

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №107 «Тополек»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБДОУ д/с №107 «Тополек»
протокол от 28.08 2021 г. №1

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ д/с №107 «Тополек»
О.А. Ткачева 
Дата 28.08 2021 № 1



**АВТОРСКАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физической направленности

«Фитнес Кидс»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Довгошлюбная Мария Юрьевна,
Инструктор по физической культуре,
первой квалификационной категории

г. Обь, 2021 год

Содержание программы:

Раздел 1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка.

- 1.1.1. Концептуальная основа, направленность и актуальность программы.
- 1.1.2. Отличительные особенности, новизна и авторский компонент программы.
- 1.1.3. Нормативно-правовое обеспечение программы.
- 1.1.4. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет и 6 — 7 лет)

1.2. Цели, основные задачи, и структурно-содержательная модель организации образовательного процесса.

- 1.2.1. Цели и основные задачи программы.
- 1.2.2. Структурно-содержательная модель организации образовательного процесса.

1.3. Содержание программы.

- 1.3.1. Учебный план.
- 1.3.2. Учебно-тематический план первого года обучения
- 1.3.3. Учебно-тематический план второго года обучения
- 1.3.4. Содержание учебно-тематического плана
- 1.3.6. Учебно-тематическое планирование второго года обучения
- 1.3.7. Содержание учебно-тематического плана первого года

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

1.5. Взаимодействие с семьями воспитанников

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

- 2.1. Календарный учебный график.
- 2.2. Условия реализации программы.
- 2.3. Формы аттестации.
- 2.4. Оценочные материалы.
- 2.5. Методы и формы организации образовательного процесса.
- 2.6. Список литературы.

Приложение

Раздел 1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии.

1.1.1. Концептуальная основа, направленность и 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 его здоровья, снижению умственной и физической активности. Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера и игровой приставки. Еще 10—15 лет назад детей трудно было загнать домой с улицы, они играли в командные игры и активно общались с друзьями. С повсеместным распространением компьютеров и появлением Интернета все изменилось. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (занятия по обучающим компьютерным программам, посещение различных кружков) в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя — сформировать у ребенка желание заниматься спортом, ведь это — залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть дошкольное общеобразовательное учреждение

В настоящее время в ДОО вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы; появляется все больше детских садов с бассейнами.

Однако основную нагрузку в плане физического развития выполняют физкультурные занятия,

Существуют различные способы реализации программы по здоровьесбережению:

1. Распределение детей по степени физической подготовленности в группы с различными уровнями двигательной активности
2. Акцентирование внимания на качестве выполнения физических упражнений и осознание их значимости для здоровья.

3. Оптимизация двигательной деятельности детей как одно из условий, обеспечивающих развитие двигательной сферы.

Оптимизация двигательной деятельности может быть достигнута за счет:

- проведения дополнительных занятий по физической культуре: оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, упражнения на формирование правильной осанки, свода стопы, укрепление мышц брюшного пресса, развитие мелкой моторики, дыхательная гимнастика, физкультминутки и паузы между занятиями, походы;
- рационального сочетания разных видов занятий и форм двигательной деятельности (различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая, аэробика, степ-аэробика, силовая, дыхательная), а также включения в структуру занятий элементов акробатики, спортивных игр, таких как теннис, волейбол, баскетбол, футбол. Занятия с элементами фитнеса, или фитнес-тренировки, — наиболее оптимальный вид занятий, включающий различные виды двигательной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес Кидс» ориентируется на: Федеральный государственный образовательный стандарт 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 Основной общеобразовательной программы дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад 3107 «Тополек» и с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес». Программа модифицирована педагогом ДОУ с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Концептуальной основой программы являются педагогические идеи труды выдающихся педагогов, психологов, физиологов в области физического воспитания ребенка; отечественных и зарубежных ученых, а именно Д. Локк, П. Линг и Я. Линг, К.Д. Ушинского и П.Ф. Лесгафта, В.В. Гориневского, Л.И. Чулицкой, С.О. Филиппова, А.В. Кенеман, Э.Я. Степаненкова. внесших вклад в теорию и практику физической культуры дошкольников

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес Кидс» определена социальным заказом со стороны родителей дошкольников города Оби. Согласно результатам опроса, большинство родителей считают, что физические упражнения не только совершенствуют двигательную сферу дошкольника, но и стимулируют его умственное развитие, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта, развивают чувство коллективизма, формируют умение действовать по правилам.

Успешное физическое развитие необходимо выстраивать по основным направлениям детского фитнеса:

- **«Зверобика»** — аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.
- **«Лого-аэробика»** — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.
- **Step by step** — освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.
- **Ваву топ** — упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.
- **Упражнения с фитболом** — гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает опорно-двигательный аппарат малыша.
- **Ваву games** — подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.
- **Детская йога** — благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.
- **First step** — занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики.

В фитнес-тренировках сочетаются разные виды, формы двигательной деятельности и направления фитнеса. У воспитанников значительно повышается интерес к физкультурным занятиям и стимулируется двигательная активность за счет выполнения увлекательных упражнений во всех частях занятий. Занятия фитнесом повышают у детей интерес к физкультурным занятиям, а именно с помощью:

- различных видов ходьбы: одна нога на пятке, другая на носке; ходьба на четвереньках («слоники», «обезьянки», «пауки», «раки»);
- оригинальных игровых приемов: например, во время бега дети должны взять один из предметов (кубик, мяч) из корзины и, пробежав один круг, положить его обратно в корзину;
- бега с заданием по сигналу свистка;
- произнесения педагогом во время выполнения детьми упражнений текста игрового характера («Обезьянки, обезьянки бегут дружно по полянке», «Мы шагаем, мы шагаем, выше ноги поднимаем» и т.д.);
- создания на занятиях ситуации успеха (благоприятного психологического климата);
- введения в структуру занятий упражнений с элементами акробатики под названием «веселая зарядка», тренирующих крупные группы мышц, а также упражнений игрового стретчинга.

Таким образом решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуальный, дифференцированный и личностно — ориентированный подходы, учитываются психические и физические особенности детей.

1.1.2. Отличительные особенности, новизна и авторский компонент программы

Отличительные особенности данной программы в том, что детский фитнес относится к дополнительным занятиям в ДООУ, которые отличаются от обязательных занятий относительной свободой детей в их выборе и наиболее привлекательной двигательной деятельностью со стороны родителей и педагогов.

При работе с дошкольниками в качестве конечного критерия воздействия на занимающихся фитнесом, используются показатели антропометрических и физиологических норм, имеющие связь со здоровьем. Данные показатели оценивают оптимальность физического состояния и двигательной активности, которая включает достижения определённого уровня результатов выполнения двигательных тестов и низкий уровень риска развития заболевания.

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой помогает естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

В данной программе большое внимание уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о фитбол – аэробике, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если регулярные занятия спортом дети дошкольного возраста 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.

Принципы создания программы:

- ✓ Доступности - позволяет учитывать возрастные особенности; адаптированность материала к возрасту детей; исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- ✓ Систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;
- ✓ Связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания
- ✓ по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- ✓ Повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в
- ✓ результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- ✓ Индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что
- ✓ главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог,
- ✓ опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает
- ✓ пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- ✓ Успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья
- ✓ ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- ✓ Активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием
- ✓ активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей
- ✓ самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах,
- ✓ подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
- ✓ Коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в
- ✓ процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- ✓ Дифференциация: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Индивидуальный подход к каждому ребенку основан на принципах педагогики сотрудничества и личностно-ориентированного взаимодействия с детьми. В данной программе соблюдены принципы последовательности, доступности, целостности, индивидуального подхода. Программа предусматривает развитие психических процессов: умение мыслить логически, способность выполнять действия в уме, запоминать, а также развитие личностных качеств: познавательный интерес, эмоциональную отзывчивость, эмоциональное сопереживание, формирование адекватной самооценки.

Принципы взаимодействия с детьми:

- ✓ сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы; □
- ✓ постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому; □
- ✓ исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий; □
- ✓ сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей; □
- ✓ каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом. □

Показатели эффективности освоения программы

Эффективность программы заключается в том, что дети узнают о назначении отдельных упражнений игрового стретчинга, фитбол-гимнастики и степ-аэробики. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку. Умеют выполнять простейшие двигательные задания творческие игры, специальные задания, используют разнообразные движения в импровизации под музыку. Дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Они способны к импровизации, с использованием оригинальных и разнообразных движений.

1.1.3. Нормативно-правовое обеспечение программы

Реализация программы осуществляется в соответствии со следующими документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. (ФГОС ДО)
- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 26 сентября 2013 г. № 30038).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ №1726-р от 04.09.2014г. и плана мероприятий по ее реализации (Распоряжение Правительства РФ №729-р от 24.04.2015).
- Постановление Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

1.1.4. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет и 6 — 7 лет)

Шестой год жизни (старшая группа)

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. *Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса:* за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо уделять особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. *Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.* В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, психически становится более вынослив (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. *Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью.* Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме руководитель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях.

1.2. Цели, основные задачи и структурно-содержательная модель организации образовательного процесса

1.2.1. Цели и основные задачи программы

Цель программы: — создание условий для всестороннего развития личности дошкольника, средствами музыки и ритмических движений, формирование разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Создание благоприятных условий для оздоровления, физического развития детей с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Развитие двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом.

содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств.

Для достижения поставленной цели предполагается решить следующие **задачи**:

Обучающие

- ✓ Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- ✓ Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- ✓ Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- ✓ Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- ✓ Приобщение к здоровому образу жизни;
- ✓ Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающие

- ✓ Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- ✓ Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- ✓ Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- ✓ Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;
- ✓ Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- ✓ Развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

Воспитательные

- ✓ Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- ✓ Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- ✓ Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- ✓ Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

1.2.2. Структурно-содержательная модель организации образовательного процесса

Программа реализуется на базе МБДОУ д/сад №107 «Тополек» муниципального образования города Оби и ориентирована на воспитанников старшего дошкольного возраста

Особенностью деятельности является следующее:

1. Программа реализуется на основе определенной **структуры фитнес-тренировки**.
2. Занятия фитнесом ориентированы на детей дошкольного возраста: не имеющие противопоказания к физическим нагрузкам, без психологических особенностей.

Фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Продолжительность занятия — от 20 до 35 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

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

➤ **Вторая (основная) часть** включает силовую тренировку — важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д. Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки с использованием различного оборудования) также способствуют развитию силы.

Занятия в стиле step by step направлены на освоение навыков равновесия. Они включают упражнения на мягком бревне: в младших группах — ходьбу по бревну, в старших группах — выполнение различных шагов на нем. Можно усложнить задачу — выполнять шаги под музыку. Очень интересна силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными способами. В основную часть фитнес-тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе проводится собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры — одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра — игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Третья(заключительной) часть занятия — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Данные упражнения помогают снять напряжение в мышцах.

Детский фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, к тому же к каждому ребенку применяется индивидуальный подход. Детский фитнес — не дань моде. Он способствует гармоничному развитию души и тела дошкольника.

Режим занятий и объем учебной нагрузки:

Программа рассчитана на два года обучения – 64 учебных часа.

Режим занятий по программе соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Год обучения	Режим занятий	Кол-во часов/в день
	Периодичность в неделю	
первый	1 раз в неделю по 2 группы (первая группа - дети 5-6 лет, вторая группа — дети 6-7 лет)	2ч
второй	1 раз в неделю по 2 группы (первая группа - дети 5-6 лет, вторая группа — дети 6-7 лет)	2ч

Форма занятий: групповая, численностью по 10-12 воспитанников в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся

Формы обучения:

- ✓ очная форма обучения
- ✓ специально организованная образовательная деятельность;

Формы работы:

- ✓ Познавательная беседа;
- ✓ Просмотр видеоматериала;
- ✓ Игровые приёмы и упражнения;
- ✓ Объяснение;
- ✓ Наглядно-демонстративный показ;

Продолжительность одного занятия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и правилами (в соответствии с требованиями Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «СанПиН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях») составляет для детей 5-6 лет до 25 мин.(1 академический час равен 25 минутам) для детей 6-7 лет до 30 мин.(1 академический час равен 30 минутам) Перерыв между занятиями (группами)– не менее 10 мин.

Занятия проводятся: с 1 октября по 31 мая, 1 раз в неделю. Учебный год длится **32** учебных недели.

Занятия проводит инструктор по физической культуре, реализующий содержание программы .

Занятия проходят в специально оборудованном помещении (физкультурный зал) по расписанию, утвержденным заведующим МБДОУ д/с №107 «Тополек».

Структура занятий:

➤ Вводная часть

- сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроения, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание – 3 минуты;

➤ Основная часть

- комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера – 7 минут;

- задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; футбол-гимнастика; степ-аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств – 14 минут;
- подвижные игры, лого-аэробика, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей - 3 минут;
- Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж – 3 минут.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план.

N п/ п	Название модуля	Первый год обучения			Второй год обучения		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1	Степ-аэробика с обручем, художественная гимнастика и стретчинг		2	4ч	-	-	
2	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг		1	3ч		1	3ч
3	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг		1	3ч		1	3ч
4	Силовая гимнастика		1	3ч		1	3ч

	с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг						
5	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг		2ч	4ч		2	4ч
6	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг		1ч	3ч		1	4ч
7	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг		1ч	3ч			
8	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг			-		2	4ч
9	Силовая			-		1	3ч

	гимнастика на степ- платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг						
	всего	16зан./32 ч	11ч	21ч.	16зан./ 32ч	8ч	24ч

1.3.2.Содержание учебно-тематического плана первого года обучения.

Месяц	Задачи	Содержание
Сентябрь 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя Октябрь 1неделя 2 неделя	Обучить детей правилами поведения и нахождения во время занятия в физкультурном зале Познакомить с техниками детского фитнеса. Развивать воображение, фантазию, гибкость Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию)	Знакомство детей с техникой фитнеса, с правилами поведения в спортивном зале Степ-аэробика с обручем, художественная гимнастика и стретчинг(2ч/4ч)
Октябрь 3 неделя 4 неделя Ноябрь 1 неделя 2 неделя	Развивать и совершенствовать функционально органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия) Дать детям знания о правилах выполнения упражнений на лого – аэробики Развивать психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности)	Степ- аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ – платформах Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг 1ч/3ч Ознакомление детей с новой техникой фитнеса
Ноябрь 3 неделя 4 неделя Декабрь 1 неделя	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия) Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию)Оптимизировать рост и развития	Стретчинг, степ – аэробикаЗнакомство детей с подвидом фитнеса «Stepby steb» Аэробика и её азыАэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформеи с атлетическим мячом,

2 неделя	опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию.	художественная гимнастика и стретчинг1/3
Декабрь 3 неделя 4 неделя Январь 3 неделя 4 неделя	Повышать интерес к физкультурным занятиям Развивать психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности)Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Степ – аэробика, лого – аэробика Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг1/3
Февраль 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя Март 1 неделя2 неделя	Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движенииОптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Стретчинг, силовая гимнастика на степ - платформах Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг 2/4
	Развивать и совершенствовать функционально органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма	Знакомство детей с техникой занятия с фитболом
	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию.	Стретчинг , упражнения с фитболом
	Создать условия для положительного психоэмоционального состояния	Силовая гимнастика на степ- платформах, стретчинг
	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию.	Знакомство детей с подвидом фитнеса «Baby games»
	Создать условия для положительного психоэмоционального состояния	«Baby games», стретчинг

3 неделя	Развивать и совершенствовать функционально органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма	Силовая гимнастика на степ платформах с малым мячом
4 неделя	Развивать психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности)	Степ – аэробика, стретчинг
Апрель 1 неделя	Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении	Стретчинг, акробатика
2 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию.	Степ – аэробика, акробатика
3 неделя	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Лого – аэробика
4 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию.	Stepby step
Май 1 неделя	Создать условия для положительного психоэмоционального состояния	Акробатика, стретчинг
2 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию.	Силовая гимнастика на степ платформах с малым мячом
3 неделя	Повышать интерес к физкультурным занятиям	Степ –аэробика, акробатика
4неделя	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Стретчинг, силовая гимнастика на степ платформах

Учебно-тематический план первого года обучения (старшая группа 5-6 лет)

Комплекс 1. Степ-аэробика с обручем, художественная гимнастика и стретчинг

Вводная часть

1. Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук (35 с). 2. Игровое упражнение «Цирковая лошадка»** (35 с).
3. Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево (35 с).
4. Игровое упражнение «Веселые ножки» (40 с). 5. Игровое упражнение «Обезьянки» (30 с). 6. Стретчинг «Домик» (5с). И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2 — руки опустить, выдох, расслабиться.

Основная часть

И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой, руки выпрямить с обручем вверх; 3 — правую ногу поставить на пол; 4 — левую ногу поставить на пол, руки с обручем опустить.

3. Упражнение «Окошко» (5 раз)

И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать на степ-платформу левой ногой, руки с обручем вытянуть вперед; 3 — правую ногу поставить на пол, на ширину плеч; 4 — левую ногу поставить на пол на ширину плеч, руки с обручем впереди; 5—7 — наклониться вперед, посмотреть в обруч.

Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин).

Упражнение «Поднимись» (6 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, ноги согнуты, стопы стоят на степ-платформе, руки с обручем лежат на полу за головой. 1—2 — подняться, обруч надеть на колени; 3—4 — лечь, руки назад; 5—6 — сесть, взять обруч; 7—8 — вернуться ви.п. 42

Упражнение «Солнышко» (5 раз)

И.п.: лежа на животе перед степ-платформой ногами к степ-платформе, носки ног лежат на степ-платформе, руки с обручем впереди на полу; 1—2 — поднять обруч вверх, прогнуться; 3—4 — вернуться ви.п.

4. Упражнение «Попрыгунчик» (10 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, руки опущены. 1—4 — встать и спуститься со степ-платформы, руки с обручем вперед, вниз; 5—8 — прыжки перед степ-платформой, обруч сверху в прямых руках.

Дыхательная гимнастика «Шар лопнул» (3 раза)

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

Художественная гимнастика (5 мин).

1. Ходьба с остановкой по сигналу (надеть на себя обруч и встать на степ-платформу).

2. Боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу (крутить обруч).

3. Ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ-платформы на пол, в чередовании с прыжками из обруча в обруч.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Море волнуется» * с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.

Упражнение «Вафелька» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1 — потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 — наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3—4 — вернуться ви.п.

Упражнение «Самолет» (5 с)

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

Комплекс 2. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг

Задачи:

- учить раскручивать обруч на правой и левой руке;
- закреплять умение согласованному движению рук и ног;
- содействовать развитию памяти, внимания, выносливости;
- воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.

Вводная часть

1. Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук (35 с).

2. Бег с высоким подниманием коленей, хлопком в ладоши перед собой прямыми руками (35 с).

3. Игровое упражнение «Цирковая лошадка»** (35 с).

4. Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево, хлопком в ладоши справа и слева (35 с).

5. Игровое упражнение «Веселые ножки» (40 с).

6. Игровое упражнение «Обезьянки резвятся» (30 с).

7. Стретчинг «Домик» (5с). И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2 — руки опустить, выдох, расслабиться.

Основная часть

Степ-аэробика с обручем (4 мин).

1. Упражнение «Покажи обруч» (6 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, обруч перед грудью. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 2 — вернуться ви.п.

То же с другой ноги.

2. Упражнение «Встанем» (5 раз)

И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу, руки с обручем выпрямить вверх; 3 — правую ногу поставить на пол; 4 — левую ногу поставить на пол, руки с обручем опустить.

3. Упражнение «Окошко» (5 раз)

И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать на степ-платформу левой ногой, руки с обручем вытянуть вперед; 3 — правую ногу поставить на пол, на ширину плеч; 4 — левую ногу поставить на пол на ширину плеч, руки с обручем впереди; 5—7 — наклониться вперед, посмотреть в обруч.

5. Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)

И.п.: то же, обруч на плечах за спиной. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3 — поднять в сторону прямую правую ногу, руки вытянуть вверх; 4 — подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

И.п.: то же, обруч на плечах. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3 — поднять назад прямую правую ногу, руки вытянуть вверх, прогнуться; 4 — подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться ви.п.

Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).

1. Упражнение «Повернись» (6 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, ноги согнуты, колени разведены, обруч на плечах. 1 — наклониться вправо, обруч вверх вправо; 2 — вернуться в и.п.; 3 — тоже влево; 4 — вернуться в и.п.; 5 — поворот корпуса вправо, обруч на плечах; 6 — вернуться в и.п.; 7 — поворот корпуса влево, обруч на плечах; 8 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Дотянись» (6 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги выпрямлены вперед, обруч перед собой в прямых руках. 1—2 — наклониться вперед, дотянуться до носков ног, колени не сгибать; 3—4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Поднимись» (6 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, ноги согнуты, стопы стоят на степ-платформе, руки с обручем лежат на полу за головой. 1—2 — подняться, обруч надеть на колени; 3—4 — лечь, руки назад; 5—6 — сесть, взять обруч; 7—8 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Солнышко» (5 раз)

И.п.: лежа на животе перед степ-платформой ногами к ней, носки ног лежат на степ-платформе, руки с обручем впереди на полу. 1—2 — поднять обруч вверх, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Попрыгунчик» (10 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, руки опущены. 1—4 — встать и спуститься со степ-платформы, руки с обручем вперед, вниз; 5—8 — прыжки перед степ-платформой, обруч сверху в прямых руках.

6. Дыхательная гимнастика «Шар лопнул» (3 раза)

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

Художественная гимнастика (4 мин)

1. Боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу (крутить обруч на правой и левой руке поочередно).
2. Ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ-платформы на пол в чередовании с прыжками из обруча в обруч.

3. Заключительная часть (3 мин)

4. Игра малой подвижности «Море волнуется» * с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.

6. Упражнение «Вафелька» (5 с)

7. И.п.: сидя на ягодницах, ноги выпрямлены перед собой. 1 — потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 — наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3—4 — вернуться в и.п.

8.

9. Упражнение «Самолет» (5 с)

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

11.

12. Упражнение «Колобок» (10 с)

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

Комплекс 3. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг

Задачи:

- учить раскручивать обруч на талии;
- развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно;
- развивать мышечную силу и выносливость;
- воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.

Вводная часть

1. Ходьба с хорошей отмашкой рук (30 с).
2. Боковой галоп, руки на поясе (30 с).
3. Ходьба приставным шагом боком, руки на поясе (35 с).
4. Игровое упражнение «Большие лягушки» (30 с).
5. Ходьба «Муравьишки» (35 с).

Основная часть

Степ-аэробика с обручем (5 мин).

1. Стретчинг «Домик» (5 с)

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

2. Упражнение «Веселые ножки» (6 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, обруч перед грудью. 1 — поставить правую пятку на степ-платформу, обруч вперед; 2 — поставить правый носок на степ-платформу, обруч вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

То же с левой ноги.

3. Упражнение «Плие» (5 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, обруч на плечах. 1—2 — поставить правую ногу на степ-платформу; 3—4 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать; 5—6 — полуприсед, руки вверх; 7—8 — руки опустить, встать на степ-платформу.

Повторить то же, спускаясь со степ-платформы.

4. Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)

И.п.: то же, обруч на плечах за спиной. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3 — поднять в сторону прямую правую ногу, руки вытянуть вверх; 4 — ногу подставить, обруч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться ви.п.

5. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3 — поднять назад прямую правую ногу, руки вытянуть вверх, прогнуться; 4 — подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться ви.п.

6. Дыхательная гимнастика «Шары летят» (1 раз)

И.п. — сидя на степ-платформе.

Что за праздничный наряд? *Вдох.*

Здесь кругом шары летят! *Выдох.*

Флаги развеваются! *Вдох.*

Люди улыбаются! *Выдох.*

Воздух мягко набираем, *Вдох.*

Шарик красный надуваем. *Выдох.*

Пусть летит он к облакам, *Вдох.*

Помогу ему я сам! *Выдох.*

Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).

1. Упражнение «Окошко» (6 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги выпрямлены вперед, руки с обручем вперед. 1—2 — наклониться вперед; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — наклон вправо, обруч вверх; 7—8 — вернуться ви.п.

То же в другую сторону.

2. Упражнение «Переворот» (6 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, стопы стоят на платформе, колени согнуты, руки с обручем подняты вверх. 1—4 — поднять ноги вверх, коснуться носками ног обруча; опустить ноги на платформу, обруч назад на пол в прямых руках; 7—8 — поднять ягодицы, удерживая стопы на степ-платформе.

3. Прыжки в чередовании с ходьбой (6 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, обруч лежит на полу за степ-платформой, руки на поясе. 1—2 — встать на платформу с правой ноги; 3—4 — спрыгнуть с нее; 5—8 — обойти степ-платформу маршем.

Художественная гимнастика (5 мин).

1. Ходьба широким шагом из обруча в обруч с остановкой по сигналу (присесть в обруче).
2. Катание обруча с остановкой по сигналу (встать на платформу и поднять обруч вверх).
3. Прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу (крутить обруч на поясе).

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Тик-так» с использованием игровых упражнений стретчинга.

Стретчинг.

1. Упражнение «Журавль» (5 с)

И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохранять равновесие; 2 — вернуться ви.п.

2. Упражнение «Фонарик» (5 с)

И.п.: лежа на животе, ноги согнуты в коленях. 1 — взяться руками за стопы; 2 — прогнуться назад, держась за стопы ног; 3 — переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены; 4 — опустить колени на пол; 5 — лечь на пол, опустить ноги.

3. Упражнение «Черепашка» (10 с)

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

Комплекс 4. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг

Задачи:

- учить раскручивать обруч на шее;
- развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно;
- развивать мышечную силу и выносливость;
- воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.

Вводная часть

1. Ходьба с хорошей отмашкой рук (30 с).
2. Боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой (30 с).
3. Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны, кисти сжимать и разжимать (35 с).
4. Игровое упражнение «Большие лягушки» в чередовании с игровым упражнением «Маленькие лягушки» (30 с).
5. Игровое упражнение «Муравьишки» в чередовании с игровым упражнением «Обезьянки» (35 с).
6. Стретчинг «Домик» (5 с).

Основная часть

1.Степ-аэробика с обручем (5 мин).

1.Упражнение «Веселые ножки» (6 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, обруч перед грудью. 1 — поставить правую пятку на степ-платформу, обруч вперед; 2 — поставить правый носок на степ-платформу, обруч вперед; 3—4 — вернуться ви.п.

То же с левой ноги.

2.Упражнение «Плие» (5 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, обруч на плечах. 1—2 — поставить правую ногу на степ-платформу; 3—4 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать; 5—6 — полуприсед, руки вверх; 7—8 — руки опустить, встать на степ-платформу.

Повторить то же, спускаясь со степ-платформы.

3.Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)

И.п.: то же, обруч на плечах за спиной. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3 — поднять в сторону прямую правую ногу, руки вытянуть вверх; 4 — ногу подставить, обруч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться ви.п.

4.Упражнение «Арабеск» (6 раз)

И.п.: то же, обруч на плечах. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3 — поднять назад прямую правую ногу, руки вытянуть вверх, прогнуться; 4 — подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться ви.п.

5.Дыхательная гимнастика «Шары летят» (1 раз)

И.п. — сидя на степ-платформе.

Что за праздничный наряд? *Вдох.*

Здесь кругом шары летят! *Выдох.*

Флаги развеваются! *Вдох.*

Люди улыбаются! *Выдох.*

Воздух мягко набираем, *Вдох.*

Шарик красный надуваем. *Выдох.*

Пусть летит он к облакам, *Вдох.*

Помогу ему я сам! *Выдох.*

Силовая гимнастика на степ-платформе(4 мин).

1.Упражнение «Окошко» (6 раз)

И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 3 — правую ногу поставить на пол на ширину плеч; 4 — левую ногу поставить на пол на ширину плеч, руки с обручем вперед; 5—7 — наклониться вперед, посмотреть в обруч.

2.Упражнение «Выше» (6 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, ноги согнуты, стопы стоят на полу, обруч в прямых руках вверх. 1—2 — наклониться вправо, руки прямые; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — то же влево; 7—8 — вернуться ви.п.

3.Упражнение «Переворот» (6 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, стопы стоят на платформе, колени согнуты, руки с обручем подняты вверх. 1—4 — поднять ноги вверх, коснуться носками ног обруча; опустить ноги на платформу, обруч назад на пол в прямых руках; 7—8 — поднять ягодицы, удерживая стопы на степ-платформе.

4.Прыжки в чередовании с ходьбой (6 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, обруч лежит на полу за платформой, руки на поясе. 1—2 — встать на степ-платформу с правой ноги; 3—4 — спрыгнуть с нее; 5—8 — обойти платформу маршем.

Художественная гимнастика (4 мин).

1. Катание обруча с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу и поднять обруч вверх).

2. Прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу (крутить обруч на поясе).

3. Подлезание в обруч в чередовании с раскручиванием обруча на шее.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Тик-так» с использованием упражнений игрового стретчинга.

Стретчинг.

1.Упражнение «Журавль» (10 с)

И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохранять равновесие; 2 — вернуться ви.п.

2.Упражнение «Черепашка» (10 с)

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

3.Упражнение «Матрешка» (5 с)

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

Комплекс 5. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг

Задачи:

- учить подбрасывать и ловить мяч, стоя на степ-платформе;
- упражнять в отбивании мяча от пола;
- развивать мышечную силу и выносливость;
- воспитывать эмоциональную раскрепощенность.

Вводная часть

1. Маршировка по кругу (30 с).
2. Ходьба спиной вперед (35 с).
3. Бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе (35 с).
4. Подскоки с продвижением вперед, руки на поясе (35 с).
5. Игровое упражнение «Раки пятятся» (25 с).
6. Стретчинг «Матрешка» (5 с).

Основная часть

Степ-аэробика с большим мячом (5 мин).

1. Упражнение «Разминка стопы» (6 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч на полу, руки на поясе. 1 — подняться на степ-платформу на правый носок, голову наклонить направо; 2 — подняться на левый носок, голову наклонить налево.

2. Упражнение «Встанем» (6 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, мяч перед грудью. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу, руки с мячом выпрямить вверх; 3 — правую ногу поставить на пол; 4 — левую ногу поставить на

пол, руки с мячом опустить.

3. Упражнение «Плие» (6 раз)

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

4. Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)

И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3 — поднять в сторону прямую правую ногу, руки развести в стороны; 4 — подставить ногу; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в.п.

5. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

И.п.: то же, мяч опущен вниз. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — поднять назад прямую левую ногу, руки выпрямить вверх; 3—4 — шаг назад на пол с правой ноги, мяч опустить; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в.п.

6. Упражнение «Боковой подъем» (6 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч перед грудью. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3—4 — подбросить мяч вверх и поймать его; 5 — поставить левую ногу на пол; 6 — поставить правую ногу на пол; 7—8 — подбросить мяч вверх и поймать его.

Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).

1. Упражнение «Наклонись» (6 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, стопы стоят на полу, колени вместе, мяч на коленях. 1 — руки выпрямить с мячом вперед; 2 — выпрямить ноги в стороны; 3 — наклониться вперед, потянуться вперед за мячом; 4 — вернуться в.п.

2. Упражнение «Мостик» (6 раз)

И.п.: лежа на полу на спине, руки вдоль туловища, стопы стоят на степ-платформе, мяч зажат между коленями. 1—2 — поднять ягодицы, мяч держать коленями; 3—4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Ванька-встанька» (6 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, мяч в прямых руках за головой, голень лежит на платформе. 1—4 — с помощью маха рук сесть, потянуться мячом к носкам ног; 5—8 — вернуться в.п.

Школа мяча (5 мин)

1. Ходьба с отбиванием мяча от пола с перепрыгиванием через степ-платформу двумя ногами.
2. Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой.
3. Подбрасывание и ловля мяча, стоя на платформе.

Заключительная часть (3,5 мин)

Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга.

Стретчинг.

1. Упражнение «Собачка» (10 с)

И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, локти согнуты, ладони на бедрах, вытянуть позвоночник вверх. 1 — на выдохе потянуться вперед-вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 — наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу (и.п.)?

2. Упражнение «Павлин» (5 с)

И.п.: сидя на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной, вдох. 1 — наклониться вперед, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх перпендикулярно полу; 2 — вернуться в.п.

3. Упражнение «Черепашка» (10 с)

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

Комплекс 6. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг

Задачи:

- учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ-платформе;
- упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на степ-платформе;
- развивать мышечную силу и выносливость;
- воспитывать эмоциональную раскрепощенность.

Вводная часть

1. Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед (30 с).
2. Бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе (35 с).
3. Подскоки с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой (35 с).
4. Игровое упражнение «Раки пятятся» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Колобок» (15 с 3 раза).
- 5.
6. Стретчинг «Матрешка» (5 с)

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

6. Стретчинг «Домик» (5 с)

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

Основная часть

Степ-аэробика с большим мячом (5 мин).

1. Разминка стопы (6 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч на полу, руки на поясе. 1 — подняться на степ-платформу на правый носок, голову наклонить направо; 2 — подняться на степ-платформу на левый носок, голову наклонить налево.

2. Упражнение «Встанем» (6 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, мяч перед грудью. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой, руки выпрямить с мячом вверх, 3 — правую ногу поставить на пол; 4 — левую ногу поставить на пол, руки с мячом опустить.

3. Упражнение «Плие» (6 раз)

И.п.: стоя перед платформой, мяч за головой. 1—2 — поставить правую ногу на степ-платформу; 3—4 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать; 5—6 — полуприсед, руки вверх; 7—8 — руки опустить, встать на степ-платформу.

Повторить то же, спускаясь со степ-платформы.

4. Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)

И.п.: то же, мяч перед грудью. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — поднять в сторону прямую левую ногу, руки вытянуть вперед; 3—4 — шаг со степ-платформы правой ногой, мяч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться ви.п.

5. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

И.п.: то же, мяч опущен вниз. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — поднять назад прямую левую ногу, руки вытянуть вверх; 3—4 — шаг назад на пол с правой ноги, мяч опустить; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться ви.п.

6. Упражнение «Боковой подъем» (6 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч перед грудью. 1 — встать на степ-платформу правой ногой; 2 — встать на степ-платформу левой ногой; 3—4 — подбросить мяч вверх и поймать его; 5 — поставить левую ногу на пол; 6 — поставить правую ногу на пол; 7—8 — подбросить мяч вверх и поймать его.

Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).

1. Упражнение «Наклонись» (6 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, стопы стоят на полу, колени вместе, мяч на коленях. 1 — руки выпрямить с мячом вперед; 2 — выпрямить ноги в стороны; 3 — наклониться вперед, потянуться за мячом; 4 — вернуться ви.п.

2. Упражнение «Мостик» (6 раз)

И.п.: лежа на полу на спине, руки вдоль туловища, стопы стоят на степ-платформе, мяч зажат между коленями. 1—2 — поднять ягодицы, мяч держать коленями; 3—4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Ванька-встанька» (6 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, мяч в прямых руках за головой, голень лежит на платформе. 1—4 — с помощью маха рук сесть, потянуться мячом к носкам ног; 5—8 — вернуться ви.п.

4. Упражнение «Мяч выше» (6 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги выпрямлены вперед, мяч между стопами, руки в упоре сзади на платформе. 1—4 — зажать мяч между стопами, поднять прямые ноги вверх; 5—8 — вернуться ви.п.

5. Упражнение «Дельфин» (5 раз)

И.п.: лежа на степ-платформе на животе, мяч в обеих руках впереди лежит на полу, носки ног упираются в пол. 1—4 — прогнуться, поднять руки вверх с мячом, носки ног лежат на полу; 5—8 — вернуться ви.п.

Школа мяча (5 мин).

1. Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой в чередовании по сигналу с подбрасыванием и ловлей его, стоя на степ-платформе.
2. Перебрасывание мяча друг другу, сидеть на степ-платформах.

Заключительная часть (4 мин)

Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг

1. Упражнение «Ручеек» (10 с 2 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа — на полу. 1 — взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 — положить колено левой ноги на пол; 3 — поднять обе руки вверх, потянуться, спина прямая; 4 — на выдохе опуститься грудью на согнутое колено; следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.

2. Упражнение «Кустик» (10 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3 — руки в упоре за спиной.

3. Упражнение «Павлин» (5 с 2 раза)

И.п.: сидя на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной, вдох. 1 — наклониться вперед, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх перпендикулярно полу; 2 — вернуться ви.п.

4. Упражнение «Журавль» (5 с 2 раза)

И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохранять равновесие; 2 — вернуться ви.п.

5. Упражнение «Черепашка» (10 с)

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

Комплекс 7. Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг

Вводная часть

1. Маршировка и построение в три колонны.
2. Аэробика «Зоопарк» (3 мин). ?????????
3. Перестроение в колонну по одному.
4. Галоп по кругу с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»).
5. Бег приставным шагом боком по кругу, руки на поясе с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»).
6. Перестроение в три колонны.

Основная часть

Степ-аэробика (4 мин).

1. Упражнение «Стопа» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — правую стопу на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 — вернуться ви.п.

То же с левой ноги.

2. Упражнение «Подъем» (4 раза)

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

3. Упражнение «Плие» (4 раза)

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

То же с другой ноги.

4. Упражнение «Выпад» (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой на шаг назад, руки вдоль туловища. 1 — выпад на степ-платформу на правую ногу, руки в стороны; 2 — вернуться ви.п.; 3 — повторить с другой ноги; 4 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Боковые махи» (6 раз)

И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — левую ногу отвести в сторону прямую, руки в стороны; 3 — левой ногой шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой на степ-платформу; 2 — левую прямую ногу отвести назад, прогнуться, руки вверх; 3 — шаг левой ногой назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой.

То же с другой ноги.

7. Упражнение «Прыжки» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе перед степ-платформой. 1—2 — встать на степ-платформу с правой ноги; 3—4 — опуститься со степ-платформы с правой ноги; 5—8 — прыжки на месте на двух ногах с хлопками над головой.

Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин).

1. Упражнение «Наклонись» (6 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, стопы стоят на полу, колени вместе, мяч на коленях. 1 — руки выпрямить с мячом вперед; 2 — выпрямить ноги в стороны; 3 — наклониться вперед, потянуться за мячом; 4 — вернуться в.п.

2. Упражнение «Мостик» (6 раз)

И.п.: лежа на полу на спине, руки вдоль туловища, стопы стоят на степ-платформе, мяч зажат между коленями. 1—2 — поднять ягодичы, мяч держать коленями; 3—4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Ванька-встанька» (6 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки лежат на краю платформы, руки на полу сзади. 1-2 — со взмахом рук подняться, сесть на ягодичы; 3-4 — вернуться в и.п.

Дети перестраиваются в колонну по одному. Стретчинг.

1. Упражнение «Веточка» (5 с)

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

2. Упражнение «Собачка» (5 с)

И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх. 1 — на выдохе потянуться вперед — вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола; следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 — наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу.

Дети берут набивные мячи.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (4 мин).

1. Ходьба с высоким подниманием колена, с мячом, поднятым над головой, с остановкой по сигналу (сесть на мяч).

2. Игровое упражнение «Бычки», с остановкой по сигналу — игровое упражнение «Медуза» (лежа спиной на мяче, поднимать вверх и удерживать на весу прямые ноги, руки в стороны).

3. Стретчинг «Цветок» (5 с)

И.п.: сидя на ягодичах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, которое лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.

Дети кладут мячи, берут обручи.

Художественная гимнастика (4 мин).

1. Вращение обруча разными способами: на руке, шее, талии.

2. Пролезание в обруч.

3.

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Будь внимателен» с упражнениями стретчинга (3 мин). Стретчинг.

1. Упражнение «Бабочка» (5 с)

И.п.: сидя на ягодичах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 — выпрямить правую (левую) ногу в сторону — вверх, придерживая ее рукой за внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, сидеть на обеих ягодичах.

