

Управление образования администрации муниципального образования  
Кандалакшский район  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №27»  
Муниципального образования Кандалакшский район



«Утверждаю»  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №27»  
Козлова Н.С.  
2024 г.

Дополнительная общеразвивающая физкультурно-спортивной  
направленности «Детский фитнес»  
Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 2 года, 144 часа

Алакуртти

2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1. Цель и задачи реализации Программы	6
1.2. Принципы и подходы к формированию программы	7
1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	8
1.4. Средства, методы и особенности реализации Программы	8
<b>2. Учебный план</b>	<b>9</b>
2.1. Содержание учебного плана	12
2.2. Календарно-учебный график	23
2.3. Обеспечение безопасности на занятиях	24
<b>3. Планируемые результаты освоения Программы</b>	<b>24</b>
<b>4. Система оценки освоения программы обучающимися</b>	<b>26</b>
4.1. Контрольные нормативы по физической подготовленности	26
<b>5. Материально-техническое обеспечение</b>	<b>28</b>
<b>6. Методическое обеспечение</b>	<b>29</b>
<b>Список литературы</b>	<b>34</b>
<b>Приложения</b>	<b>35</b>

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной (п.9 Порядка – приказ № 196 2018 г.) направленности «Детский фитнес» (далее Программа) — это система современных направлений детского фитнеса, ориентированных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную адаптацию и интеграцию.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Постановления Главного государственного санитарного Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановления Главного государственного санитарного Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
8. Устав образовательной организации МАДОУ «Детский сад №27».

Реализация программы выстраивается на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены по принципу «от простого к сложному» с применением технологий Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной, и авторской программы «Степ-данс – шаг навстречу здоровью» Н.С. Стрельниковой.

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые

укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. На занятиях по фитнес-тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное — вызвать у детей интерес к выполнению упражнений.

#### **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. Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм.

**Уровень сложности программы** – стартовый.

Предполагает освоение первоначальных знаний и знакомство со спецификой данного направления. Формы обучения общедоступные и универсальные, сложность материала – минимальная.

Образовательная программа составлена согласно принципам педагогической целесообразности.

#### **Отличительная особенность программы**

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление Детский фитнес, применение технологии будет способствовать естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний. Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения

**Педагогической целесообразностью** программы является то, что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к

здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Включен также теоретический курс о современных фитнес-технологиях. На протяжении обучения ребенок должен познакомиться с техникой нескольких видов спортивной деятельности: бег на короткие и длинные дистанции, элементы гимнастики, упражнения игрового стретчинга и дыхательной гимнастики, основы направлений степ-аэробики и фитбол-аэробики.

#### **Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет**

По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». Применение в ДОО различных видов фитнес технологий обеспечит гармоничное физическое развитие и удовлетворение физиологических потребностей дошкольника и решение общеразвивающих и профилактических задач.

**Адресат программы и условия приема.** Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, 5-7 лет. В группы принимаются воспитанники ДОО, изъявившие желание заниматься и не имеющие медицинских противопоказаний.

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей пятого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников старшей и подготовительной к школе группы. Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей

тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. (Далее смотреть Приложение №1)

**Объём и срок реализации образовательной программы** – 144 часа, 2 года обучения.

**Режим занятий.** Содержание программы ориентировано на занятия 2 раза в неделю по 1 часу (с уменьшенной часовой нагрузкой, учитывая возрастные и физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста, продолжительность академического часа для детей 5-6 лет – 25 минут, для детей 6-7 лет – 30 минут) .

**Кол-во обучающихся, участвующих в реализации общеразвивающей программы:** 12 детей

**Форма занятий:** очная

**Форма организация занятий:** групповая

**Количество обучающихся в группе:** 12 человек.

**Форма обучения:** очная.

### **1.1 Цель и задачи реализации Программы**

**Цель программы:** формирование интереса к здоровому образу жизни.

Реализация цели данной программы соотносится с решением поставленных задач.

**Задачи первого года обучения:**

#### **1. Обучающие:**

1.1. Сформировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях детского фитнеса, правилах техники безопасности на занятиях фитнесом.

1.2. Обучить правилам ТБ

1.3. Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности дошкольника в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.

1.4. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.

1.5. Развитие культурно-гигиенических навыков.

1.6. Способствовать укреплению здоровья детей путем повышения выносливости и тренированности сердечно-сосудистой, респираторной систем, развития и укрепления опорно-двигательного аппарата;

1.7. Познакомить детей с базовыми шагами и движениями фитнес-аэробики;

#### **2. Воспитательные:**

2.1. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

### **3. Развивающие:**

3.1. Способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

3.2. Развивать чувство ритма, темпа, музыкальность;

### **Задачи второго года обучения:**

#### **1. Обучающие:**

1.1 Совершенствование навыков и умений, приобретённых в течение первого года обучения.

1.2. Совершенствовать технику движений.

#### **2. Воспитательные:**

2.1. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).

2.2. Воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде, поведении и движениях, дружелюбное отношение к товарищам, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

#### **3. Развивающие:**

3.1. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.

3.2. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

3.3. Развивать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

3.4. Способствовать развитию позитивной самооценки, уверенности в себе, инициативности, смелости, фантазии;

3.5. Развивать интерес к занятию фитнесом, формируя привычку и потребность детей вести активный образ жизни.

## **1.2 Принципы и подходы к формированию Программы**

Ориентируясь на решение задач физкультурного образования дошкольников, данная программа в своем содержании направлена на реализацию следующих принципов.

### **Общие принципы:**

- всестороннего гармоничного развития личности;
- оздоровительной направленности занятий;
- социализации личности в процессе занятий.

### **Принципы обучения физическим упражнениям (обще методические):**

- научности; сознательности и активности; наглядности; доступности; постепенности; систематичности; индивидуализации и дифференциации; прочности и прогрессирувания.

#### **Специфические принципы фитнеса:**

- принцип «нагрузки ради здоровья»;
- принцип комплексного воздействия на занимающихся;
- принцип адекватности и свободы выбора средств;
- принцип эстетической целесообразности;
- принцип психологической регуляции;
- принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся.

#### **Принципы, отражающие особенности занятий с детьми:**

- принцип игровой и эмоциональной направленности;
- принцип инициативности и творчества (креативности);
- принцип самореализации через двигательную деятельность.

### **1.3 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

- соревновательные выступления;
- показательные выступления;

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Два раза в год осенью и весной проводится игровое тестирование по общей физической и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

Работа с родителями включает в себя:

- информирование об особенностях деятельности объединения;
- учет пожеланий родителей по организации образовательного процесса их ребенка;
- индивидуальное консультирование родителей;
- совместная подготовка к выступлениям (пошив костюмов, атрибуты);
- демонстрация достижений обучающихся.

### **1.4. Средства, методы и особенности реализации Программы**

#### **Особенности обучения**

Двигательные навыки у воспитанников должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов. С самого начала

занятий необходимо овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях. Одной из задач обучения является овладением основами техники степ-аэробики и фитбол-аэробики. При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств дошкольников. Применение на начальном этапе занятий в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнения:

- соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять
- подготовку (специализированные игровые методы обучения).

### Этапы обучения

**Первый год обучения (5-6 лет).** Обучение простым упражнениям, в том числе и на фитболах, ритмическим танцам, самомассажу, ОФП. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения. Закрепление первоначальных знаний о здоровом образе жизни. Продолжение выполнения упражнений под музыкальное сопровождение.

**Второй год обучения (6-7 лет).** Улучшение качества выполнения детьми упражнений. Привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений. Воспитание осознанного отношения к своему здоровью, творческому самовыражению

### 2. Учебный план первого года обучения, 5-6 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Всего часов
1	РАЗДЕЛ. Степ-танс	38
2.	РАЗДЕЛ. Фитбол-гимнастика	34
ИТОГО:		72

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		теория	практика	всего	
	Степ-танс	11	27	38	
1.	Вводное занятие. Понятие степ-аэробики.	1		1	Тематическая беседа.