2. Упражнение «Лисичка» (5 с)

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

3. Упражнение «Кустик» (5 с)

И.п.: сидя на ягодичах, ноги выпрямлены вперед перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3—4 — руки в упоре за спиной.

4. Упражнение «Морская звезда» (5 с)

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

**Комплекс 8. Аэробика, степ-аэробика,
силовая гимнастика на степ-платформе
и с атлетическим мячом, художественная
гимнастика и стретчинг**

Задачи:

- укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса;
- развивать координацию, ловкость движений, глазомер;

- совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие;
- способствовать общему укреплению организма ребенка;
- тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма;
- повышать умственную и физическую работоспособность;
- воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку;
- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения;
- оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка.

Вводная часть

1. Маршировка и построение в три колонны.
2. Аэробика «Зоопарк» (3 мин). См. комплекс 7, с. 64—65.????
3. Перестроение в колонну по одному.
4. Галоп по кругу с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»).
5. Бег приставным шагом боком по кругу, руки на поясе с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями»).
6. Перестроение в три колонны, дети берут степ-платформы.

Основная часть

Степ-аэробика (4 мин).

1. Упражнение «Стопа» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 — вернуться в.п.

Повторить с левой ноги.

2. Упражнение «Подъем» (4 раза)

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

Повторить подъемы, начиная с левой ноги.

3. Упражнение «Плие» (4 раза)

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

То же с другой ноги.

4. Упражнение «Выпад» (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой на шаг назад, руки вдоль туловища. 1 — выпад на степ-платформу на правую ногу, руки в стороны; 2 — вернуться в.п.; 3 — повторить с другой ноги; 4 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Боковые махи» (6 раз)

И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — левую ногу отвести в сторону прямую, руки в стороны; 3 — левой ногой шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой на степ-платформу; 2 — левую прямую ногу отвести назад, прогнуться, руки вверх; 3 — шаг левой ногой назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой.

То же с другой ноги.

7. Упражнение «Прыжки» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе перед степ-платформой. 1—2 — встать на степ-платформу с правой ноги; 3—4 — опуститься со степ-платформы с правой ноги; 5—8 — прыжки на месте на двух ногах с хлопками над головой.

Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин).

1. Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь»

И.п.: сидя на платформе поперек, стопы на полу, колени разведены, руки на поясе. 1- встать, ноги в широкой стойке, степ-платформа между ногами, руки в стороны; 2-вернуться в и.п.; 3- вытянуть ноги в стороны; 4- вернуться в и.п. (6 раз)

2. Упражнение «Ванька-встанька» (6 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки лежат на краю платформы, руки на полу сзади. 1-2- со взмахом рук подняться, сесть на ягодицы; 3-4- вернуться в и.п.

3. Упражнение «Отжимание» (6 раз)

И.п.: упор на ладони и колени, ладони на степ-платформе, колени лежат на полу. 1-2- наклониться грудью к платформе; 3-4- вернуться в и.п.

Стретчинг.

1. Упражнение «Веточка»

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

2. Упражнение «Собачка»

И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх. 1 — на выдохе потянуться вперед — вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола; следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 — наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу.

Дети берут набивные мячи.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом.

1. Бег «змейкой» между мячами на носочках, руки на поясе, с остановкой по сигналу (взять мяч и поднять вверх) (3 раза 20 с).
2. *Игровое упражнение «Бычки», с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Медуза») (3 раза 20 с).*
4. *Игровое упражнение «Тачка» (1 мин).*
5. *Стретчинг «Цветок»*

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

Дети кладут мячи, берут обручи.

Художественная гимнастика (4 мин).

1. Вращение обруча разными способами: на шее, талии.
2. Перебрасывание обруча из правой руки в левую.
3. Пролезание в обруч.
- 4.

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Будь внимателен» с использованием упражнений стретчинга (3 мин). Стретчинг.

1. *Упражнение «Бабочка» (5 с)*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 — выпрямить правую (левую) ногу в сторону — вверх, придерживая ее рукой за внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, сидеть на обеих ягодицах.

2. *Упражнение «Самолет» (5 с)*

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

3. *Упражнение «Морская звезда» (5 с)*

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

Комплекс 9. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить перебрасывать малый мяч из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола;
- упражнять в перепрыгивании через препятствия с разбега способом «ножницы»;
- развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок;
- воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.
- Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе (30 с).
- Игровое упражнение «Маленькие лягушки» (30 с).
- Игровое упражнение «Раки» (30 с).
-

Основная часть

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (5 мин).

1. *Упражнение 1 (6 раз)*

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. 1—2 — мяч поднять вверх над головой; 3—4 — опустить мяч.

2. *Упражнение 2 (6 раз)*

И.п.: сидя на мяче, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки сложены «полочкой» перед грудью. 1—2 — выпрямить ноги вперед — вверх, руки в стороны.

3. *Упражнение 3 (6 раз)*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч на голове, придерживается руками. 1—2 — наклон вперед; 3—4 — вернуться в.п.

4. *Упражнение 4 (4 раза)*

И.п.: лежа на мяче на животе, руки в упоре впереди, ноги прямые, носки ног упираются в пол. 1—4 — перебирая руками по полу, прокатываться на мяче вперед и назад.

5. *Упражнение 5 (5 раз)*

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат между стопами. 1—2 — поднять ногами мяч вверх; 3—4 — вернуться в.п.

Художественная гимнастика с малым мячом (4 мин).

1. Перебрасывание мяча с правой руки в левую с отскоком от пола.
2. Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх.
3. Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой.

Акробатика (3 мин).

1. Впрыгивание на предмет с места.
2. Дыхательная гимнастика «Ветер»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Ветер сверху набежал, *Вдох.*

Ветку дерева сломал: «В-в-в». *Выдох.*

Дул он долго, зло ворчал *Вдох.*

И деревья все качал: «Бу-бу-бу». *Выдох.*

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Походка и настроение». Стретчинг.

1. Упражнение «Елка» (5 с)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны — вниз, ладони направлены в пол, *вдох*; 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать, *выдох*.

2. Упражнение «Паучок» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 — опустить обе руки между ногами; 2 — ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3 — на выдохе наклониться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом; 4 — выпрямиться.

3. Упражнение «Сорванный цветок» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу, руки подняты вверх. 1 — потянуться вверх, вытянуть позвоночник, *вдох*; 2 — наклониться вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена, руками тянуться вперед, *выдох*; 3 — выпрямиться, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 4 — наклониться вперед грудью к прямой ноге, коснуться лбом пола, руками тянуться вперед; 5 — выпрямиться, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 6 — наклониться вперед за прямой ногой, руками тянуться вперед, коснуться лбом пола.

4. Упражнение «Жучок» (5 с)

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

**Комплекс 10. Силовая гимнастика
с атлетическим мячом,
художественная гимнастика с малым
мячом, акробатика и стретчинг**

Задачи:

- учить подбрасывать и ловить малый мяч с хлопком и вращением кистей рук;
- закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться при выполнении прыжков;
- развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок;
- воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.

Вводная часть

1. Ходьба (30 с).
1. Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками перед собой (30 с).
2. Игровое упражнение «Гномики» в чередовании с веселой зарядкой «Салют» (30 с).
2. Бег с закидыванием голени назад, руки в стороны (30 с).
3. Игровое упражнение «Маленькие лягушки» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Раки» (3 раза 10 с)

Основная часть

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (5 мин).

1. Упражнение 1 (6 раз)

И.п.: сидя на мяче, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки сложены «полочкой» перед грудью. 1—2 — выпрямить ноги вперед — вверх, руки в стороны; 3—4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение 2 (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч на голове, придерживается руками. 1—2 — наклон вперед; 3—4 — вернуться в.п.

3. Упражнение 3 (4 раза)

И.п.: лежа на мяче на животе, руки в упоре впереди, ноги прямые, носки ног упираются в пол. 1—4 — перебирая руками по полу, прокатываться на мяче вперед и назад.

4. Упражнение 4 (5 раз)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат между стопами. 1—2 — поднять ногами мяч вверх; 3—4 — вернуться в.п.

5. Упражнение «Медуза» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, на мяче, руки и ноги в стороны. 1—4 — оторвать ноги, руки и голову от пола, удерживать равновесие; 5—8 — вернуться в.п.

Художественная гимнастика с малым мячом (4 мин).

1. Перебрасывание мяча из правой руки в левую руку с подбрасыванием его вверх.
2. Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой.
3. Подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением во время полета мяча руками «моталочки» (вращение кистями рук).

Акробатика (4 мин).

1. Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь.
2. Впрыгивание на предмет с места.
3. Дыхательная гимнастика «Ветер» (1 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Ветер сверху набежал, *Вдох.*

Ветку дерева сломал: «В-в-в». *Выдох.*

Дул он долго, зло ворчал *Вдох.*

И деревья все качал: «Бу-бу-бу». *Выдох.*

Заключительная часть (4 мин)

Игра малой подвижности «Походка и настроение». Стретчинг.

1. Упражнение «Елка» (5 с)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в сторону — вниз, ладони направлены в пол, вдох; 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать, выдох.

2. Упражнение «Паучок» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 — опустить обе руки между ногами; 2 — ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3 — на выдохе наклониться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом; 4 — выпрямиться.

3. Упражнение «Сорванный цветок» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу, руки подняты вверх. 1 — потянуться вверх, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — наклониться вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена, руками тянуться вперед, выдох; 3 — выпрямиться, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 4 — наклониться вперед грудью к прямой ноге, коснуться лбом пола, руками тянуться вперед; 5 — выпрямиться, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 6 — наклониться вперед за прямой ногой, руками тянуться вперед, коснуться лбом пола.

4. Упражнение «Жучок» (5 с)

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

Комплекс 11. Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

Задачи:

- упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
- продолжать учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами;
- обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма;
- формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Вводная часть

1. Ходьба с хорошей отмашкой рук (30 с).
2. Подскоки, руки на поясе (35 с).
3. Игровое упражнение «Неваляшка» (40 с).
4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой, руки прямые (30 с).
5. Игровое упражнение «Муравьишки идут назад» (40 с).

Основная часть

Степ-аэробика (5 мин).

1. Упражнение «Разминка стопы» (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поочередно перекачиваться правой и левой ногой с пятки на носок.

2. Упражнение «Пятка, носок» (4 раза)

И.п.: то же. 1 — носок правой ноги поставить на степ-платформу; 2 — вернуться в и.п.; 3 — пятку левой ноги поставить на степ-платформу; 4 — вернуться в и.п.; 5—8 — перекаты с пятки на носок.

3. Упражнение «Стопа» (4 раза)

И.п.: то же. 1 — правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п. То же с левой ноги.

4. Упражнение «Подъем» (4 раза)

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

Повторить подъемы, начиная с левой ноги.

5. Упражнение «Крест» (4 раза)

И.п.: то же. 1 — правой ногой встать на степ-платформу; 2 — левую ногу поставить на степ-платформу накрест перед правой ногой; 3 — правой ногой шаг назад на пол; 4 — левую ногу подставить к правой ноге.

То же с другой ноги.

6. Упражнение «Плие» (4 раза)

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

То же с другой ноги.

7. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести назад, прогнуться, руки вверх; 3 — шаг левой ногой назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой.

То же с другой ноги.

8. Упражнение «Боковые махи» (6 раз)

И.п.: то же. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести в сторону, руки в стороны; 3 — левой ногой шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — вернуться в и.п.

9. Упражнение «Перебежка» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе с боку от степ-платформы, руки на поясе. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая остается на степ-платформе.

То же с другой ноги.

10. Дыхательная гимнастика «Еж» (1 раз)

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

Вот свернулся еж в клубок, Дети сгибают ноги и руками притягивают их к груди.

Потому что он продрог. На выдохе произносят: «Бр-р-р».

Лучик ежика коснулся, Опускают ноги, поднимают руки

Ежик сладко потянулся. вверх — вдох.

Школа мяча (8 мин).

1. Подбрасывание мяча вверх с хлопком, стоя на степ-платформе.
2. Игровое упражнение «Окошко». Подбросить мяч вверх и пропустить через сложенные кольцо руки.
3. Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу, поймать мяч.
4. Отбивание мяча двумя руками и поочередно правой и левой рукой.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).

1. Упражнение «Стрела» (4 раза)

И.п.: сидя боком к мячу, мяч на полу. 1—2 — упереться правой рукой в мяч, ноги отодвинуть максимально от мяча, левую руку поднять вверх; 3—8 — удерживать стойку на одной руке, ноги вместе, корпус параллельно полу.

2. Упражнение «Мостик» (4 раза)

И.п.: пятки лежат на мяче, ноги прямые, руки в упоре сзади на ладони. 1—2 — поднять ягодицы вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Подъемный кран» (5 раз)

И.п.: сидя на полу на ягодицах, упор на предплечья, прямые ноги лежат на полу, мяч зажат стопами. 1—2 — поднять мяч вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

Заключительная часть (3 мин) Игра малой подвижности «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.

1. Упражнение «Бабочка» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 — выпрямить правую (левую) ногу в сторону — вверх, придерживать рукой за внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, сидеть на обеих ягодицах.

2. Упражнение «Паучок» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 — опустить обе руки между ногами; 2 — ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3 — на выдохе наклоняться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом; 4 — выпрямиться.

3. Упражнение «Колобок» (5 с)

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

Комплекс 12. Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

Задачи:

- упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
- учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами;
- обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма;
- формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Вводная часть

1. Ходьба с хорошей отмашкой рук (30 с).
2. Подскоки, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля») (15 с 3 раза).
3. Приставной шаг боком с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг (40 с).
4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой, руки прямые, с остановкой по сигналу (стретчинг «Елка») (30 с).
5. Игровое упражнение «Муравьишки» в чередовании с упражнением «Муравьишки идут назад» (40 с).

Основная часть

Степ-аэробика (5 мин).

1. Упражнение «Разминка стопы» (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Перекаты с пятки на носок поочередно правой и левой ногой.

2. Упражнение «Пятка, носок» (4 раза)

И.п.: то же. 1 — носок правой ноги поставить на степ-платформу; 2 — вернуться в и.п.; 3 — пятку левой ноги поставить на степ-платформу; 4 — вернуться в и.п.; 5—8 — перекаты пятки на носок поочередно правой и левой ногой.

3. Упражнение «Стопа» (4 раза)

И.п.: то же. 1 — правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

4. Упражнение «Подъем» (4 раза)

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

Повторить подъемы, начиная с левой ноги.

5. Упражнение «Крест» (4 раза)

И.п.: то же. 1 — правой ногой встать на степ-платформу; 2 — левую ногу поставить на степ-платформу накрест перед правой ногой; 3 — правой ногой шаг назад на пол; 4 — левую ногу подставить к правой ноге.

То же с другой ноги.

6. Упражнение «Плие» (4 раза)

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

То же с другой ноги.

7. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести назад, прогнуться, руки вверх; 3 — шаг левой ногой назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой.

То же с другой ноги.

8. Упражнение «Боковые махи» (6 раз)

И.п.: то же. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести в сторону, руки в стороны; 3 — с левой шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — вернуться в и.п.

9. Дыхательная гимнастика «Еж» (1 раз)

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

Вот свернулся еж в клубок, Дети сгибают ноги и руками притягивают их к груди.

Потому что он продрог. На выдохе произносят: «Бр-р-р».

Лучик ежика коснулся, Опускают ноги, поднимают руки вверх — вдох.

Ежик сладко потянулся.

Школа мяча (8 мин).

1. Подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку», стоя на степ-платформе.

2. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на степ-платформу, поймать мяч.
3. Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу, встать, поймать мяч.
4. Отбивание мяча двумя руками и поочередно.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).

1. Упражнение «Стрела» (4 раза)

И.п.: боком к мячу, мяч на полу. 1—2 — упереться правой рукой в мяч, ноги отодвинуть максимально от мяча, левую руку поднять вверх; 3—8 — удерживать стойку на одной руке, ноги вместе, корпус параллельно полу.

2. Упражнение «Подъемный кран» (5 раз)

И.п.: сидя на полу на ягодицах, упор на предплечья, прямые ноги лежат на полу, мяч зажат стопами. 1—2 — поднять мяч вверх ногами; 3—4 — вернуться в.п.

3. Упражнение «Броски мяча» (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч в руках. 1—2 — подбросить мяч; 3—4 — поймать его.

Заключительная часть (3 мин) Игра малой подвижности «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.

1. Упражнение «Паучок» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 — опустить обе руки между ногами; 2 — ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3 — на выдохе наклоняться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом; 4 — выпрямиться.

2. Упражнение «Колобок» (15 с)

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

Комплекс 13. Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить отбивать мяч при ходьбе по гимнастической скамейке;
- упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков;
- закреплять умение ползать на животе;
- развивать умение двигаться ритмично и выразительно;
- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Вводная часть

1. Маршировка по кругу (30 с).
2. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой (30 с).
3. Игровое упражнение «Раки пятятся» (30 с).
4. Игровое упражнение «Поезд» (30 с).
5. Ходьба парами (30 с).

Основная часть

Аэробика (4 мин).

1. Упражнение «Птички» (2 раза)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу. 1—4 — поднимать и опускать согнутые в локтях руки; 5—8 — руки вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы; 9—12 — повороты бедрами вправо, влево, руки согнуты в локтях; 13—16 — руки выпрямить вперед с хлопком и подпрыгиванием на месте.

2. Упражнение «Повороты головой» (4 раза)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуть вперед. 1—4 — поворот головы вправо, влево, руки вытянуты вперед; 5—8 — наклоны головы вправо, влево, руки вытянуты в стороны.

3. Упражнение «Постучим» (2 раза)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1—4 — наклониться вперед, три раза постучать по коленям; 5—8 — наклониться к полу и три раза постучать по полу; 9—12 — выпрямиться и три раза постучать по плечам; 13—16 — прыжки, ноги вместе, ноги врозь с хлопками в ладоши перед собой. На последнем прыжке перестроиться парами лицом друг к другу.

4. Упражнение «Махи» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, стоять, прижавшись правым плечом друг к другу. 1—4 — мах вперед правой ногой, согнутой в колене; 5—8 — мах вперед левой ногой, согнутой в колене; 9—12 — прыжками поменяться местами с напарником.

5. Упражнение «Пружинка» (4 раза)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1—4 — шаг с правой ноги в сторону, левую ногу приставить, полуприсед; 5—8 — то же в другую сторону.

6. Упражнение «Жеребенок» (6 раза)

И.п.: стоя в упоре на ладонях и коленях. 1—2 — поставить правую ногу на носок назад; 3—4 — вернуться ви.п. То же с другой ноги.

7. Упражнение «Мостик» (6 раз)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу. 1—2 — поднять ягодицы; 3—4 — вернуться ви.п.

8. Упражнение «Прыжки» (3 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1—4 — прыжки на двух ногах на месте; 5—8 — прыжки на двух ногах из стороны в сторону; 9—12 — прыжки с поджатыми ногами.

9. Дыхательная гимнастика «Самолет» (1 раз)

И.п.: стоя, руки разведены в стороны ладонями кверху.

Посмотрите в небеса,

Самолет там, как оса.

«Ж-ж-ж-ж», — Дети поворачиваются в сторону,

Жужжит самолет. произнося: «Ж-ж-ж».

И машет крыльями.

Ребята, в полет! Делают вдох, опускают руки — выдох.

Силовая гимнастика с гантелями (3 мин).

1. Упражнение 1 (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями на плечах, локти разведены в стороны. 1 — вытянуть руки вверх; 2 — вернуться в и.п.; 3 — развести руки в стороны; 4 — вернуться ви.п.

2. Упражнение 2 (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, гантели перед грудью, прижаты друг к другу, локти разведены в стороны, кисти развернуты тыльной стороной друг к другу. 1—2 — наклониться вперед, руки вытянуть вперед; 3—4 — вернуться ви.п.

3. Упражнение 3 (6 раз)

И.п.: стоя на коленях, руки вытянуты вперед ладонями вниз.