2.	Общие правила работы на степ платформах. Техника безопасности. Базовые шаги степ аэробики.	1	1	2	Беседа. Диагностика двигательных навыков.
3.	Техника выполнения базовых шагов степ аэробики в медленном и среднем темпе.	1	1	2	Беседа. Показ. Объяснение. Педагогическое наблюдение.
4.	Простейшие связки в степ аэробики. Закрепление базовых шагов.	1	1	2	Объяснение. Педагогическое наблюдение.
5.	Простейшие музыкальные композиции. Разучивание комплекса №1.	1	1	2	Объяснение. Педагогическое наблюдение.
6.	Отработка и закрепление комплекса №1.		2	2	Педагогическое наблюдение.
7.	Разучивание комплекса №2.	1	1	2	Объяснение. Педагогическое наблюдение.
8.	Отработка и закрепление комплекса №2.		2	2	Педагогическое наблюдение.
9.	Простейшие связки в степ аэробики. Разучивание комплекса №3.	1	1	2	Объяснение. Педагогическое наблюдение.
10.	Отработка и закрепление комплекса №3.		1	1	Педагогическое наблюдение.
11.	Разучивание комплекса №4.	1	1	2	Объяснение. Педагогическое наблюдение.
12.	Отработка и закрепление комплекса №4.		2	2	Педагогическое наблюдение.
13.	Разучивание комплекса №5.	1	1	2	Объяснение. Педагогическое наблюдение.
14.	Отработка и закрепление комплекса №5.		2	2	Педагогическое наблюдение.
15.	Постановочная деятельность. Подготовка к выступлению перед родителями. Разучивание постановки.	1	2	3	Тематическая беседа. Показ. Объяснение. Педагогическое наблюдение.
16.	Отработка и закрепление постановки выступления.		3	4	Педагогическое наблюдение.
17.	Контрольно-диагностическое занятие по разделу степ аэробики.	1	3	4	Педагогическое наблюдение. Диагностика.
	Фитбол-гимнастика	10	24	34	
18.	Что такое фитбол-гимнастика. Представление о форме и физических свойствах мяча. Обучение правильной посадке	1	1	2	Тематическая беседа. Показ. Объяснение. Педагогическое

	на футболе. Техника безопасности. Динамические упражнения с мячом.				наблюдение.
19.	Закрепление навыка основного положения. Динамические упражнения с мячом.	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
20.	Разучивание комплекса «Воробьиная дискотека»	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
21.	Отработка и закрепление комплекса «Воробьиная дискотека»		1	1	Педагогическое наблюдение.
22.	Совершенствование основных движений рук и туловища сидя на мяче. Разучивание комплекса «Часики».	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
23.	Отработка и закрепление комплекса «Часики».		1	1	Педагогическое наблюдение.
24.	Динамические упражнения на мяче. Разучивание комплекса «Ладушки».	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
25.	Отработка и закрепление комплекса «Ладушки».		1	1	Педагогическое наблюдение.
26.	Развитие выносливости. Разучивание комплекса «Солнца лучик золотой».	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
27.	Отработка и закрепление комплекса «Солнца лучик золотой».		1	1	Педагогическое наблюдение.
28.	Укрепление мышц ног и передней поверхности бедра. Разучивание комплекса «Старухам Шапокляк».	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
29.	Отработка и закрепление комплекса «Старуха Шапокляк».		1	1	Педагогическое наблюдение.
30.	Укрепление мышц рук. Разучивание комплекса «Дождик»	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
31.	Отработка и закрепление комплекса «Дождик».		1	1	Педагогическое наблюдение.
32.	Развитие гибкости и пластичности. Разучивание комплекса «7 нот».	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
33.	Отработка и закрепление комплекса «7 нот».		1	1	Педагогическое наблюдение.
34.	Постановочная деятельность. Подготовка к выступлению перед родителями.	1	2	3	Тематическая беседа. Педагогическое наблюдение.
35.	Отработка и закрепление постановки выступления.		3	3	Педагогическое наблюдение.
36.	Контрольно-диагностическое		3	3	Педагогическое

занятие по фитбол-гимнастика. Итоговая диагностика двигательных навыков.				наблюдение. Диагностика.
Всего:	21	51	72	

## 2.1. Содержание учебного плана

### Раздел «Степ-данс»

Понятие степ аэробики. Общие правила работы на степ платформах. Техника безопасности. Требования к внешнему виду занимающихся. Диагностика двигательных навыков. Базовые шаги степ аэробики. Техника выполнения базовых шагов степ аэробики в медленном и среднем темпе. Простейшие связки в степ аэробике. Закрепление базовых шагов.

Простейшие музыкальные композиции. Разучивание комплекса №1. Отработка и закрепление комплекса № 1.

Разучивание комплекса №2. Отработка и закрепление комплекса № 2.

Простейшие связки в степ аэробике. Разучивание, отработка и закрепление Комплекса № 3.

Разучивание, отработка и закрепление Комплекса № 4.

Разучивание, отработка и закрепление Комплекса № 5. Постановочная деятельность. Подготовка к выступлению перед родителями. Контрольно- диагностическое занятие по разделу степ аэробики.

**Тема 1.** Вводное занятие. Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе. Познакомить с понятием степ-аэробики. Требования к внешнему виду учащихся. Правила поведения в спортивном зале.

Теория (1 час) Беседа по теме. Выполнение общеразвивающего комплекса упражнений. Подвижная игра.

**Тема 2.** Техника безопасности на занятиях. Общие правила работы на степ-платформах. Знакомство с базовыми шагами степ-аэробики.

Теория. (1 час). Беседа. Знакомство с техникой безопасности и самострахования. Знакомство и показ базовых шагов в степ-аэробике. Объяснение выполнения базовых шагов степ-аэробики в медленном и среднем темпе.

Практика. (1 час) Выполнение ОРУ. Подвижная игра.

**Тема 3.** Техника выполнения базовых шагов степ-аэробики в медленном и среднем темпе.

Теория (1 час) Объяснение техники выполнения базовых шагов степ-аэробики.

Практика (1 час) Изучение и выполнение базовых шагов степ-аэробики.

**Тема 4.** Простейшие связки в степ-аэробике. Закрепление базовых шагов.

Теория (1 час) Объяснение техники выполнения простейших связок.

Практика (1 часа) Отработка и закрепление базовых шагов в простейших связках степ-аэробики.

**Тема 5.** Простейшие музыкальные композиции. Разучивание комплекса №1.

Теория (1 час) Беседа о взаимодействии музыки и физических упражнений. Что такое ритм. Знакомство с музыкальными композициями. Знакомство и объяснение техники выполнения комплекса №1.

Практика (1 час) Разучивание комплекса №1.

**Тема 6.** Отработка и закрепление комплекса №1

Практика (2 часа) Повтор и закрепление движений комплекса №1

**Тема 7.** Разучивание комплекса №2.

Теория (1 час) Объяснение упражнений комплекса №2.

Практика (1 час) Показ и разучивание комплекса №2

**Тема 8.** Отработка и закрепление комплекса №2.

Практика (2 часа) Повтор, отработка и закрепление комплекса №2.

**Тема 9.** Простейшие связки в степ-аэробике. Разучивание комплекса №3.

Теория (1 час) Повтор простейших связок в степ-аэробике. Показ и объяснение техники движений комплекса №3.

Практика (1 час) Разучивание комплекса №3.

**Тема 10.** Отработка и закрепление комплекса № 3.

Практика (2 часа) Повтор, отработка и закрепление комплекса №3.

**Тема 11.** Разучивание комплекса № 4.

Теория (1 час) Показ и объяснение техники выполнения движений комплекса №4.

Практика (1 час) Разучивание комплекса №4

**Тема 12.** Отработка и закрепление комплекса № 4.

Практика (2 часа) Повтор, отработка и закрепление движений комплекса №4.