1 — развести руки в стороны; 2 — наклониться вправо, правой рукой потянуться к полу, левой рукой потянуться вверх; 3 — выпрямиться, развести руки в стороны; 4 — вернуться ви.п.

То же в другую сторону.

4. Упражнение 5 (6 раз)

И.п.: лежа на спине, гантели лежат на животе, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки за головой. 1 — поднять согнутые в коленях ноги; 2 — оторвать от пола голову и плечи; 3 — опустить голову и плечи; 4 — поставить ноги на пол.

5. Упражнение 6 (6 раз)

И.п.: упор на локти, гантели лежат на животе, ноги прямые. 1 — подтянуть согнутые ноги к животу; 2 — вытянуть ноги вперед — вверх; 3 — подтянуть ноги к животу; 4 — вернуться ви.п.

Школа мяча (4 мин).

1. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом об пол слева и справа от скамейки.

2. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки — подбросить мяч вверх с хлопком и поймать его.

Акробатика «Полоса препятствий» (4 мин).

1. Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь.

2. Подлезание на животе под воротца.

Заключительная часть (3 мин) Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга.

Стретчинг.

1. Упражнение «Солнышко» (5 с)

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

2. Упражнение «Цапля машет крыльями» (5 с)

И.п.: то же. 1 — согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 — развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны; 3 — через стороны поднять руки вверх, потянуться, ладони в стороны; 4 — развести руки в стороны и опустить их; 5—8 — вернуться ви.п.

3. Упражнение «Бабочка» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 — выпрямить правую (левую) ногу в сторону — вверх, придерживая ее рукой за внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, сидеть на обеих ягодицах.

4. Упражнение «Цветок» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, которое лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.

Комплекс 14. Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить ползать на животе, подтягиваясь на руках;

- упражнять в отбивании мяча при ходьбе по гимнастической скамейке;
- закреплять умение энергично отталкиваться во время прыжков;
- развивать умение двигаться ритмично и выразительно;
- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Вводная часть

1. Маршировка по кругу (30 с).
2. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль») (15 с 3 раза).
3. Игровое упражнение «Раки пятятся» в чередовании по сигналу с упражнением «Большие лягушки» (10 с 3 раза).
4. Игровое упражнение «Поезд» в чередовании по сигналу со стретчингом «Колобок» (20 с 3 раза).

Основная часть

Аэробика (4 мин).

-

1. Упражнение «Переступающий шаг» (6 раз)

И.п.: стоя на носках, мышцы бедра, голени напряжены, живот подтянут; 1 — опустить одну пятку на пол, сгибая колено другой ноги; 2 — то же с другой ноги, руки поочередно сгибать в локтевом суставе.

2. Упражнение «Улитка» (6 раз)

И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1 — полуприсед, «пружинка», руки, согнутые в локтях, — к плечам, опустить голову, сгруппироваться («спрыгали в домик»); 2 — вернуться в и.п., поднять голову.

3. Упражнение «Удивляемся» (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поднять плечи, голову повернуть направо; 2 — вернуться в и.п.; 3 — поднять плечи, голову повернуть налево; 4 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Кукла» (6 раз)

И.п.: ноги вместе, руки чуть согнуты в локтях перед собой. 1 — наклониться вперед, прогнуться, руки развести в стороны («кукла упала»); 2 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Мальвина пришла» (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, руки на поясе. 1—2 — наклониться вперед, руки развести в стороны; 3—4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Буратино» (6 раз)

И.п.: стоя на коленях, руки разведены в стороны, согнуты в локтях, пальцы направлены вверх. 1 — наклониться вправо, руки развести в стороны; 2 — вернуться в и.п.

7. Упражнение «Всех выше» (6 раз)

И.п.: стоя в широкой стойке в полуприседе, руки на бедрах. 1 — прыжок вверх, руки вверх; 2 — вернуться в и.п.

8. Дыхательная гимнастика «Шары летят» (1 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль тела.

Что за праздничный наряд? *Вдох.*

Здесь кругом шары летят! *Выдох.*

Флаги развеваются! *Вдох.*

Люди улыбаются! *Выдох.*

Воздух мягко набираем, *Вдох.*

Шарик красный надуваем. *Выдох.*

Пусть летит он к облакам, *Вдох.*

Помогу ему я сам! *Выдох.*

Силовая гимнастика с гантелями (3 мин).

1. Упражнение 1 (с гантелями) (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены, локти прижаты к животу, ладони направлены вверх. 1 — согнуть руки, локти от живота не отрывать; 2 — вернуться в и.п.

2. Упражнение 2 (с гантелями) (5 раз)

И.п.: ноги в широкой стойке, руки на плечах. 1—2 — полуприсед, руки вытянуть вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение 3 (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вместе, руки в упоре на локти сзади. 1 — отвести в сторону вверх правую ногу; 2 — вернуться в и.п.; 3 — отвести в сторону вверх левую ногу; 4 — вернуться в и.п.; 5 — отвести в сторону вверх обе ноги; 6 — вернуться в и.п.

4. Упражнение 4 (6 раз)

И.п.: лежа на животе, ноги прямые, руки «полочкой» перед собой, лоб лежит на ладонях. 1 — поднять вверх прямую правую ногу; 3 — удерживать ногу на весу; 4 — вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

5. Упражнение 5 (5 раз)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты, стопы стоят на полу. 1 — поднять ягодицы вверх; 2 — удерживать ягодицы вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Водоросль» на снятие нагрузки с позвоночника

И.п.: лежа на спине, ступни соединены, ягодицы максимально приближены к полу, колени разведены в стороны, руки согнуты в локтях, ладони направлены вверх, пальцы чуть согнуты и расслаблены.

Поднимать и опускать колени, не размыкая ступней, одновременно поднимать и опускать кисти и предплечья.

Школа мяча (4 мин).

1. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки — подбросить мяч вверх с хлопком и поймать.
2. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о скамейку правой и левой рукой.

Акробатика «Полоса препятствия» (4 мин).

1. Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь.
2. Игровое упражнение «Кто выше на руках» (1 раз) И.п.: лежа на расстоянии вытянутых рук на животе перед гимнастической стенкой. Руками держаться за нижнюю перекладину, подтягиваться и, переставляя руки от перекладины к перекладине, подниматься выше.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.

1. Упражнение «Солнышко» (5 с)

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

2. Упражнение «Цапля машет крыльями» (5 с)

И.п.: то же. 1 — согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 — развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны; 3 — через стороны поднять руки вверх, потянуться, ладони в стороны; 4 — развести руки в стороны и опустить их; 5—8 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Бабочка» (5 с)

И.п.: сидя на ягодницах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 — выпрямить правую (левую) ногу в сторону — вверх, придерживая ее рукой за внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, сидеть на обеих ягодницах.

4. Упражнение «Цветок» (5 с)

И.п.: сидя на ягодницах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, которое лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.

Комплекс 15. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг

Задачи:

- учить перебрасывать атлетический мяч друг другу;
- закреплять умение владеть обручем;
- развивать физические качества: силу и гибкость;
- вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение.

Вводная часть

1. Маршировка по кругу (30 с).
2. Игровое упражнение «Веселые ножки» (40 с).
3. Ходьба приставным шагом боком с одновременными хлопками прямыми руками перед собой (40 с).
4. Игровое упражнение «Крокодил» (40 с).

Основная часть

Степ-аэробика с большим мячом (4 мин).

1. Упражнение «Встанем» (6 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, мяч перед грудью. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу, руки с мячом вытянуть вверх; 3 — правую ногу поставить на пол; 4 — левую ногу поставить на пол, руки с мячом опустить.

2. Упражнение «Плие» (6 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч за головой. 1—2 — поставить правую ногу на степ-платформу; 3—4 — поставить левую ногу на степ-платформу; 5—6 — полуприсед, руки вверх; 7—8 — руки опустить, встать на степ-платформу. Повторить то же, спускаясь с платформы.

3. Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)

И.п.: то же, мяч перед грудью. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — поднять в сторону прямую левую ногу, руки выпрямить вперед; 3—4 — шаг со степ-платформы правой ногой, мяч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

И.п.: то же, мяч опущен вниз. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — поднять назад прямую левую ногу, руки вытянуть вверх; 3—4 — шаг назад на пол с правой ноги, мяч опустить; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться ви.п.

5. Упражнение «Стопа» (6 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в опущенных руках. 1 — правую ногу поставить на степ-платформу и одновременно ударить мячом об пол рядом со степ-платформой; 2 — вернуться ви.п.
То же с другой ноги.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (4 мин).

1. Ходьба с мячом на голове с высоким подниманием коленей (30 с).
2. Броски мяча руками (3 мин)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь. Перебрасывать друг другу мяч из-за головы.

3. Упражнение «Водоросль» на снятие нагрузки с позвоночника

И.п.: лежа на спине, ступни соединены, ягодицы максимально приближены к полу, колени разведены в стороны, руки согнуты в локтях, ладони направлены вверх, пальцы чуть согнуты и расслаблены.

Поднимать и опускать колени, не размыкая ступней, одновременно поднимать и опускать кисти и предплечья.

Художественная гимнастика с обручем (6 мин).

1. Перебрасывание обруча из правой руки в левую.
2. Крутить обруч поочередно на правой и левой руке, рука вытянута в сторону, стоять на коленях.
3. Раскручивать обруч «винтом» поочередно правой и левой рукой, стоя.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово». Стретчинг.

1. Упражнение «Веселый жеребенок» (5 с)

И.п.: стоя в упоре на ладонях и коленях. 1 — поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 — выпрямить назад левую (правую) ногу, сохранять равновесие, удерживая одновременно руку и ногу.

2. Упражнение «Самолет» (5 с)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох; 2 — руки вытянуть в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох; 3 — руки вытянуть вверх, плечи не поднимать, спина прямая, вдох; 4 — руки вытянуть в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

3. Упражнение «Волна» (5 с)

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу; следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 — вернуться ви.п.

4. Упражнение «Колобок» (5 с)

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

Комплекс 16. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг

Задачи:

- учить перебрасывать атлетический мяч друг другу ногами;
- совершенствовать умение владения обручем;
- развивать психофизические качества: силу и гибкость;
- вызывать положительные эмоции, создавая бодрое настроение.

Вводная часть

1. Маршировка по кругу (30 с).
2. Игровое упражнение «Веселые ножки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями») (20 с 3 раза).
3. Ходьба приставным шагом боком с одновременными хлопками прямыми руками перед собой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Дуб») (20 с 3 раза).
4. Игровое упражнение «Крокодил», с остановкой по сигналу (стретчинг «Черепашка») (20 с 3 раза).

Основная часть

Степ-аэробика с большим мячом (5 мин).

1. Упражнение «Встанем» (6 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, мяч перед грудью. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу, руки с мячом вытянуть вверх; 3 — правую ногу поставить на пол; 4 — левую ногу поставить на пол, руки с мячом опустить.

2. Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)

И.п.: то же, мяч перед грудью. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — поднять в сторону прямую левую ногу, руки выпрямить вперед; 3—4 — шаг со степ-платформы правой ногой, мяч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в.п.

3. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

И.п.: то же, мяч опущен вниз. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — поднять назад прямую левую ногу, руки вытянуть вверх; 3—4 — шаг назад на пол с правой ноги, мяч опустить; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Стопа» (6 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в опущенных руках. 1 — правую ногу поставить на степ-платформу и одновременно ударить мячом об пол рядом со степ-платформой; 2 — вернуться в.п.
То же с другой ноги

5. Упражнение «Боковой подъем» (6 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч перед грудью. 1 — встать на степ-платформу правой ногой; 2 — встать на степ-платформу левой ногой; 3—4 — подбросить мяч вверх и поймать его; 5 — поставить левую ногу на пол; 6 — поставить правую ногу на пол; 7—8 — подбросить мяч вверх и поймать его.

6. Упражнение «Крест» (6 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в опущенных руках. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки с мячом вытянуть вперед; 3 — шаг вниз со степ-платформы левой ногой; 4 — шаг вниз со степ-платформы правой ногой; 5—8 — ударить мячом об пол и поймать его.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (4 мин).

1. Ходьба с мячом на голове с высоким подниманием коленей (30 с).

2. Упражнение «Брось ногами» (3 мин)

И.п.: сидя на ягодицах, упор на локти, мяч зажат стопами ног. Перебрасывать мяч друг другу ногами.

3. Упражнение «Водоросль» на снятие нагрузки с позвоночника

И.п.: лежа на спине, ступни соединены, ягодицы максимально

приближены к полу, колени разведены в стороны, руки согнуты в локтях, ладони направлены вверх, пальцы чуть согнуты и расслаблены.

Поднимать и опускать колени, не размыкая ступней, одновременно поднимать и опускать кисти и предплечья.

Художественная гимнастика с обручем (5 мин).

1. Крутить обруч поочередно на правой и левой руке, руки в стороны и вверх, стоять на коленях.

2. Игровое упражнение «Эквилибрист»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вверх, другая согнута, стопа стоит на полу. Раскручивать обруч поочередно на обеих ногах.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово». Стретчинг.

1. Упражнение «Тигр» (5 с)

И.п.: широкая стойка, стопа правой ноги развернута, пятка находится напротив середины левой стопы, руки опущены. 1 — на выдохе опуститься вниз на правую ногу так, чтобы под коленом был тупой угол, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками опереться в пол перед стопой правой ноги, вдох; 2 — на выдохе наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу, голова прямо; следить за тем, чтобы левая нога оставалась прямой; 3 — подняться на ладони; 4 — вернуться в.п.

2. Упражнение «Кустик» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены вперед перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3—4 — руки в упоре за спиной.

3. Упражнение «Сундучок» (5 с)

И.п.: сидя, ягодицы на пятках. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз; 2 — повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад, вдох; 3 — на выдохе наклониться вперед; следить за тем, чтобы ладони и пальцы рук все время соприкасались; 4 — вернуться в.п.

4. Упражнение «Колобок» (10 с)

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

**В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ
К ШКОЛЕ ГРУППЕ
Комплекс 1. Степ-аэробика,
силовая гимнастика на степ-платформе,
школа мяча, акробатика и стретчинг**

Задачи:

- учить вису на гимнастической стенке;
- упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча;
- содействовать повышению физической работоспособности;
- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Вводная часть

1. Маршировка по кругу (35 с).
2. Бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе (30 с).
3. Пружинистый шаг, руки на поясе, выставлять руки на каждое приседание в стороны (40 с).
4. Игровое упражнение «Веселые ножки»* (40 с).
5. Игровое упражнение «Гусеница» (30 с).
6. Игровое упражнение «Маленькие лягушки» (40 с).
7. Стретчинг «Домик» (5 с).

Основная часть

Степ-аэробика (4 мин).

1. *Упражнение «Разминка стопы»* (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поочередно перекатываться правой и левой ногой с пятки на носок.

2. *Упражнение «Пятка, носок»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — носок правой ноги на степ-платформу; 2 — вернуться в и.п.; 3 — пятку левой ноги поставить на степ-платформу; 4 — вернуться в и.п.; 5—8 — перекаты с пятки на носок.

3. *Упражнение «Стопа»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п. То же с левой ноги.

4. *Упражнение «Подъем»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вперед; 2 — то же с левой ноги; 3 — шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правую руку на пояс; 4 — то же с левой ноги. Повторить подъемы, начиная с левой ноги.

5. *Упражнение «Крест»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — правой ногой встать на степ-платформу; 2 — левую ногу поставить на степ-платформу накрест перед правой ногой; 3-е правой ноги шаг назад на пол; 4 — левую ногу подставить к правой ноге. То же с другой ноги.

6. *Упражнение «Плие»* (4 раза)

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

7. *Упражнение «Арабеск»* (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести назад, прогнуться, руки вверх; 3 — шаг левой ногой назад на пол, руки на пояс; 4 — правую подставить к левой. То же с другой ноги.

8. *Упражнение «Боковые махи»* (6 раз)

И.п.: то же. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести в сторону, руки в стороны; 3-е левой шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — вернуться в и.п.

Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин).

1. *Упражнение «Достань носочки»* (10 раз)

И.п.: сидя на полу перед степ-платформой, ноги выпрямлены, пятки лежат на краю степ-платформы, руки на поясе. 1—2 — наклониться к ногам, достать носки ног; 3—4 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Ванька-встанька»* (8 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки лежат на ее краю, руки на полу сзади. 1—2 — со взмахом рук подняться, сесть на ягодицы, руки вперед прямые, спина прямая; 3—4 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Выше ноги от земли»* (10 раз)

И.п.: сидя на краю степ-платформы, прямые ноги вытянуты вперед, руки в упоре на платформе. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Выше поднимись» (10 раз)

И.п.: упор на колени перед степ-платформой, бедра параллельно полу, руки в упоре на степ-платформе. 1—2 — отжаться от степ-платформы, локти развести в стороны; 3—4 — вернуться в.п.

Школа мяча (6 мин).

1. Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом.
2. Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч.
3. Ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.

Акробатика (5 мин).

1. Игровое упражнение «Сосулька» (вис на гимнастической стенке) (10 с)

И.п.: подняться на гимнастическую стенку на 3—4 перекладину, захватив ее кистями, повернуться спиной к стене. Убрать ноги с перекладины и повисеть 5 с.

2. Игровое упражнение «Сосулька капает» (15 с)

И.п.: то же. 1—4 — подтянуть колени к груди; 5—8 — вернуться в.п.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Черт и краски». Стретчинг

1. Упражнение «Звезда» (5 с)

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

2. Упражнение «Паучок» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 — опустить обе руки между ногами; 2 — ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3 — на выдохе наклоняться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом; 4 — выпрямиться.

3. Упражнение «Жучок» (15 с)

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

Комплекс 2. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить вису на гимнастической стенке с одновременным выполнением движений;
- упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча;
- содействовать повышению физической работоспособности;
- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Вводная часть

1. Маршировка по кругу (35 с).
2. Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль») (30 с 2 раза).
3. Пружинистый шаг, руки на поясе, на каждое приседание выставлять руки в стороны, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями») (20 с 3 раза).
4. Игровое упражнение «Веселые ножки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Ель») (20 с 3 раза).
5. Игровое упражнение «Гусеница» (30 с).
6. Стретчинг «Домик» (5 с).

Основная часть

Степ-аэробика (4 мин).

1. Стретчинг «Дуб» (5 с 2 раза)

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

2. Упражнение «Разминка стопы» (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Перекаты с пятки на носок поочередно правой и левой ногой.

3. Упражнение «Стопа» (4 раза)

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

4. Упражнение «Боковой подъем» (8 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, руки на поясе. 1 — шагом встать на степ-платформу правой ногой; 2 — шагом встать на степ-платформу левой ногой, выполнить хлопок над головой прямыми руками; 3 — шаг со степ-платформы левой ногой; 4 — вернуться в.п.

5. Скрестный боковой подъем (8 раз)

И.п.: то же. 1 — поставить левую ногу на степ-платформу скрестно перед правой ногой; 2 — встать на степ-платформу правой ногой, руки в стороны; 3 — шаг назад со степ-платформы правой ногой, скрестно за левой; 4 — шаг в и.п. с левой ноги, руки на пояс.

6. Упражнение «Крест» (8 раз)

И.п.: то же. 1 — правой ногой встать на степ-платформу; 2 — левую ногу поставить накрест на степ-платформу перед правой ногой; 3 — с правой ноги шаг назад на пол; 4 — левую ногу подставить к правой ноге.

Повторить с другой ноги.

7. Упражнение «Плие» (8 раз)

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

Повторить с другой ноги.

8. Упражнение «Арабеск» (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести назад, прогнуться, руки вверх; 3 — шаг с левой ноги назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой.

Повторить с другой ноги.

9. Упражнение «Прыжки» (10 раз)

И.п.: правая стопа на степ-платформе, руки на поясе. 1 — прыжком сменить ногу на степ-платформе; 2 — вернуться в и.п.

Дыхательная гимнастика «Шарик красный» (1 раз)

Воздух мягко набираем, *Вдох*.