**Тема 13.** Разучивание комплексам №5.

Теория (1 час) Показ и объяснение техники выполнения движений.

Практика (1 час) Разучивание комплекса №5

**Тема 14.** Отработка и закрепление комплекса №5.

Практика (2 часа) Повтор, отработка и закрепление движений комплекса №5.

**Тема 15.** Постановочная деятельность. Подготовка к выступлению перед родителями. Разучивание постановки.

Теория (1 час) Знакомство с музыкальной композицией и движениями постановки.  
Объяснение движений.

Практика (2 час) Показ движений. Разучивание постановки.

**Тема 16.** Отработка и закрепление постановки выступления.

Практика (3 часа) Отработка и закрепление постановки.

**Тема 17.** Контрольно-диагностическое занятие по разделу степ аэробика. Итоговая диагностика.

Теория (1 час) Беседа по теме.

Практика (3 часа) Диагностика. Оценка уровня знаний и умений обучающихся.  
Проверка учебных достижений учащихся.

### **Раздел «Фитбол-гимнастика»**

Представление о форме и физических свойствах мяча. Обучение правильной посадке на фитболе.. Техника безопасности. Динамические упражнения с мячом. Динамическим упражнениям сидя на мяче. Закрепление навыка основного положения. Разучивание комплекса «Воробьиная дискотека». Отработка и закрепление комплекса «Воробьиная дискотека».

Совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче.  
Разучивание, отработка и закрепление комплекса «Часики».

Динамические упражнения, лежа на мяче. Разучивание, отработка и закрепление комплекса «Дождик». Разучивание, отработка и закрепление комплекса «Ладушки».

Развитие выносливости. Разучивание, отработка и закрепление комплекса «Солнца лучик золотой».

Укрепление мышц ног и передней поверхности бедра. Разучивание, отработка и закрепление комплекса «Старуха Шапокляк».

Укрепление мышц рук. Разучивание, отработка и закрепление комплекса «Грозы».

Развитие гибкости и пластичности. Разучивание, отработка и закрепление комплекса «Фея моря». Постановочная деятельность. Подготовка к выступлению перед родителями.  
Контрольно-диагностическое занятие по разделу фитбол-гимнастика. Итоговая диагностика двигательных навыков.

**Тема 18.** Что такое фитбол-гимнастика. Представление о форме и физических свойствах мяча. Обучение правильной посадке на фитболе. Техника безопасности. Динамические упражнения с мячом.

Теория (1 час) Беседа. Понятие, что такое фитбол-гимнастика, представление о форме и физических свойствах мяча. Знакомство с ТБ.

Практика (1 час) Динамические упражнения с мячом.

**Тема 19.** Закрепление навыка основного положения. Динамические упражнения с мячом.

Теория (1 час) Повтор и объяснение техники правильного положения.

Практика (1 час) Динамические упражнения с мячом.

**Тема 20.** Разучивание комплекса «Воробьиная дискотека»

Теория (1 час) Объяснение техники выполнения движений комплекса «Воробьиная дискотека»

Практика (1 час) Показ движений. Разучивание комплекса «Воробьиная дискотека».

**Тема 21.**

Практика (1 час) Повтор и закрепление комплекса «Воробьиная дискотека».

**Тема 22.** Совершенствование основных движений рук и туловища сидя на мяче. Разучивание комплекса «Часики».

Теория (1 час) Объяснение техники выполнения движений комплекса «Часики»

Практика (1 час) Показ и разучивание комплекса «Часики».

**Тема 23.** Отработка и закрепление комплекса «Часики».

Практика (1 час) Отработка закрепление комплекса «Часики».

**Тема 24.** Динамические упражнения на мяче. Разучивание комплекса «Ладушки».

Теория (1 час) Показ и объяснение движений комплекса «Ладушки».

Практика (1 часа) Динамические упражнения на мяче. Разучивание комплекса «Ладушки».

**Тема 25.** Отработка и закрепление комплекса «Ладушки»

Практика (1 час) Повтор и закрепление комплекса «Ладушки».

**Тема 26.** Развитие выносливости. Разучивание комплекса «Солнца лучик золотой».

Теория (1 час) Показ и объяснение движений комплекса «Солнца лучик золотой».

Практика (1 час) Разучивание комплекса «Солнца лучик золотой».

**Тема 27.** Отработка и закрепление комплекса «Солнца лучик золотой».

Практика (1 час) Отработка и закрепление комплекса «Солнца лучик золотой».

**Тема 28.** Укрепление мышц ног и передней поверхности бедра. Разучивание комплекса «Старухам Шапокляк».

Теория (1 час) Показ и объяснение движений комплекса «Старухам Шапокляк».

Практика (1 час) Разучивание комплекса «Старухам Шапокляк».

**Тема 29.** Отработка и закрепление комплекса «Старухам Шапокляк».

Практика (1 час) Отработка и закрепление комплекса «Старухам Шапокляк».

**Тема 30.** Укрепление мышц рук. Разучивание комплекса «Дождик»

Теория (1 час) Показ и объяснение движений комплекса «Дождик».

Практика(1 час) Разучивание комплекса «Дождик».

**Тема 31.** Отработка и закрепление комплекса «Дождик».

Практика (1 час) Повтор. Отработка и закрепление комплекса «Дождик».

**Тема 32.** Развитие гибкости и пластичности. Разучивание комплекса «7 нот».

Теория (1 час) Показ и объяснение движений комплекса «7 нот».

Практика(1 час) Разучивание комплекса «7 нот».

**Тема 33.** Отработка и закрепление комплекса «7 нот».

Практика (1 часа) Повтор и отработка, закрепление движений комплекса «7 нот».

**Тема 34.** Постановочная деятельность. Подготовка к выступлению перед родителями.

Теория (1 час) Знакомство с музыкальной композицией и движениями постановки.

Объяснение движений.

Практика (2 часа) Показ движений. Разучивание постановки.

**Тема 35.** Отработка и закрепление постановки выступления.

Практика (3 часа) Отработка и закрепление постановки выступления.

**Тема 36.** Контрольно-диагностическое занятие по футбол-гимнастика. Итоговая диагностика двигательных навыков.

Практика (3 часа) Диагностика. Оценка уровня знаний и умений обучающихся.

Проверка учебных достижений учащихся.

#### Учебный план второго года обучения, 6-7 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Всего часов
1	Раздел. Степ-данс	38
2.	Раздел. Футбол-гимнастика	34
ИТОГО:		72

#### Содержание учебного плана второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		теория	практика	всего	
	Степ-данс	11	27	38	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Общие правила	1		1	Тематическая беседа.

	работы на степ платформах.				
2.	Повторение базовых шагов степ аэробики. Динамические упражнения.	1	1	2	Беседа Диагностика двигательных навыков.
3.	Техника выполнения базовых шагов степ аэробики в среднем и быстром темпе. Динамические упражнения.	1	1	2	Беседа. Показ. Объяснение. Педагогическое наблюдение.
4.	Повторение простейших связок в степ аэробики. Закрепление. Динамические упражнения.	1	1	2	Объяснение. Педагогическое наблюдение.
5.	Простейшие музыкальные композиции. Разучивание комплекса №6.	1	1	2	Объяснение. Педагогическое наблюдение.
6.	Отработка и закрепление комплекса №6.		2	2	Педагогическое наблюдение.
7.	Разучивание комплекса № 7.	1	1	2	Объяснение. Педагогическое наблюдение.
8.	Отработка и закрепление комплекса №7.		2	2	Педагогическое наблюдение.
9.	Простейшие связки в степ аэробики. Разучивание комплекса №8.	1	1	2	Объяснение. Педагогическое наблюдение.
10.	Отработка и закрепление комплекса №8.		2	2	Педагогическое наблюдение.
11.	Разучивание комплекса №9.	1	1	2	Объяснение. Педагогическое наблюдение.
12.	Отработка и закрепление комплекса №9.		2	2	Педагогическое наблюдение.
13.	Разучивание комплекса №10.	1	1	2	Объяснение. Педагогическое наблюдение.
14.	Отработка и закрепление комплекса №10.		2	2	Педагогическое наблюдение.