Шарик красный надуваем, *Выдох*.

Шарик тужился, пыхтел, *Вдох*.

Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» *Выдох*.

Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).

1. Упражнение «Ровные ножки» (8 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой в упоре на предплечья, стопы стоят на платформе. 1—2 — ноги вперед, носки натянуть; 3—4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Достань носочки» (8 раз)

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

3. Упражнение «Колобок» (8 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки на ее краю, руки на полу сзади. 1—2 — со взмахом рук подняться, сесть на ягодицы, руками обхватить колени; 3—4 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь» (8 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, стопы на полу, колени разведены, руки на поясе. 1 — встать, ноги в широкой стойке, степ-платформа между ногами, руки в стороны; 2 — вернуться в и.п.; 3 — выпрямить ноги в стороны, руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

5. «Подними себя сам» (8 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, колени разведены, стопы стоят на полу, руки в упоре между ногами. 1—3 — приподняться на руках, оторвать стопы от пола; 4 — вернуться в и.п.

Школа мяча (6 мин).

1. Отбивание мяча в лежащем на полу обруче, справа и слева от себя, стоять боком к обручу.
2. Передача мяча друг другу способом от груди, сидеть на корточках.

Акробатика (5 мин).

1. Игровое упражнение «Веточка»

И.п.: стоя правым боком к гимнастической стенке. Подняться правой ногой на нижнюю перекладину стенки, правой рукой взяться за перекладину на уровне плеча; отвести левую ногу и руку в сторону; следить за тем, чтобы правая рука была выпрямлена.

Повторить с другой стороны.

2. Игровое упражнение «Веточка качается»

И.п.: стоя на нижней перекладине боком правой ногой, правая рука выпрямлена в захвате за перекладину на уровне плеча, левая нога на весу опущена вниз, левая рука вдоль туловища; отводить прямые левую ногу и руку вверх и опускать в и.п.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Черт и краски». Стретчинг.

1. Упражнение «Поза воина» (5 с)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки в стороны. 1 — левую стопу развернуть наружу так, чтобы левая пятка находилась на одной прямой со сводом правой стопы; 2 — не меняя положения рук и не напрягая плеч, повернуть голову налево и посмотреть на вытянутые пальцы левой руки.

2. Упражнение «Верблюд» (5 с)

И.п.: стоя на коленях, ноги вместе. 1 — вытянуть руки над головой, выпрямить позвоночник, «раскрыть» грудную клетку; 2 — положить руки на бедра и продолжать тянуться вверх, вдох; 3 — прогнуться назад и коснуться руками пяток; 4 — наклонить голову назад, выдох.

3. Упражнение «Черепашка» (5 с)

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

Комплекс 3. Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить удерживать прямые ноги в висе на гимнастической стенке;
- упражнять в отбивании мяча с одновременным выполнением прыжков;
- развивать физические качества: координацию, ловкость и равновесие;
- развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений.

Вводная часть

1. Маршировка по кругу (35 с).
2. Ходьба с носка, руки на поясе (40 с).
3. Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой (40 с).
4. Игровое упражнение «Крокодил» (40 с).
5. Игровое упражнение «Маленькие лягушки» (40 с).
6. Стретчинг «Матрешка» (5 с).
- 7.

Основная часть

Степ-аэробика с большим мячом (7 мин).

1. Упражнение «Стопа» (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1 — правую стопу поставить на степ-платформу, руки вытянуть вперед; 2 — вернуться в.п. То же с другой ноги.

2. Упражнение «Подъем» (8 раз)

И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 — подъем с левой ноги на степ-платформу, руки вытянуть вверх; 3 — шаг назад со степ-платформы с правой ноги; 4 — то же с левой ноги, руки опустить. То же с левой ноги.

3. Упражнение «Арабеск» (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч за головой. 1 — шаг правой ногой на степ-платформу; 2 — левую ногу прямую отвести назад, прогнуться, мяч вверх; 3 — шаг с левой ноги назад на пол, мяч за голову; 4 — правую ногу подставить к левой. Повторить с другой ноги.

Упражнение «Скрестный боковой подъем» (8 раз)

И.п.: то же, мяч в опущенных руках. 1 — скрестно поставить левую ногу на степ-платформу перед правой ногой; 2 — поднять правое колено вперед, бедро параллельно полу, мячом ударить по колену; 3 — шаг назад со степ-платформы правой ногой скрестно за левую; 4 — шаг в и.п. с левой ноги, мяч вниз.

8. Упражнение «Прямой крестовой подъем» (8 раз)

И.п.: то же. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — левую ногу поставить накрест на степ-платформу перед правой ногой, мяч вперед; 3 — правой ногой шаг назад с платформы; 4 — левой ногой шаг назад со степ-платформы; 5 — 8 — ударить мячом по степ-платформе, поймать его.

Школа мяча.

1. Игровое упражнение «Отбей и прыгни» (1 круг — 4 прыжка, 4 раза)

Отбивание мяча в движении вокруг степ-платформы в чередовании с перепрыгиванием через нее двумя ногами вперед и назад.

2. Прокатывание мяча друг другу между ногами, стоя спиной друг к другу.

Акробатика «Полоса препятствий» (6 мин).

1. Игровое упражнение «Уголок». Из положения виса на гимнастической стенке поднять прямые ноги вперед. Удерживать такое положение 5 с.

2. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки, приседанием на корточки и подниманием прямых рук вверх.

Заключительная часть (4 мин)

Игра малой подвижности «Скажи наоборот» (мяч передавать с отскоком от пола). Стретчинг.

1. Упражнение «Лебедь» (5 с)

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу; следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 — выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе; следить за тем, чтобы колени оставались прямыми; 3—4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Гора» (5 с)

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

3. Упражнение «Жучок» (15 с)

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

Комплекс 4. Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча. акробатика и стретчинг

Задачи:

- упражнять в выполнении различных висов на гимнастической стенке;
- закреплять умения ловить и бросать мяч;
- тренировать координацию, ловкость и равновесие;
- развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений.

Вводная часть

1. Маршировка по кругу (35 с).
2. Ходьба с носка, раскрывать руки в стороны на каждый шаг (40 с).
3. Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой, остановка по сигналу (стретчинг «Ель») (30 с 3 раза).
4. Игровое упражнение «Крокодил», с остановкой по сигналу (стретчинг «Гора») (20 с 3 раза).
5. Игровое упражнение «Маленькие лягушки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Веточка») (30 с 3 раза).
6. Стретчинг «Матрешка» (5 с).
- 7.

Основная часть

Степ-аэробика с большим мячом (5 мин).

1. Упражнение «Стопа» (6 раз) •

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1 — правую стопу поставить на степ-платформу, руки вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п.
То же с другой ноги.

2. Упражнение «Подъем» (6 раз)

И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 — подъем с левой ноги на степ-платформу, руки вытянуть вверх; 3 — шаг назад со степ-платформы с правой ноги; 4 — то же с левой ноги, руки опустить.
Повторить подъемы, начиная с левой ноги.

3. Упражнение «Арабеск» (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч за головой. 1 — шаг правой ногой на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести назад, прогнуться, мяч вверх; 3 — шаг с левой ноги назад на пол, мяч за голову; 4 — правую ногу подставить к левой.
Повторить с другой ноги.

4. Упражнение «Боковые махи» (8 раз)

И.п.: то же, мяч у груди. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести в сторону, мяч вперед; 3—4 — левую ногу подставить на степ-платформу к правой; 5—8 — ударить мячом об пол и поймать его; 9 — с правой ноги шаг назад на пол; 10 — левой ногой мах в сторону, мяч вперед; 11 — левую ногу подставить к правой ноге на пол; 12 — с левой ноги шаг назад на пол; 13—16 — подбросить мяч вверх и поймать.

5. Упражнение «Прямой крестовой подъем» (8 раз)

И.п.: то же. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — левую ногу поставить накрест на степ-платформу перед правой ногой, мяч вперед; 3 — правой ногой шаг назад с платформы; 4 — левой ногой шаг назад со степ-платформы; 5—8 — ударить мячом по степ-платформе, поймать его.

6. Упражнение «Прыгни и поймай» (10 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1—2 — прыжком встать на степ-платформу; 3—4 — прыжком спрыгнуть со степ-платформы вперед; 5—8 — подбросить мяч вверх с хлопком и поймать его; 9 — шаг назад на платформу с правой ноги; 10 — шаг на платформу с левой ноги, встать, мяч вперед; 11—12 — спрыгнуть с платформы назад двумя ногами; 13—16 — ударить мячом о платформу и поймать его.

Школа мяча (6 мин).

1. Подбрасывание мяча вверх, стоя на степ-платформе.
2. Подбрасывание мяча вверх, стоя на степ-платформе, с хлопком в ладоши.

Акробатика «Полоса препятствий» (5 мин).

Игровое упражнение «Змейка».

И.п.: стоя на рейке гимнастической стенки лицом к стене, захватив рейку двумя руками на уровне плеч. Прогнуться назад, выпрямиться, прогнуться вперед, выпрямляя руки, вернуться в.п.

2. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки, присесть руки в стороны.

Заключительная часть (4 мин)

Игра малой подвижности «Скажи наоборот» (мяч передавать способом из-за головы). *Стретчинг.*

1. Упражнение «Лебедь» (5 с)

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу; следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 — выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе; следить за тем, чтобы колени оставались прямыми; 3—4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Жучок» (5 с)

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

3. Упражнение «Пенек» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить ее на правое бедро сверху; 3 — руки в упоре за спиной; 4 — лечь на колени вперед, руки выпрямить вперед.

Комплекс 5. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча;
- развивать внимание, быстроту реакции;
- способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата;
- воспитывать организованность и дисциплинированность.

Вводная часть

1. Маршировка по кругу (40 с).
2. Игровое упражнение «Веселые ножки» (40 с).
3. Ходьба скрестным шагом, руки на поясе (40 с).
4. Ходьба, пятки вместе, носки врозь (40 с).
5. Игровое упражнение «Обезьянки резвятся» (40 с).
6. Игровое упражнение «Мячики» (35 с).
7. Стретчинг «Домик» (5 с).
8. Стретчинг «Матрешка» (5 с).

Основная часть

Степ-аэробика с малым мячом (5 мин).

1. Упражнение «Стопа» (8 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в правой руке. 1 — поставить правую стопу на степ-платформу, руки выпрямить в стороны; 2 — вернуться в.п.

Повторить с другой стороны.

2. Упражнение «Скрестный боковой подъем» (8 раз)

И.п.: то же, мяч в опущенных руках. 1 — скрестно поставить левую ногу на степ-платформу перед правой ногой; 2 — поднять правое колено вперед, бедро параллельно полу, мячом ударить по колену; 3 — шаг назад со степ-платформы правой ногой скрестно за левую; 4 — шаг в и.п. с левой ноги, мяч вниз.

3. Упражнение «Боковые махи» (8 раз)

И.п.: то же, мяч в правой руке за спиной. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести в сторону, руки в стороны; 3 — с левой ноги шаг назад на пол; 4 — с правой ноги шаг назад на пол, мяч переложить в другую руку.

Повторить с другой ноги.

4. Упражнение «Боковой переход» (8 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в обеих руках перед грудью. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу; 2 — левую ногу подставить к правой на степ-платформу, руки вытянуть вперед; 3 — опустить правую ногу на пол с другой стороны степ-платформы; 4 — левую ногу подставить к правой; 5—8 — перебросить мяч из правой руки в левую.

Повторить в переходе со степ-платформы в другую сторону.

5. Упражнение «Прыжки» (8 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, правая нога стоит на ее краю, мяч в обеих руках перед грудью. 1—4 — прыжком поочередно ноги на степ-платформу; 5—8 — перебросить мяч из одной руки в другую.

Художественная гимнастика с малым мячом (6 мин).

1. Ударить мячом о степ-платформу так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем хлопнуть в ладоши и поймать мяч.
2. Игровое упражнение «Лови, бросай, упасть не давай».
3. Подбросить мяч вверх правой рукой, встать на степ-платформу, поймать его другой рукой.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (5 мин).

1. Упражнение 7 (10 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, ноги вытянуты в стороны, мяч на голове, придерживается руками. 1 — наклониться вправо; 2 — вернуться в.п.; 3 — наклониться влево; 4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение 2 (10 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе прямо, ноги вытянуты вперед, мяч в прямых руках вверх. 1—2 — наклониться вперед, коснуться мячом носков ног, колени прямые; 3—4 — вернуться в.п.

3. Упражнение 3 (10 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги вытянуты вперед, руки в упоре сзади на полу, мяч зажат стопами ног. 1—2 — поднять прямые ноги вверх с мячом; 3—4 — вернуться в.п.

4. Упражнение 6 (10 раз)

И.п.: стоя на полу перед степ-платформой, руки на поясе, мяч 1 зажат стопами ног. 1—2 — прыжком встать на степ-платформу, держа стопами мяч; 3—4 — прыжком вернуться в.п.

Акробатика: серия прыжков (4 мин).

1. Прыжок с разбега в высоту («достань предмет»).
2. Прыжки «змейкой» вокруг предметов на одной ноге.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.

1. Упражнение «Ласточка» (5 с)

И.п.: широкая стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки вытянуть в стороны, вдох; 2 — наклониться вперед, поднять назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой, выдох; 3—4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Русалочка» (5 с)

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5 — на выдохе повернуться как можно дальше направо(налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра; 6 — максимально повернувшись направо (налево), согнуть правую (левую) руку за спиной и взяться ею за левое (правое) предплечье.

3. Упражнение «Скамейка» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, нога вытянута перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить ее на правое бедро сверху.

4. Упражнение «Жираф» (5 с)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — наклониться вниз, ладони поставить на пол подальше от стоп, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, вдох; 2 — на выдохе поднять вверх назад правую (левую) ногу так, чтобы она образовала одну прямую линию со спиной, голова прямо; 3 — опустить ногу; 4 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Колобок» (5 с)

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

**Комплекс 6. Степ-аэробика с малым мячом,
художественная гимнастика с малым мячом
на степ-платформе, силовая гимнастика
с атлетическим мячом на степ-платформе,
акробатика и стретчинг**

Задачи:

- учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча;
- развивать внимание, быстроту реакции;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- воспитывать организованность и дисциплинированность.

Вводная часть

1. Маршировка по кругу (20 с).
2. Игровое упражнение «Веселые ножки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Веточка») (10 с 3 раза).
3. Ходьба скрестным шагом, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Ласточка») (10 с 3 раза).

4. Ходьба — пятки вместе, носки врозь в чередовании с ходьбой — носки вместе, пятки врозь (10 с 3 раза).
5. Игровое упражнение «Обезьянки резвятся», с остановкой по сигналу (стретчинг «Домик») (10 с 3 раза).
6. Игровое упражнение «Мячики», с остановкой по сигналу (стретчинг «Матрешка») (10 с 3 раза).

Основная часть

Степ-аэробика с малым мячом (5 мин).

1. Упражнение «Покажи носочек» (8 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч в правой руке. 1 — поставить правый носок на степ-платформу, руки поднять вверх, переложить мяч из одной руки в другую; 2 — ногу поставить на пол, руки опустить; 3 — полуприсед, наклонить голову вправо; 4 — полуприсед, наклонить голову влево.

2. Упражнение «Стопа» (8 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в правой руке; 1 — поставить правую стопу на степ-платформу, руки вытянуть в стороны; 2 — вернуться в.п.

Повторить с другой стороны.

3. Упражнение «Скрестный боковой подъем» (8 раз)

И.п.: то же, мяч в опущенных руках. 1 — скрестно поставить левую ногу на степ-платформу перед правой ногой; 2 — поднять правое колено вперед, бедро параллельно полу, мячом ударить по колену; 3 — шаг назад со степ-платформы правой ногой скрестно за левую; 4 — шаг в и.п. с левой ноги, мяч вниз.

4. Упражнение «Боковые махи» (8 раз)

И.п.: то же, мяч у груди. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести в сторону, мяч вперед; 3—4 — левую ногу подставить на степ-платформу к правой; 5—8 — ударить мячом об пол и поймать его; 9 — с правой ноги шаг назад на пол; 10 — левой ногой мах в сторону, мяч вперед; 11 — левую ногу подставить к правой ноге на пол; 12 — с левой ноги шаг назад на пол; 13—16 — подбросить мяч вверх и поймать.

5. Упражнение «Боковой переход» (8 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в обеих руках перед грудью. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу; 2 — левую ногу подставить к правой ноге на степ-платформу, руки выпрямить вперед; 3 — опустить правую ногу на пол с другой стороны степ-платформы; 4 — левую ногу подставить к правой; 5—8 — перебросить мяч из правой руки в левую.

Повторить в другую сторону.

6. Упражнение «Прыжки» (10 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, правая нога стоит на краю степ-платформы, мяч в обеих руках, перед грудью. 1—4 — прыжком менять ноги на степ-платформе; 5—8 — перебросить мяч из одной руки в другую.

Художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе (5 мин).

1. Ударить мячом о степ-платформу так, чтобы он высоко подпрыгнул, вставая, поймать мяч.

2. Игровое упражнение «Лови, бросай, упасть не давай».

3. Стоя на степ-платформе, отбивать мяч одной рукой справа и слева от нее.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе (4 мин).

1. Упражнение 1 (10 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, ноги вытянуты в стороны, мяч на голове, придерживать руками. 1 — наклониться вправо; 2 — выпрямить руки с мячом в правую сторону; 3 — согнуть руки, мяч положить на голову; 4 — вернуться в и.п.; 5—8 — повторить в другую сторону.

2. Упражнение 2 (10 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе прямо, ноги вытянуты вперед, мяч в руках у груди. 1 — наклониться вперед, коснуться мячом носков ног, колени прямые; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклониться вперед, ноги развести в стороны, мячом коснуться пола; 4 — вернуться в.п.

3. Упражнение 3 (8 раз)

И.п.: сидя за степ-платформой, ноги вытянуты вперед, пятки лежат на степ-платформе, руки в упоре сзади на полу, мяч зажат стопами ног. 1—2 — поднять прямые ноги с мячом вверх; 3—4 — вернуться в.п.

4. Упражнение 6 (12 раз)

И.п.: стоя на полу перед степ-платформой, мяч положить на голову и держать руками. 1—2 — прыжком встать на степ-платформу, держа мяч на голове; 3—4 — прыжком вернуться в.п.

Акробатика: серия прыжков (6 мин).

1. Игровое упражнение «Лягушки прыгают в болото» выполняется на гимнастической скамейке

И.п.: стоя на гимнастической скамейке, скамейка между ногами. Запрыгнуть на скамейку двумя ногами, не отпуская рук.

2. Прыжок в глубину в обозначенное место.

3.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.

1. Упражнение «Скамейка» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить ее на правое бедро сверху.

2. Упражнение «Бабочка полетела» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой рукой за внутреннюю сторону правой стопы, а левой рукой за внутреннюю сторону левой стопы; 2 — вытянуть обе ноги в стороны — вверх, придерживая руками и сохраняя равновесие.

3. Упражнение «Жираф» (5 с)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — наклониться вниз, ладони поставить на пол подальше от стоп; следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, вдох; 2 — на выдохе поднять вверх назад правую (левую) ногу так, чтобы она образовала одну прямую линию со спиной, голова прямо; 3 — опустить ногу; 4 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Колобок» (5 с)

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

Комплекс 7. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг

Задачи:

- развивать точность и скорость координационных движений;
- развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакций;
- развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений;
- совершенствовать навыки владения мячом;
- развивать мышечную силу, подвижность суставов и связок;
- формировать умение поддерживать правильное положение позвоночника сидя и стоя;
- совершенствовать развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- способствовать формированию положительных эмоций и активности в двигательной деятельности;
- воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений.

Вводная часть

1. Построение в шеренгу на счет «раз», «два».
2. Фигурная маршировка: через центр колонной; размыкание по номерам.

Основная часть

Степ-аэробика с большим мячом (3 мин).

1. Упражнение «Повороты головой» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1 — повернуть голову вправо; 2 — повернуть голову прямо; 3 — повернуть голову влево; 4 — повернуть голову прямо. Голову поворачивать медленно.

2. Упражнение «Поднимись» (4 раза)

И.п.: то же. 1 — поставить правую ногу на носок на степ-платформу, мяч вперед; 2 — поставить ногу на пятку; 3 — поставить ногу на носок; 4 — вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

3. Упражнение «Подъем» (4 раза)

И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 — то же с левой, мяч вверх; 3 — шаг назад со степ-платформы с правой ноги; 4 — то же с левой ноги, мяч вниз. Повторить подъемы, начиная с левой ноги.

4. Удар мячом о степ-платформу (2 раза).

5. «Боковые махи» (4 раза)

И.п.: то же, мяч у груди. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести в сторону, мяч вперед на правой руке; 3 — с левой ноги шаг назад на пол, мяч в обе руки; 4 — правую ногу подставить к левой на пол.

6. Упражнение «Прямой скрестный подъем» (4 раза)

И.п.: то же. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу накрест перед правой ногой, мяч вверх; 3 — правой ногой шаг назад со степ-платформы; 4 — левой ногой шаг назад со степ-платформы.

7. Упражнение «Мяч вверх» (2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать его; 3—4 взмах правой рукой вверх через сторону.

То же с другой руки.

8. Упражнение «Боковой переход» (1 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в опущенных руках. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу, мяч вперед; 2 — встать с левой ноги боком на степ-платформу; 3—4 — ударить мячом об пол и поймать его; 5—6 — сойти с другой стороны со степ-платформы с правой ноги; 7—8 — маршем повернуться вокруг себя и встать левым боком к платформе.

То же с другой стороны.

9. Упражнение «Поймай мяч» (2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1—2 — ударить мячом о степ-платформу и поймать его; 3—4 — повернуться вокруг себя.

10. Упражнение «Боковые махи» (4 раза)

И.п.: то же, мяч у груди. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести в сторону, мяч вперед на правой руке; 3 — с левой ноги шаг назад на пол, мяч в обе руки; 4 — правую ногу подставить к левой на пол. 11. Перестроение двумя колоннами через центр. Дети кладут мячи, берут платформы, перестраиваются в колонну по одному смыканием и кладут платформы.

12. *Игровое упражнение «Веселые ножки»* с остановкой по сигналу (стретчинг «Окошко») (3 раза). Руку поднимать вверх на выдохе. Руки на поясе, носочки тянуть, спина прямая.

13. Боковой скрестный шаг с остановкой по сигналу (стретчинг «Жираф») (2 раза). При подъеме ноги выдох. Руки в сторону прямые, пятка стоит на полу.

Дети перестраиваются в колонны по три, берут жгуты.

Силовая гимнастика с резиновым жгутом (4 мин).

1. Упражнение «Растяни» (8 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой, концы жгута в руках. 1—2 — поднять правую руку вверх, левую опустить вниз, жгут растянуть, вдох; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — повторить, сменив руки; 7—8 — вернуться в и.п. Локти выпрямлять до конца.

2. Упражнение «Клоун» (8 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, жгут в опущенных руках. 1 — наклониться вперед, руки вытянуть вперед; 2 — руки в стороны, жгут растянуть, вдох; 3 — руки соединить, жгут расслабить; 4 — вернуться в и.п. Колени не сгибать, жгут растягивать с силой.

3. Упражнение «Крылья» (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, жгут в прямых руках за спиной. 1—2 — наклониться вправо, жгут растянуть за спиной, выдох; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—8 — повторить в другую сторону. Тянуться вверх прямой рукой.

4. Упражнение «Маятник» (8 раз)

И.п.: лежа на спине, прямые ноги подняты вверх, середина жгута на стопах, концы жгута в руках, руки вдоль туловища на полу. 1—2 — медленно опускать ноги вниз; 3—4 — вернуться в и.п. Руки от пола не отрывать.

5. Упражнение «Группировка» (8 раз)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и подняты вверх, жгут закреплен за середину стопы, концы жгута в руках. 1—2 — выпрямить ноги вверх, голову и плечи поднять, жгут натянуть, выдох; 3—4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Ноги шире» (8 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, концы жгута надеты на носки ног, руки в упоре сзади. 1 — развести ноги в стороны, жгут растянуть, выдох; 2—3 — удерживать положение; 4 — вернуться в и.п. Локти и колени не сгибать.

7. Упражнение «Кузнечик» (8 раз)

И.п.: лежа на правом боку, правая рука под головой, левая рука держит жгут за оба конца, середина жгута закреплена за носок левой согнутой ноги. 1—2 — выпрямить ногу в сторону вверх, жгут натянуть, выдох; 3—4 — вернуться в и.п.

Повторить с другой ноги.

8. Упражнение «Лодочка» (6 раз)

И.п.: лежа на животе, ноги согнуты, середина жгута закреплена за носки ног. 1—2 — поднять руки вперед — вверх; 3—4 — ноги выпрямить, жгут натянуть с силой; 5—8 — вернуться в и.п.

9. Пряжки через жгуты — ноги вперед, назад (15 раз). Прыгать легко на носочках.

Художественная гимнастика с мячом (6 мин).

1. Перебрасывание мяча из правой руки в левую с отскоком от земли (1 мин). Ноги стоят на ширине плеч.

2. Ударить мячом об пол так, чтобы он подпрыгнул высоко над головой, в это время прыгнуть вверх, развести ноги в стороны, вместе и поймать мяч (2 мин). Мяч подбрасывать выше головы.

3. Перестроение в две колонны по группе активности.

Акробатика (4 мин).

1. Ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой вверх. Держать спину прямо (2 мин).

2. Перестроение в круг.

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч» (2 мин). Мяч отбивать двумя руками. Стретчинг.

1. Упражнение «Ручей» (5 с)

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

2. Упражнение «Фонарик» (5 с)

И.п.: лежа на животе, ноги согнуть в коленях. 1 — взяться руками за стопы; 2 — прогнуться назад, держась за стопы, выдох; 3 — переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены; 4 — опустить колени на пол; 5 — лечь на пол, отпустить ноги.

3. Упражнение «Червячок» (5 с)

И.п.: сидя между стопами, руки опущены вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища, на тыльной стороне ладоней, следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

Комплекс 8. Степ-аэробика с большим мячом,
силовая гимнастика с резиновым жгутом,
художественная гимнастика с мячом,
акробатика и стретчинг

Задачи:

- развивать точность и скорость координационных движений;
- способствовать развитию внимания, умению переключать внимание, быстроте реакций;
- продолжать развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений;
- совершенствовать навыки владения мячом;
- способствовать оптимизации развития мышечной силы, подвижности суставов и связок;
- развивать способность поддерживать правильное положение позвоночника в положении сидя и стоя;
- развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат;
- формировать положительные эмоции и активность в двигательной деятельности;
- воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений.

Вводная часть

1. Построение в шеренгу, расчет на «раз», «два».
2. Фигурная маршировка: через центр колонной.
3. Размыкание по номерам.

Основная, часть

Степ-аэробика с большим мячом (4 мин) см. комплекс упражнений на с. 122—124.

Силовая гимнастика с резиновыми жгутами (4 мин).

1. Упражнение «Улитка» (8 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, жгут держать в руках за концы, голова опущена вниз. 1—2 — выпрямить руки в стороны, растянуть жгут, голову поднять, выдох; 3—4 — вернуться в.п.

2. Упражнение «Кукла» (8 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вместе, жгут в опущенных руках на ногах. 1—2 — наклониться вперед, перекинуть середину жгута за носки ног, руки выпрямить в стороны, жгут растянуть, выдох; 3—4 — вернуться в.п. Колени не сгибать, жгут растягивать с силой.

3. Упражнение «Подъемный кран» (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, жгут в опущенных руках за спиной. 1—2 — наклониться вправо, левую руку поднять вверх, правую руку согнуть за спиной, жгут натянуть; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — повторить в другую сторону; 7—8 — вернуться в.п.

4. Упражнение «Насос» (8 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, пятки стоят на полу, середина жгута зацеплена за середину стопы. 1—2 — вытянуть ноги вперед — вверх, жгут натянуть, выдох; 3—4 — вернуться в.п.

5. Упражнение «Группировка» (8 раз)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и подняты вверх, жгут закреплен за середину стопы, концы жгута в руках. 1—2 — выпрямить ноги вверх, голову и плечи поднять, жгут натянуть, выдох; 3—4 — вернуться в.п. Подтянуться на жгуте.

6. Упражнение «Спрячемся» (8 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, прямые ноги вверх, руки в упоре на предплечья, концы жгута надеты на носки ног. 1 — развести ноги в стороны, жгут растянуть, выдох; 2—3 — удерживать положение; 4 — вернуться в.п. Колени не сгибать.

7. Пряжки через жгуты — на правой и левой ноге поочередно

(15 раз). Прыгать легко на носочках.

Художественная гимнастика с мячом (6 мин).

1. Подбрасывание мяча с хлопком за спиной (2 мин). Мяч подбрасывать выше головы.
2. Подбрасывание мяча и ловля во время ходьбы (1 мин). Идти спокойным шагом.
3. Перестроение в две колонны по группе активности.

Акробатика (4 мин).

1. Ходьба по мягкому бревну, с выполнением махов ногой вверх и хлопком под коленом (2 мин). Спину держать прямо.
- Перестроение в круг.

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч» (2 мин). Мяч отбивать двумя руками. *Стретчинг.*

1. Упражнение «Ручеек» (5 с)

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

2. Упражнение «Смешной клоун» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 — выпрямить руки вверх; 2 — подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3—4 — покачать головой вправо, влево, улыбнуться.

3. Упражнение «Червячок» (5 с)

И.п.: сидя между стопами, руки опущены вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней; следить за тем, чтобы ягодичы при наклоне не отрывались от пола.

Комплекс 9. Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить четкой группировке после разбега перед кувырком;
- учить согласованной работе в паре при выполнении упражнений с целлулоидным мячом;
- развивать силу основных мышечных групп;
- воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе.

Вводная часть

1. Маршировка по кругу с хорошей отмашкой рук (35 с).
2. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой прямыми руками (40 с).
3. Пружинистый шаг спиной вперед, руки на поясе (40 с).
4. Игровое упражнение «Большие лягушки» (35 с).
5. Игровое упражнение «Пауки» (40 с).

Основная часть

Силовая гимнастика с резиновым жгутом (5 мин).

1. Упражнение «Покачаем головой» (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — повернуть голову вправо; 2 — повернуть голову влево; 3 — наклонить голову вправо; 4 — наклонить голову влево.

2. Упражнение «Разминка кистей рук» (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вытянуты вперед. 1—4 — круговые движения кистями рук перед собой; 5—8 — круговые движения кистями рук, руки в сторону; 9—13 — круговые движения кистями рук перед собой; 14—17 — круговые движения кистями рук вверх.

Дети берут резиновые жгуты.

3. Упражнение «Вверх» (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, жгут сложен пополам, в одной руке концы жгута, другой рукой держать жгут за середину, голова опущена вниз. 1—2 — поднять руки вверх, растянуть жгут, голову поднять; 3—4 — вернуться в.п.

4. Упражнение «Растяни» (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на плечах, концы жгута в руках. 1—2 — поднять правую руку вверх, левую вниз, жгут растянуть; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — повторить, сменив руки; 7—8 — вернуться в.п.

5. Упражнение «Сели — встали» (10 раз)

И.п.: стоя на коленях, жгут в опущенных руках между ногами. 1 — сесть на ягодичы; 2 — наклониться вперед, руки вытянуть вперед, жгут растянуть в стороны; 3 — сесть на ягодичы; 4 — вернуться в.п.

6. Упражнение «Крылья» (10 раз)

И.п.: стоя на коленях, жгут в руках за спиной, руки согнуты. 1—2 — наклониться вправо, левую руку поднять вверх, правую руку вниз, жгут натянуть; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — повторить в другую сторону; 7—8 — вернуться в.п.

7. Упражнение «Ноги выше от земли» (10 раз)

И.п.: сидя на ягодичах, упор на предплечья, ноги согнуты, пятки стоят на полу, концы жгута в руках, середина жгута зацеплена за середину стопы. 1 — вытянуть ноги вперед, жгут натянуть, спина прямая; 2 — поднять прямые ноги вверх, жгут натянуть; 3 — опустить ноги вниз, жгут натянуть; 4 — вернуться в.п.

Школа мяча (целлулоидный мяч) (6 мин).

1. Прокатывание мяча друг другу.
2. Прокатывание мяча до стены с касанием стены в паре. Разбиться на пары, один ребенок прокатывает мяч. После того как он ударится о стену и отскочит от нее, его нужно поймать.

Акробатика (6 мин).

1. Прыжки с разбега через препятствие способом «ноги врозь» с опорой на ладони о препятствие.

2. Дыхательная гимнастика

1. Упражнение «Дровосек» (2 раза)

И.п. — стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произнесением «ух-х-х-х-х».

2. Упражнение «Вырасти большой» (2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх, вдох, вернуться в и.п., выдох.

Заключительная часть (4 мин)

Игра малой подвижности «Черт и краски». Стретчинг.

1. Упражнение «Павлин» (5 с)

И.п.: сидя на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной, вдох. 1 — наклониться вперед, не отрывая ягодич от пяток, вытянуть руки назад — вверх перпендикулярно полу; 2 — вернуться в.п.

2. Упражнение «Бабочка полетела» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой рукой за внутреннюю сторону правой стопы, а левой рукой за внутреннюю сторону левой стопы; 2 — выпрямить обе ноги в стороны — вверх, придерживая руками и сохраняя равновесие.

3. Упражнение «Фонарик» (5 с)

И.п.: лежа на животе, ноги согнуть в коленях. 1 — взяться руками за стопы; 2 — прогнуться назад, держась за стопы ног; 3 — переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены; 4 — опустить колени на пол; 5 — лечь на пол, отпустить ноги.

4. Упражнение «Морская звезда» (5 с)

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

Комплекс 10. Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить четкой группировке после разбега перед кувырком;
- упражнять в согласованной работе в паре при выполнении упражнений с целлулоидным мячом;
- закреплять умение энергично отталкиваться при прыжках через препятствие;
- развивать силу основных мышечных групп;
- воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе.

Вводная часть

1. Маршировка по кругу с хорошей отмашкой рук (35 с).
1. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой прямыми руками, с остановкой по сигналу (стретчинг «Жираф») (20 с 3 раза).
2. Пружинистый шаг спиной вперед, руки на поясе, в чередовании с пружинистым шагом лицом вперед (40 с).
3. Игровое упражнение «Маленькие лягушки забавляются» в чередовании с игровым упражнением «Большие лягушки» (35 с).
4. Игровое упражнение «Пауки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Пирожок») (20 с 3 раза).

Основная часть

Силовая гимнастика с резиновым жгутом (5 мин).

1. Упражнение «Покачаем головой» (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — повернуть голову вправо; 2 — повернуть голову влево; 3 — наклонить голову вправо; 4 — наклонить голову влево.

2. Упражнение «Вверх» (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, жгут сложен пополам, в одной руке концы жгута, другой рукой держать жгут за середину, голова опущена вниз. 1—2 — поднять руки вверх, растянуть жгут, голову поднять; 3—4 — вернуться в.п.

3. Упражнение «Растяни» (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на плечах, концы жгута в руках. 1—2 — поднять правую руку, левую опустить, жгут растянуть; 3—4 — вернуться в.п.

То же с другой руки.

4. Упражнение «Крылья» (10 раз)

И.п.: стоя на коленях, жгут в руках за спиной, руки согнуты. 1—2 — наклониться вправо, левую руку поднять, правую руку опустить, жгут натянуть; 3—4 — вернуться в.п.

То же в другую сторону.

5. Упражнение «Ноги выше от земли» (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, упор на предплечья, ноги согнуты, пятки стоят на полу, концы жгута в руках, середина его зацеплена за середину стопы. 1 — вытянуть ноги вперед, жгут натянуть, спина прямая; 2 — поднять прямые ноги вверх, жгут натянуть; 3 — опустить ноги вниз, жгут натянуть; 4 — вернуться в.п.

Школа мяча (целлулоидный мяч) (6 мин).

1. Прокатывание мяча с отскоком от стены.
2. Прокатывание мячей в паре навстречу друг другу. Дети встают напротив друг друга и прокатывают одновременно навстречу друг другу мячи так, чтобы они не столкнулись.

Акробатика (6 мин).

1. Прыжки через препятствие боком с поджиманием ног и с опорой ладонями о препятствие.

2. Дыхательная гимнастика

И.п. — стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх, вдох, опустить вниз, медленный выдох с произнесением «ух-х-х».

Упражнение «Вырасти большой» (2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх, вдох; вернуться в и.п., выдох.

Заключительная часть (4 мин)

Игра малой подвижности «Черт и краски». Стретчинг.

1. Упражнение «Кошечка» (5 с)

И.п.: стоя в упоре на ладонях и коленях. 1 — прогнуться в пояснице, голову поднять вверх — вперед, вдох; 2 — округлить спину, голову опустить вниз, выдох.

2. Упражнение «Фонарик» (5 с)

И.п.: лежа на животе, ноги согнуть в коленях. 1 — взяться руками за стопы; 2 — прогнуться назад, держась за стопы ног; 3 — переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены; 4 — опустить колени на пол; 5 — лечь на пол, отпустить ноги.

3. Упражнение «Морская звезда» (5 с)

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

Комплекс 11. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг

Задачи:

- учить ловле и подбрасыванию целлулоидного мяча с использованием скамейки;
- формировать навыки выразительности и подвижности;
- оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата;
- способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.

Вводная часть

1. Ходьба обычная (35 с).
2. Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой (40 с).
3. Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги (40 с).
4. Игровое упражнение «Шалтай-Болтай» (40 с).
5. Игровое упражнение «Крокодил» (40 с).
6. Игровое упражнение «Мячики» (30 с).

Основная часть Аэробика (5 мин).

1. Упражнение «Играем с плечами» (10 раз)

И.п.: сомкнутая стойка, ноги вместе. 1 - наклонить правое плечо вперед; 2 — наклонить левое плечо вперед; 3 — отвести назад правое плечо; 4 - отвести назад левое плечо.

2. Упражнение «Шаги в сторону» (по 4 раза в каждую сторону)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-2 - два шага в сторону, руку вверх, в сторону; 3-4 - два шага в и.п.

То же в другую сторону.

3. Упражнение «Пружинка» (10 раз)

И.п.: то же. 1 — полуприсед, плечи поднять вверх; 2 — вернуться в.п.

4. Упражнение «На/слоны» (10 раз)

И.п.: ноги в широкой стойке, руки на поясе. 1 — наклониться вперед, руки в стороны; 2 — вернуться в и.п.; 3 — повернуть корпус вправо, левую руку вытянуть перед собой, правую руку на пояс; 4 — вернуться в и.п.; 5 — наклониться вперед, руку в стороны; 6 — вернуться в и.п.; 7 — повернуться влево, прямую правую руку вытянуть перед собой, левую руку на пояс; 8 — вернуться в.п.

5. Упражнение «Велосипед» (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, упор на предплечья. Прямую правую ногу выставить вперед, левая согнута. То же с другой ноги.

6. Упражнение «Спрячемся» (10 раз)

И.п.: то же. 1 — прямые ноги поднять вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — соединить ноги вверху; 4 — вернуться в.п.

7. Упражнение «Неваляшка» (10 раз)

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 — сесть справа на пол, ноги согнуты, руки вперед; 3—4 — вернуться в.п. без помощи рук.

То же в другую сторону.

8. Упражнение «Ванька-встанька» (10 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки лежат на ее краю, руки на полу сзади. 1—2 — со взмахом рук подняться, сесть на ягодицы, руки вперед прямые, спина прямая; 3—4 — вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

9. Упражнение «Присядем» (10 раз)

И.п.: стоя, сомкнутая стойка, руки опущены. 1 — руки поднять вверх; 2 — развести руки в стороны, присесть на корточки, кисти положить на пол; 3 — поднять ягодицы; 4 — опустить ягодицы; 5 — прыжком убрать ноги назад, упор на кисти рук; 6 — прыжком присесть на корточки; 7 — встать, поднять руки вверх; 8 — вернуться в и.п.