15.	Постановочная деятельность. Подготовка к выступлению перед родителями. Разучивание постановки.	1	1	2	Тематическая беседа. Показ. Объяснение. Педагогическое наблюдение.
16.	Отработка и закрепление постановки выступления.	1	4	5	Педагогическое наблюдение.
17.	Контрольно-диагностическое занятие по разделу степ аэробика.		4	4	Педагогическое наблюдение. Диагностика.
	Фитбол-гимнастика	10	24	34	
18.	Повторение техники правильной посадки на фитболе. Техника безопасности. Динамические упражнения с мячом.	1	1	2	Тематическая беседа. Показ. Объяснение. Педагогическое наблюдение.
19.	Динамические упражнения с мячом. Подвижные игры с фитболом.	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
20.	Разучивание комплекса «На болоте»	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
21.	Отработка и закрепление комплекса «На болоте»		1	1	Педагогическое наблюдение.
22.	Совершенствование основных движений рук и туловища сидя на мяче. Разучивание комплекса «Весёлый мячик».	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
23.	Отработка и закрепление комплекса «Весёлый мячик».		1	1	Педагогическое наблюдение.
24.	Динамические упражнения на мяче. Разучивание комплекса «Две подружки»	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
25.	Отработка и закрепление комплекса «Две подружки»		1	1	Педагогическое наблюдение.
26.	Развитие выносливости. Разучивание комплекса «Волшебный цветок ».	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
27.	Отработка и закрепление комплекса «Волшебный		1	1	Педагогическое наблюдение.

	цветок».				
28.	Укрепление шеи, плечевого пояса, мышц ног и передней поверхности бедра. Гибкости. Разучивание комплекса «А часы идут-идут».	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
29.	Отработка и закрепление комплекса «А часы идут-идут».		1	1	Педагогическое наблюдение.
30.	Укрепление мышц шеи. Разучивание комплекса «Любопытная Варвара»	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
31.	Отработка и закрепление комплекса «Любопытная Варвара».		1	1	Педагогическое наблюдение.
32.	Развитие гибкости и пластичности. Разучивание комплекса «На дне морском».	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
33.	Отработка и закрепление комплекса «На дне морском».		1	1	Педагогическое наблюдение.
34.	Постановочная деятельность. Подготовка к выступлению перед родителями.	1	2	3	Тематическая беседа. Педагогическое наблюдение.
35.	Отработка и закрепление постановки выступления.		3	3	Педагогическое наблюдение.
36.	Контрольно-диагностическое занятие по фитбол-гимнастика. Итоговая диагностика двигательных навыков.		3	3	Педагогическое наблюдение. Диагностика.
	Всего:	21	51	72	

### Раздел «Степ-данс»

**Тема 1.** Вводное занятие. Техника безопасности. Общие правила работы на степ платформах.

Теория (1 час). Тематическая беседа. Повтор правил техники безопасности и работы на степ-платформах.

**Тема 2.** Повторение базовых шагов степ аэробики. Динамические упражнения.

Теория (1час) Повтор и объяснение техники выполнения базовых шагов степ аэробики.

Практика(1час) Выполнение динамических упражнений и базовых шагов степ аэробики.

**Тема 3.** Техника выполнения базовых шагов степ аэробики в среднем и быстром темпе. Динамические упражнения.

Теория (1 час) Повторение техники выполнения базовых шагов степ аэробики.

Практика(1час) Выполнение динамических упражнений. Закрепление базовых шагов степ аэробики в среднем и быстром темпе.

**Тема 4.** Повторение простейших связок в степ аэробике. Закрепление. Динамические упражнения.

Теория (1час) Повтор и объяснение техники выполнения простых связок в степ аэробике.

Практика (1час) Показ, выполнение и закрепление простых связок шагов в степ аэробике.