10. Повторить упражнение «Играем с плечами» (8 раз)

11. Упражнение «Прыжки» (10 раз)

И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 — правую руку вытянуть вперед, левую руку к плечу; 2 — поменять руки; 3 — руки поднять вверх; 4 — прыжок вверх, руки развести в стороны; 5 — правую ногу на пятку вперед, руки на пояс; 6 — ноги вместе, руки на пояс; 7 — левую ногу на пятку вперед, руки в стороны; 8 — ноги вместе, руки на пояс.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (6 мин).

1. Упражнение «Мяч вверх» (8 раз)

И.п.: стоя, ноги в широкой стойке, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять мяч над головой; 3—4 — вернуться в.п.

2. Упражнение «Достань носочек» (8 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги расставлены в стороны, мяч в обеих руках вверх. 1—2 — наклониться к правой ноге, положить мяч на носок ноги; 3—4 — вернуться в.п.

То же с другой ноги.

3. Упражнение «Муравей» (по 4 раза в каждую сторону).

И.п.: сидя на ягодицах, упор на предплечья, ноги согнуты, стопы стоят на полу, мяч лежит на животе. 1—4 — приподнять ягодицы и передвигаться маленькими шагами вправо, удерживая мяч на животе; 5—8 — то же влево.

4. Упражнение «Достань мяч» (8 раз)

И.п.: лежа на спине, ноги подняты вверх, мяч зажат между стопами ног, руки за головой. 1—2 — приподнять голову и плечи, потянуться в мячу, коснуться его руками; 3—4 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Поймай колобок» (10 раз)

И.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед грудью. 1—2 — подбросить мяч вверх; 3—4 — поймать его.

Школа мяча (целлулоидный мяч) (6 мин).

1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.
2. Игровое упражнение «Хлопни и поймай». Стукнуть мяч о пол, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками.
3. Игровое упражнение «Вверх и вниз». Подбросить мяч высоко вверх, дать ему стукнуться о пол, поймать двумя руками.

Заключительная часть (3 мин) Игра малой подвижности «Веселая зарядка» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.

1. Упражнение «Саранча» (5 с)

И.п.: узкая стойка, правая рука опущена вдоль туловища, левая поднята вверх. 1 — согнуть левую и правую руку за спиной навстречу друг другу, вдох; 2 — на выдохе сцепить руки за спиной.

2. Упражнение «Ручей» (10 с)

И.п.: сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа на полу; 1 — взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 — положить колено левой ноги на пол; 3 — поднять обе руки вверх, потянуться, спина прямая; 4 — на выдохе опуститься грудью на прямую правую (левую) ногу; следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.

3. Упражнение «Черепашка» (5 с)

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

Комплекс 12. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг

Задачи:

- учить перебрасывать целлулоидный мяч друг другу разными способами;
- формировать навыки выразительности и подвижности;
- оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата;
- совершенствовать умение работать в паре;
- формировать положительные эмоции, активность в двигательной деятельности.

Вводная часть

1. Ходьба обычная (35 с).

2. Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями») (20 с 3 раза).

3. Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги, с остановкой по сигналу (стретчинг «Маленькая елочка») (20 с 3 раза).

4. Игровое упражнение «Шалтай-Болтай», с остановкой по сигналу (стретчинг «Окошко») (20 с 3 раза).

5. Игровое упражнение «Крокодил», с остановкой по сигналу (стретчинг «Пирожок») (20 с 3 раза).

6. Игровое упражнение «Мячики», с остановкой по сигналу (стретчинг «Колобок») (20 с 3 раза).

Основная часть Аэробика (5 мин).

1. Упражнение «Игра с плечами» (8 раз)

И.п.: сомкнутая стойка, ноги вместе. 1 — наклонить правое плечо вперед; 2 — наклонить левое плечо вперед; 3 — правое плечо вернуть в и.п.; 4 — левое плечо вернуть в.п.

2. Упражнение «Шаги в сторону» (по 4 раза в каждую сторону)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1—2 — два шага в сторону, руку вверх, в сторону; 3—4 — вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

3. Упражнение «Пружинка» (10 раз)

И.п.: то же. 1 — полуприсед, плечи поднять вверх; 2 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Велосипед» (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, упор на предплечья рук. Прямую правую ногу вытянуть вперед, левая нога согнута. То же с другой ноги.

5. Упражнение «Спрячемся» (10 раз)

И.п.: то же. 1 — прямые ноги поднять вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — соединить ноги вверху; 4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Неваляшка» (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 — сесть справа на пол, ноги согнуты, руки вперед; 3—4 — вернуться в и.п. То же в другую сторону.

7. Упражнение «Ванька-встанька» (10 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки лежат на ее краю, руки на полу сзади. 1—2 — со взмахом рук подняться, сесть на ягодицы, прямые руки вперед, спина прямая; 3—4 — вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

8. Упражнение «Присядем» (10 раз)

И.п.: стоя, сомкнутая стойка, руки опущены. 1 — поднять руки вверх; 2 — развести руки в стороны, присесть на корточки, кисти положить на пол; 3 — поднять ягодицы; 4 — опустить ягодицы; 5 — прыжком ноги убрать назад, упор на кисти рук; 6 — прыжком присесть на корточки; 7 — встать, руки поднять вверх; 8 — вернуться в и.п.

9. Повторить упражнение «Игра с плечами» (8 раз)

11. Упражнение «Прыжки» (10 раз)

И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища опущены. 1 — правую руку вытянуть вперед, левую руку к плечу; 2 — поменять руки; 3 — поднять руки вверх; 4 — прыгнуть вверх, руки развести в стороны; 5 — правую ногу на пятку вперед, руки на пояс; 6 — ноги вместе, руки на пояс; 7 — левую пятку вперед, руки в стороны; 8 — ноги вместе, руки на пояс.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (6 мин).

1. Упражнение «Выше мяч» (10 раз)

И.п.: стоя, ноги в широкой стойке, мяч в обеих руках за головой. 1 — поднять мяч вверх над головой; 2 — мяч вперед; 3 — мяч вверх; 4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Стрела» (по 4 раза с каждой руки)

И.п.: стоя боком к мячу, мяч на полу. 1—2 — упереться правой рукой в мяч, ноги отодвинуть максимально от мяча, левую руку поднять вверх; 3—8 — удерживать стойку на одной руке, ноги вместе, корпус параллельно полу.

3. «Мостик» (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, упор на кисти рук, ноги прямые, стопы лежат на мяче, мяч на полу. 1—2 — приподнять ягодицы; 3—4 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Лодочка» (8 раз)

И.п.: лежа на животе, прямые руки лежат на полу впереди, ноги прямые, носки ног лежат на мяче вместе, лбом упираться в пол. Приподнять голову, руки вытянуть вверх, прогнуться и удерживать позу

5. Упражнение «Поймай колобка» (10 раз)

И.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед грудью. 1—2 — подбросить мяч вверх; 3—4 — поймать его.

6. Упражнение «Футбол» (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, упор на предплечья, ноги согнуты, стопы подняты вверх, мяч между стопами ног. 1—2 — поднять мяч ногами вперед; 3—4 — поднять мяч и вернуться в и.п.

Школа мяча (целлулоидный мяч) (6 мин).

1. Перебрасывание мяча друг другу.
2. Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от пола.
3. Игровое упражнение «Попади в окошко».

И.п.: разбиться на пары и встать напротив друг друга. На полу лежит обруч. Перебрасывать мяч друг другу с отскоком из середины обруча.

Заключительная часть (4 мин)

Игра малой подвижности «Веселая зарядка» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.

1. Упражнение «Саранча» (5 с)

И.п.: узкая стойка, правая рука вдоль туловища, левая поднята вверх. 1 — согнуть левую и правую руку за спиной навстречу друг другу, вдох; 2 — на выдохе сцепить руки за спиной.

Упражнение «Сложный замок» (10 с 2 раза)

2. И.п.: сидя на полу, ноги вытянуты вперед. 1 — согнуть правую (левую) ногу, поставить пятку ближе к ягодицам; 2 — положить правую (левую) ладонь на пол сзади; 3 — выпрямить спину и повернуться как можно больше направо (налево);

4 — вытянуть левую (правую) руку вперед, опустить вниз и коснуться ее внешней стороной правого (левого) колена; 5 — 8 — поворачиваясь все дальше направо (налево), сцепить руки за спиной, ягодицы от пола не отрывать.

3. Упражнение «Морская звезда» (5 с)

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

Комплекс 13. Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить удерживать целлулоидный мяч на ракетке в разных исходных положениях;
- упражнять в висах на турнике в разных исходных положениях;
- совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах;
- формировать потребность в двигательной деятельности.

Вводная часть

1. Ходьба обычная (30 с).
2. Игровое упражнение «Веселые ножки» в чередовании с бегом с забрасыванием голеней назад (40 с).
3. Игровое упражнение «Раки» (40 с).
4. Скрестный боковой шаг, руки за головой (40 с).
5. Скрестный боковой бег, руки на поясе (40 с).
6. Игровое упражнение «Поезд» (30 с).

Основная часть

Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом (5 мин).

1. Упражнение «Наклоны» (10 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, руки в стороны, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо, потянуться левой рукой к правой руке, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вернуться ви.п.

Повторить в другую сторону.

2. Упражнение «Покачай мяч» (10 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги согнуты, стопы стоят на полу, колени соединены, мяч в обеих руках возле груди. 1 — развести колени в стороны и выпрямить ноги; 2 — наклониться вперед, потянуться; 3 — выпрямиться, мяч к груди; 4 — вернуться ви.п.

3. Упражнение «Достань носочек» (10 раз)

И.п.: лежа перед степ-платформой на спине, стопы стоят на ней, руки за головой, мяч в правой руке. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, приподнять голову и плечи от пола, потянуться руками к носкам ног, переложить мяч в другую руку; 3—4 — вернуться ви.п.

4. Упражнение «Ноги выше» (10 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги выпрямлены вперед, мяч на полу возле платформы под ногами, руки в упоре сзади на полу за степ-платформой. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 — опустить ноги; 5—6 — сесть на степ-платформу прямо, выпрямив спину; 7—8 — развести прямые ноги в стороны; 9—12 — отбивать мяч, сидя на платформе, ноги в стороны, поочередно правой и левой рукой; 13—16 — положить мяч возле платформы и принять и.п.

5. Упражнение «Передай мяч» (10 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, мяч зажат между стопами, стопы на степ-платформе, ноги прямые, руки положить назад на пол. 1—4 — поднять ноги вверх, зажав мяч стопами; 5—8 — сделать мах руками, приподняться и взять мяч; 9—10 — положить руки с мячом назад на пол; 11—12 — опустить ноги на платформу.

Повторить то же, передавая мяч из рук в стопы.

6. Упражнение «Ноги врозь» (10 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч поднять над головой. 1 — наклониться вперед, положить мяч за степ-платформу; 2 — поставить ладони на середину степ-платформы; 3—4 — прыжком развести ноги в сторону, опираясь на степ-платформу; 5—6 — прыжком поставить ноги вместе; 7 — взять мяч в руки; 8 — вернуться ви.п.

7. Упражнение «Прогнись» (10 раз)

И.п.: лежа на животе перед степ-платформой, носки ног на ней, руки вытянуты вперед, мяч в руках. 1—3 — приподняться, потянуться руками с мячом вверх — вперед; 4 — вернуться ви.п.

Акробатика (6 мин).

1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке боком, руки на поясе.

1. Дыхательная гимнастика

Упражнение «Насос» (2 раза)

И.п. — стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением «с-с-с-с» (руки скользят вдоль туловища), вдох при выпрямлении.

Заключительная часть (4 мин)

Игра малой подвижности «Тихо — громко». Стрейчинг.

1. Упражнение «Жеребенок» (5 с)

И.п.: стоя в упоре на ладонях и коленях. 1 — поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 — выпрямить назад левую (правую) ногу, сохранять равновесие, удерживая одновременно руку и ногу.

2. Упражнение «Лебедь» (5 с)

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу; следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 — выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе; следить за тем, чтобы колени оставались прямыми; 3—4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Колобок» (15 с)

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

Комплекс 14. Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить ловить целлулоидный мяч на ракетку;
- упражнять в висах на турнике в разных исходных положениях;
- совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах;
- формировать потребность в двигательной деятельности.

Вводная часть

1. Ходьба обычная (30 с).
2. Игровое упражнение «Веселые ножки» в чередовании с бегом с забрасыванием голени назад, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля») (10 с 3 раза).
3. Игровое упражнение «Раки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Вафелька») (10 с 3 раза).
4. Скрестный боковой шаг, руки за головой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Окошко») (10 с 3 раза).
5. Скрестный боковой бег, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Маленькая елочка») (10 с 3 раза).
6. Игровое упражнение «Поезд» (30 с).

Основная часть

Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом (5 мин).

1. Упражнение «Наклоны» (10 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, руки в стороны, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо, потянуться левой рукой к правой руке, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п.

Повторить в другую сторону.

2. Упражнение «Достань носочек» (10 раз)

И.п.: лежа перед степ-платформой на спине, стопы стоят на ней, руки за головой, мяч в правой руке. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, приподнять голову и плечи от пола, потянуться руками к носкам ног, переложить мяч в другую руку; 3—4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Ровная спина» (10 раз)

И.п.: сидя за степ-платформой, ноги вытянуты вперед, стопы лежат на степ-платформе, мяч у груди, спина прямая. 1 — развести ноги в стороны и положить их на пол рядом со степ-платформой, достать мячом носки ног; 2 — наклониться вперед, положить ладони на мяч, выпрямить спину; 3 — взять мяч в руки, ноги положить на степ-платформу; 4 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Передай мяч» (10 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, мяч зажат между стопами, стопы на степ-платформе, ноги прямые, руки положить назад на пол. 1—4 — поднять ноги вверх, зажав мяч стопами; 5—8 — сделать мах руками, приподняться и взять мяч; 9—10 — положить руки с мячом назад на пол; 11—12 — опустить ноги на платформу. Повторить то же, передавая мяч из рук в стопы.

5. Упражнение «Ноги врозь» (10 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч поднять над головой. 1 — наклониться вперед, положить мяч за степ-платформу; 2 — поставить ладони на середину степ-платформы; 3—4 — прыжком развести ноги в сторону, опираясь на степ-платформу; 5—6 — прыжком поставить ноги вместе; 7 — взять мяч в руки; 8 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Прогнись» (10 раз)

И.п.: лежа на животе перед степ-платформой, носки ног на пей, руки вытянуты вперед, мяч в руках. 1—3 — приподняться, потянуться руками с мячом вверх — вперед; 4 — вернуться в и.п.

Школа мяча (целлулоидный мяч) (6 мин).

1. Игровое упражнение «Пройди с мячом». Выполнение: идти маленькими шагами вперед, удерживая ракетку на мяче.
2. Игровое упражнение «Скати мяч с ракетки». Выполнение: скатить мяч с ракетки и поймать.
3. Игровое упражнение «Поймай мяч на ракетку». Подбросить мяч вверх и поймать его ракеткой.
4. Игровое упражнение «Поймай мяч с пола на ракетку». Ударить мячом об пол и поймать его ракеткой.

Акробатика (6 мин).

Прыжки по гимнастической скамейке, чередуя прыжок на двух ногах прямо и боком, руки на поясе и в сторону.

Дыхательная гимнастика

Упражнение «Насос» (2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением «с-с-с-с» (руки скользят вдоль туловища), вдох при выпрямлении.

Заключительная часть (4 мин)

Игра малой подвижности «Тихо — громко». Стретчинг.

1. Упражнение «Ласточка» (5 с)

И.п.: широкая стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки вытянуть в стороны, вдох; 2 — наклониться вперед, поднять назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой, выдох; 3—4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Русалочка» (5 с)

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра; 6 — максимально повернувшись направо (налево), согнуть правую (левую) руку за спиной и взяться ею за левое (правое) предплечье.

3. Упражнение «Колобок» (15 с)

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

**Комплекс 15. Силовая гимнастика
с гантелями, школа мяча,
акробатика и стретчинг**

Задачи:

- учить ловить отскочивший целлулоидный мяч от стены и от пола на ракетку;
- упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений;
- закреплять умение группировки при кувырках и энергичном отталкивании при прыжках;
- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
- воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных играх.

Вводная часть

1. Обычная ходьба (35 с).
2. Обычная ходьба с вращением кистей рук вперед, в стороне, вверх (40 с).
3. Обычная ходьба с хлопком в ладоши перед собой, вверх, за спиной (40 с).
4. Бег с захлестом голени, руки на поясе (40 с).
5. Игровое упражнение «Обезьянки» (40 с).
6. Игровое упражнение «Гусеница» (35 с).
7. Игровое упражнение «Поезд» (35 с).

Основная часть

Силовая гимнастика с гантелями (6 мин).

1. Упражнение «Прямой удар» (10 раз)

И.п.: широкая стойка, руки согнуты, кисти вверх перед собой. 1 — правую руку вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — левую руку вытянуть вперед; 4 — вернуться в и.п.

Стретчинг «Павлин» (5 с)

И.п.: широкая стойка, наклониться вниз — вперед, руки сцеплены, поднять кисти вверх, колени не сгибать.

2. «Боковой удар» (10 раз)

И.п.: широкая стойка, руки с гантелями к плечам, локти в стороны. 1 — наклониться в правую сторону, потянуться вправо — вверх левой рукой; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклониться влево, потянуться влево — вверх правой рукой; 4 — вернуться в и.п.

Стретчинг «Самолет на вираже» (5 с 2 раза)

И.п.: широкая стойка, руки в стороны. *Вдох.*

Наклониться вправо, руки не опускать. *Выдох.*

Вернуться в и.п. *Вдох.*

Наклониться влево, руки не опускать. *Выдох.*

Вернуться в и.п.

3. Упражнение «Бокс» (8 раз)

И.п.: широкая стойка в полуприседе, руки с гантелями согнуты перед собой кистями вверх. 1 — правую руку вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — левую руку вытянуть вперед; 4 — вернуться в и.п.; 5 — правую руку вытянуть вверх; 6 — вернуться в и.п.; 7 — левую руку вытянуть вверх; 8 — вернуться в и.п.

Стретчинг «Потянулись» (5 с)

И.п.: узкая стойка, руки с гантелями опущены вниз. Через стороны поднять руки вверх.

4. Упражнение «Бабочка» (10 раз)

И.п.: сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади 1 — развести ноги в стороны; 2 — согнуть их в коленях; 3 — сомкнуть колени; 4 — развести колени, ноги согнуты; 5 — выпрямить колени; 6 — соединить ноги; 7 — выпрямиться, сделать хлопок над головой; 8 — вернуться в и.п.

Стретчинг «Веселый клоун» (5 с)

И.п.: сидя, ноги разведены в стороны. 1 — потянуться вверх двумя руками, вдох; 2 — наклониться вперед, поставить локти между ногами на пол, подбородок поставить на ладони, выдох.

5. Упражнение «Мостик» (10 раз)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стоят на полу, руки вдоль тела. 1 — поднять ягодицы вверх; 2 — вернуться в.п.

Стретчинг «Вафелька» (5 с)

И.п.: сидя, носки натянуты, колени прямые. Потянуться вверх прямыми руками, вдох, наклониться вперед, прижаться грудью к коленям, выдох.

6. Упражнение «Велосипед» (8 раз)

И.п.: лежа на спине, упор на предплечья. 1—2 — подтянуть согнутые ноги к себе; 3—6 — выпрямлять поочередно вперед правую и левую ногу; 7—8 — опустить ноги на пол.

Стретчинг «Мы растем» (5 с)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться вверх прямыми руками, носки ног натянуть, вдох, вернуться в и.п., выдох.

Школа мяча (целлулоидный мяч и ракетка) (7 мин).

1. Игровое упражнение «От стены ловля». Ловля отскочившего от стены мяча.

2. Игровое упражнение «Отбей мяч». Лево́й рукой бросить мяч на пол, после первого отскока ударить по нему.

3. Упражнение «Поймай». Бросить мяч на пол и после одного отскока от пола поймать его.

Акробатика «Полоса препятствий» (4 мин).

1. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе.

2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под коленом прямой ноги.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Шел крокодил» с выполнением упражнений игрового стретчинга. Стретчинг.

1. Упражнение «Лебедь» (10 с 2 раза)

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу; следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 — выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе; следить за тем, чтобы колени оставались прямыми; 3—4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Бабочка полетела» (10 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой рукой за внутреннюю сторону правой стопы, а левой рукой за внутреннюю сторону левой стопы; 2 — выпрямить обе ноги в стороны — вверх, придерживая руками и сохраняя равновесие.

3. Упражнение «Ручей» (10 с)

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

Комплекс 16. Силовая гимнастика

с гантелями, школа мяча,

акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить ловить отскочивший целлулоидный мяч от стены и от пола на ракетку;
- упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений;
- закреплять умение группироваться при кувырках и энергичном отталкивании при прыжках;
- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
- воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр.

Вводная часть

1. Ходьба обычная (35 с).
2. Ходьба с носка с хлопками в ладоши прямыми руками впереди, вверх, за спиной (40 с).
3. Бег с захлестом голени, с остановкой по сигналу — поворот вокруг себя на одной ноге (3 раза 20 с).
4. Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля») (20 с 3 раза).
5. Игровое упражнение «Гусеница», с остановкой по сигналу (стретчинг «Фонарик») (20 с 3 раза).

Основная часть

Силовая гимнастика с гантелями (5 мин).

1. Упражнение «Прямой удар» (10 раз)

И.п.: широкая стойка, руки согнуты, кисти вверх, перед собой. 1 — правую руку вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — левую руку вытянуть вперед; 4 — вернуться в.п.

Стретчинг: «Павлин» (5 с)

И.п.: широкая стойка, наклониться вниз — вперед, руки сцеплены, поднять кисти вверх, колени не сгибать.

2. «Боковой удар» (10 раз)

И.п.: широкая стойка, руки с гантелями к плечам, локти в стороны. 1 — наклониться в правую сторону, потянуться вправо — вверх левой рукой; 2 — вернуться в.п.; 3 — наклониться влево, потянуться влево — вверх правой рукой; 4 — вернуться в и.п.

Стретчинг «Самолет на вираже» (5 с 2 раза)

И.п.: широкая стойка, руки в стороны.*Вдох.*
Наклониться вправо, руки не опускать.*Выдох.*
Вернуться в и.п.*Вдох.*

Наклониться влево, руки не опускать.*Выдох.*
Вернуться в и.п.

3. Упражнение «Бокс» (8 раз)

И.п.: широкая стойка в полуприседе, руки с гантелями согнуты перед собой кистями вверх. 1 — правую руку вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — левую руку вытянуть вперед; 4 — вернуться в и.п.; 5 — правую руку вытянуть вверх; 6 — вернуться в и.п.; 7 — левую руку вытянуть вверх; 8 — вернуться в и.п.

Стретчинг «Потянулись» (5 с)

И.п.: узкая стойка, руки с гантелями опущены вниз. Через стороны поднять руки вверх.

4. Упражнение «Бабочка» (10 раз)

И.п.: сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1 — развести ноги в стороны; 2 — согнуть их в коленях; 3 — сомкнуть колени; 4 — развести колени, ноги согнуты; 5 — выпрямить колени; 6 — соединить ноги; 7 — выпрямиться, сделать хлопок над головой; 8 — вернуться в и.п.

Стретчинг «Веселый клоун» (5 с) И.п.: сидя, ноги разведены в стороны. 1 — потянуться вверх двумя руками, вдох; 2 — наклониться вперед, поставить локти между ногами на пол, подбородок поставить на ладони, выдох.

5. Упражнение «Мостик» (10 раз)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стоят на полу, руки вдоль тела. 1 — поднять ягодицы вверх; 2 — вернуться в и.п.

Стретчинг «Вафелька»

И.п.: сидя, носки натянуты, колени прямые. Потянуться вверх прямыми руками, вдох, наклониться вперед, прижаться грудью к коленям, выдох.

6. Упражнение «Велосипед» (8 раз) И.п.: лежа на спине, упор на предплечья. 1—2 — подтянуть согнутые ноги к себе; 3—6 — выпрямлять поочередно вперед правую и левую ногу; 7—8 — опустить ноги на пол.

Стретчинг «Мы растем» (5 с)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться вверх прямыми руками, носки ног натянуть, вдох, вернуться в и.п., выдох.

Школа мяча (целлулоидный мяч и ракетка) (7 мин).

1. Игровое упражнение «От стены ловля». Ловля отскочившего от стены мяча.
2. Игровое упражнение «Отбей мяч». Левой рукой бросить мяч на пол, после первого отскока ударить по нему.
3. Упражнение «Поймай». Бросить мяч на пол и после одного отскока от пола поймать его.

Акробатика «Полоса препятствий» (4 мин).

3. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе.
4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под коленом прямой ноги.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Шел крокодил» с выполнением упражнений игрового стретчинга. Стретчинг.

1. Упражнение «Лебедь» (10 с 2 раза)

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу; следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 — выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе; следить за тем, чтобы колени оставались прямыми; 3—4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Бабочка полетела» (10 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой рукой за внутреннюю сторону правой стопы, а левой рукой за внутреннюю сторону левой стопы; 2 — выпрямить обе ноги в стороны — вверх, придерживая руками и сохраняя равновесие.

3. Упражнение «Ручей» (10 с)

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

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

Планируемые результаты и способы их проверки

1 год обучения

К концу 1 года обучения воспитанник умеет:

Ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;

Выполнять не сложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);

Бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по

Знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять не сложные упражнения на равновесие, удержание;

Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приёмов самомассажа (поглаживание и разминание).

2 год обучения

К концу 2 года обучения воспитанник умеет:

Ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;

Выполнять ОРУ непрерывно под музыку в различном темпе;

Осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;

Владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);

Сочетать двигательные упражнения с дыханием;

Выполнять комплекс упражнений на фитболах

К концу 2 года обучения воспитанник знает:

Последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;

Разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на животе, на спине, на боку, в различных упорах.

1.5. Взаимодействие с семьями воспитанников

Взаимодействие и сотрудничество педагогов и родителей является одним из условий эффективной реализации образовательного процесса.

Привлечение родителей позволяет использовать ресурс семьи для нахождения и осуществления индивидуальной траектории развития ребенка.

Поэтому работа с родителями обучающихся является одним из приоритетных направлений деятельности педагогического коллектива.

Обеспечение эффективного взаимодействия с родителями обучающихся для решения задач обучения и воспитания осуществляется через такие направления работы, как:

- планирование взаимодействия с родителями обучающихся;
 - проведение родительских собраний, мастер — классов, показательных выступлений, индивидуальных и групповых консультаций (в начале учебного года обязательно проводится родительское собрание, на котором специалист знакомит родителей, воспитанников с целью и задачами данного направления и режимом работы);
- С участием родителей организовываются выставки детей, участие в конкурсах и других мероприятиях разного уровня

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

Реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
Начало занятий — 1 октября. Окончание занятий — 31 мая

Возраст	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество о учебных недель	Количество о учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
5-6 лет	01 октября	31 мая	30	32	32	1 раз в неделю
6-7 лет	01 октября	31 мая	30	32	32	1 раз в неделю

2.2. Условия реализации программы:

- условия набора в группу: принимаются все желающие на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.
- условия формирования групп: разновозрастные, допускается дополнительный набор всех желающих на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.
- формы проведения занятий: групповая, численностью по 12 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся, открытое занятие.
- формы организации деятельности воспитанников:
 - ☐ Познавательная беседа;
 - ☐ Игровые приёмы и упражнения;
 - ☐ Объяснение;
 - ☐ Наглядно-демонстративный показ;

Материально-техническое и учебно-методическое оснащение программы

Информационное обеспечение программы:

- компьютер (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, наушники, колонки) с необходимым набором аудио и видео дисков;
- интернет-ресурсы;
- мультимедиа проектор;
- видеотехнические устройства;
- аудиотехнические устройства.

Материально-техническое обеспечение программы:

№	Наименование	количество
	Велотренажер	

	Тренажер «Беговая дорожка»	
	шнуры	
	Гимнастические маты	
	Гимнастические лестницы	
	Гимнастические скамейки	
	Наклонная доска	
	Приставная ребристая доска	
	Обручи (большие и малые)	
	Тоннели	
	Гимнастические палки	
	мячи	
	Массажные мячики	
	ленты	
	погремушки	
	кегли	

Кадровое обеспечение программы

Педагог — инструктор по физической культуре работающий по программе, имеет профессиональное образование (первая квалификационная категория), соответствующее профилю преподаваемого предмета. Педагог, осуществляющий образовательную деятельность по программе имеет опыт работы с детьми дошкольного возраста, в соответствии с требованиями повышает свою профессиональную компетентность (1 раз /3 года — курсы повышения квалификации). Реализацию программы координирует и осуществляет методическую поддержку старший воспитатель – Филиппева Ольга Ивановна (первая квалификационная категория).

2.3.Формы аттестации и контроля

В данной программе для проверки ожидаемых результатов используются следующие формы аттестации и контроля:

- итоговые занятия;
- практическое задание;
- беседа;
- тематические выставки;
- праздник, конкурс.

Вид контроля	Сроки	Формы контроля	Методы контроля
Входной (предварительный)	Октябрь	Собеседование	Опросник
Промежуточный (тематический)	После изучения каждой темы	Тестирование	Анализ результатов
Итоговый	Май	Итоговое занятие	Анализ результатов

Тематический контроль позволяет оценить качество усвоения учащимися содержания компонентов какой – либо части программы на занятиях.

Итоговый контроль – оценка овладения учащимися содержанием программы, уровня развития личностных качеств и УУД.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе используются:

- видеозапись;
- грамота, диплом;
- дневник наблюдений;
- журнал посещаемости;
- фото материалы;
- отзывы родителей;
- отзывы воспитателей;
- аналитическая справка.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов обучающимися следующие:

- соревнование;
- открытое занятие;
- конкурс;
- праздник;
- диагностическая карта.
- **показательные выступления детей в конце года**

2.4.Оценочные материалы.

Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей:

Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

Цель: выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка

(начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)

Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	Наблюдение	2 раза в год	Октябрь, май

Мониторинг «Владение навыками двигательной деятельности»

№	ФИ	Показатели
---	----	------------

	ребенка					
		Демонстрирует двигательные способности	Выполняет упражнения игрового стретчинга	Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы	Выполняет дыхательную, глазную гимнастики, самомассаж, упражнения на релаксацию	Проявляет самостоятельность, творческую инициативу, умеет импровизировать
		Октябрь. май	Октябрь. май	Октябрь. май	Октябрь. май	Октябрь. май

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:
3 балла – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого
2 балла – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого
1 балл – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

Мониторинг результатов обучения по Программе

за 20_ - 20_ учебного года

ПДО _____

1. Мониторинг освоения программы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	% / кол-во чел.	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка: 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- минимальный уровень (овладели менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний);		
		- базовый (объем освоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$);		
		- оптимальный уровень (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных программой)		
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования	- минимальный уровень (избегают употреблять специальные термины);		
		- средний уровень (сочетают		

		специальную терминологию с бытовой);		
		- максимальный уровень (термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)		
2. Практическая подготовка детей: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	минимальный уровень (овладели менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков);		
		- базовый уровень (объем освоенных умений и навыков составляет более 1/2);		
		- оптимальный уровень (дети овладели практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)		
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании	- минимальный уровень (испытывают серьезные затруднения при работе с оборудованием)		
		- базовый уровень (работает с помощью педагога)		
		- оптимальный уровень (работают самостоятельно)		
2.4. Конкурсно-соревновательная деятельность	Степень участия в соревнованиях, конкурсах, фестивалях и пр	- не участвовал в соревнованиях;		
		- периодически участвовал в соревнованиях;		
		- активно участвует в соревнованиях;		
		- средний (работают с литературой с помощью педагога и родителей)		
		- максимальный (работают самостоятельно)		
		- средний		
		- максимальный		
3.1. Учебно - коммуникативные умения: 3.1.1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.		
		- минимальный		
		- средний		
3.1.2. Умение выступать перед	Свобода владения и	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.		
		- минимальный		

аудиторией	подачи подготовленно й информации	- средний - максимальный		
3.2.Учебно-организационные умения и навыки: 3.2.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место	Самостоятельно готовят и убирают рабочее место	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - минимальный		
		- средний		
		- максимальный		
3.2.2. Навыки соблюдения ТБ в процессе деятельности	Соответствие реальных навыков соблюдения ТБ программным требованиям	- минимальный уровень (овладели менее чем $\frac{1}{2}$ объема навыков соблюдения ТБ);		
		- средний уровень (объем освоенных навыков составляет более $\frac{1}{2}$);		
		- максимальный уровень (освоили практически весь объем навыков)		

2. Мониторинг личностного развития обучающихся в процессе освоения Программы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	% / кол- во чел.	Мет оды диаг ност ики
1.Организационно-волевые качества: 1.1. Терпение	Способность выдерживать нагрузки, преодолевать трудности	-терпения хватает меньше чем на $\frac{1}{2}$ занятия		
		- терпения хватает больше чем на $\frac{1}{2}$ занятия		
		- терпения хватает на все занятие		
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	- волевые усилия побуждаются извне		
		- иногда самими детьми		
		- всегда самими детьми		
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	- находятся постоянно под воздействием контроля извне		
		- периодически контролируют себя сами		
		- постоянно контролируют себя сами		
2. Ориентационные	Способность оценивать себя	- завышенная		
		- заниженная		

качества: 2.1. Самооценка	адекватно реальным достижениям	- нормальная		
2.2. Интерес к занятиям	Осознанное участие детей в освоении образовательной программы	- интерес продиктован извне		
		- интерес периодически поддерживается самим		
		- интерес постоянно поддерживается самостоятельно		
3. Поведенческие качества: 3.1. Конфликтность	Отношение детей к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия	- периодически провоцируют конфликты		
- в конфликтах не участвуют, стараются их избегать				
- пытаются самостоятельно уладить				
3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам д/о)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- избегают участия в общих делах		
		- участвуют при побуждении извне		
		- инициативны в общих делах		

2.5. Методы и формы организации образовательного процесса

Форма организации образовательного процесса: очная, групповая.

Методы организации образовательного процесса

- **Практические методы**

К практическим методам относятся упражнения, игры моделирование. Упражнения подразделяются на подражательно - исполнительные, конструктивные, творческие.

При обучении детей часто используются различные виды конструирования и моделирования.

Моделирование – это процесс создания моделей и их использование в целях формирования представлений о структуре объекта, об отношениях и связях между элементами этих объектов. При обучении математике часто применяется знаково-символическое моделирование. Например, при решении задач используются графические изображения условия задачи.

Использование модели предполагает определенный уровень сформированности умственных операций (анализа, синтеза, сравнения, абстрагирования, обобщения).

Игровой метод предполагает использование различных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приемами: показом, пояснением, указаниями, вопросами. Одним из основных компонентов метода является воображаемая ситуация в развернутом виде (сюжет, роль, игровые действия). Например, игра в «магазин», «теремок» и др. дети распределяют роли и с помощью масок, деталей одежды, речевых и неречевых действий создают образы людей или животных, в соответствии с ролью вступают в определенные взаимоотношения в игре.

- **Наглядные методы**

К наглядным методам относятся: наблюдение, рассматривание (картин, макетов), просмотр диафильмов, кинофильмов, мультфильмов, прослушивание аудиозаписей, показ образца задания, способа действия, которые в ряде случаев выступают в качестве самостоятельных методов.

Использование пособия облегчает усвоение материалов, способствует формированию разнообразных умений и навыков. Опора на образы делает усвоение материала более конкретным, доступным, осознанным, повышает эффективность работы педагога.

Использование наглядных пособий способствует уточнению и расширению представлений детей, развитию познавательной деятельности, создает благоприятный эмоциональный фон для проведения работы, по обучению детей.

- **Словесные методы**

Основными словесными методами являются рассказ, беседа, чтение, показ образца, пояснение, объяснение, педагогическая оценка.

Пояснение и объяснение включаются в наглядные и практические методы. Например, при записи примера на сложение наряду с показом написания на доске, педагог комментирует написание, объясняет его, обращает внимание на грамотное и четкое произношение.

Формы организации учебного занятия

Наряду с традиционной индивидуально-групповой формой проведения занятий используются и такие формы как: беседа, выставка, игра, путешествие, наблюдение, праздник, экскурсия, экспериментальная лаборатория.

Обязательными условиями проведения занятий являются:

- использование игровых методов (дидактические игры, подвижные игры, игры – забавы, инсценировки);
- смена видов деятельности;
- положительная оценка личных достижений каждого учащегося;
- отсутствие каких-либо отметок и домашних заданий.

Алгоритм учебного занятия

Структура занятий с дошкольниками включает шесть основных этапов:

1. Введение в игровую ситуацию.

На этом этапе осуществляется ситуационно подготовленное включение детей в познавательную активность. Это означает, что началу занятий должна предшествовать ситуация, мотивирующая детей к дидактической игре.

2. Затруднение в игровой ситуации.

Организуется актуализация знаний и предметная деятельность детей, возникшая в мотивированной ситуации. Завершение этапа связано с фиксированием затруднения в предметной деятельности и установлением его причины.

3. «Открытие» нового способа действий.

Детям предлагается и после согласования с ними, принимается новый способ действий.

4. Воспроизведение нового способа действий в типовой ситуации.

На этом этапе осуществляется выход из затруднения с помощью построенного способа действий и его использование в аналогичных ситуациях.

5. Повторение и развивающие задания.

Если позволяет время, в заключительную часть занятия возможно включение игры, направленной на развитие ранее сформированных способностей.

6. Итог занятия.

В завершение совместно с детьми организуется осмысление их деятельности на занятии с помощью вопросов: «Во что играли?», «Что понравилось?» и т.д.

Построение занятий в соответствии с перечисленными этапами обеспечивает поэтапную непрерывность учебного процесса между ступенями дошкольной подготовки и начальной школы.

При организации учебных занятий учитываются:

- возрастные физиологические возможности детей;
- особые возможности здоровья детей;
- постепенность подачи материала (от простого к сложному);
- чередование видов деятельности и своевременное переключение с одного вида на другой;
- наличие динамических пауз между занятиями и частями занятий;
- гигиенические требования к помещению и материалам.

2.6. Список литературы.

Анисимов О.Скрестим пальцы/Айболит, 2001г. №2.

Г.И. Погадаев, “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.

Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.

М.А. Рунова, “Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей”.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.

Т.А.Тарасова, “ Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.

Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.

Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-танс". С.-П. 2007.

Шилкова И.К., Большев А.С."Здоровьеформирующее физическое развитие". М. 2001.

Н.А. Фомина–методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.

Шилкова И.К., Большев А.С."Здоровьеформирующее физическое развитие". М. 2001.

Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – Мн., 1998.

•

Диагностика.**ГИБКОСТИ****Методика:**

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.

Цель: 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 вперёд и 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.

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

Методика: Ребёнок встаёт 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 счёт мышечных усилий.

Цель: Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста; метание мешочков у детей (150-200гр.) 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 идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Мониторинг

Проверка физической подготовленности детей проводится два раза в год в октябре и в мае.

Мониторинг проходит в виде наблюдения за детьми в процессе занятия, а так же детям предлагаются диагностические задания на индивидуальных карточках. На основе наблюдений и анализа результатов выполнения заданий заполняется диагностическая таблица. Для удобства заполнения диагностической таблицы используется бальная система оценки сформированности навыков.

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.

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.

Подтягивание, раз.

Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места, см.

Гибкость: наклон вперед, см

Статическое равновесие.

Уровень физической подготовленности