**Тема 5.** Простейшие музыкальные композиции. Разучивание комплекса №6.

Теория (1час) Знакомство с музыкальными композициями. Объяснение и показ движений комплекса №6.

Практика (1 час) Разучивание движений комплекса №6.

**Тема 6.** Отработка и закрепление комплекса №6.

Практика (2часа) Выполнение, отработка и закрепление движений комплекса №6.

**Тема 7.** Разучивание комплекса № 7.

Теория (1час) Показ и объяснение техники выполнения движений комплекса №7.

Практика (1 час) Разучивание комплекса №7.

**Тема 8.** Отработка и закрепление комплекса №7

Практика (2часа) Выполнение, отработка и закрепление движений комплекса №7.

**Тема 9.** Простейшие связки в степ аэробике. Разучивание комплекса №8.

Теория (1час) Повтор техники выполнения простейших связок в степ аэробике. Показ и объяснение выполнения движений комплекса №8.

Практика (1 час) Показ и разучивание комплекса №8.

**Тема 10.** Отработка и закрепление комплекса №8

Практика (2часа) Выполнение, отработка и закрепление движений комплекса №8.

**Тема 11.** Разучивание комплекса №9.

Теория (1 час) Показ и объяснение техники выполнения движений комплекса №9.

Практика (1 час) Показ и разучивание комплекса №9.

**Тема 12.** Отработка и закрепление комплекса №9.

Практика (2часа) Повтор, отработка и закрепление комплекса №9.

**Тема 13.** Разучивание комплекса №10.

Теория (1 час) Показ и объяснение техники выполнения движений комплекса №10.

Практика (1 час) Разучивание комплекса №10.

**Тема 14.** Отработка и закрепление комплекса №10

Практика (2 часа) Повтор, отработка и закрепление движений комплекса №10.

**Тема 15.** Постановочная деятельность. Подготовка к выступлению перед родителями. Разучивание постановки.

Теория (1 час) Знакомство с музыкальной композицией и объяснение движений постановки выступления.

Практика (1 час) Показ и разучивание движений постановки.

**Тема 16.** Отработка и закрепление постановки выступления.

Теория (1 час)

Практика (4 часа) Повтор движений. Отработка и закрепление движений постановки выступления.

**Тема 17.** Контрольно-диагностическое занятие по разделу степ аэробика

Практика (4 часа) Диагностика. Оценка уровня знаний и умений обучающихся. Проверка учебных достижений учащихся.

Раздел «Фитбол-гимнастика»

**Тема 18.** Повторение техники правильной посадки на фитболе. Техника безопасности. Динамические упражнения с мячом.

Теория (1 час) Повтор и объяснение техники правильной посадки на фитболе. Повтор правил техники безопасности.

Практика (1 час) Выполнение динамических упражнений.

**Тема 19.** Динамические упражнения с мячом. Подвижные игры с фитболом.

Теория (1 час) Знакомство с подвижными играми с фитболом. Повторение правил безопасности и самосохранения во время проведения подвижных игр.

Практика (1 час) Выполнение динамических упражнений. Подвижные игры с фитболом.

**Тема 20.** Разучивание комплекса «На болоте»

Теория (1 час) Показ и объяснение движений комплекса «На болоте».

Практика (1 час) Разучивание комплекса «На болоте».

**Тема 21.** Отработка и закрепление комплекса «На болоте»

Практика (2 часа) Повтор, отработка и закрепление движений комплекса «На болоте»

**Тема 22.** Совершенствование основных движений рук и туловища сидя на мяче. Разучивание комплекса «Весёлый мячик».

Теория(1час) Показ и объяснение техники выполнения движений основных движений рук и туловища сидя на мяче. Объяснение движений комплекса «Весёлый мячик».

Практика(1час) Разучивание комплекса «Весёлый мячик».

**Тема 23.** Отработка и закрепление комплекса «Весёлый мячик».

Практика(1час) Повтор движений комплекса. Отработка и закрепление комплекса «Весёлый мячик».

**Тема 24.** Динамические упражнения на мяче. Разучивание комплекса «Две подружки»

Теория(1час) Показ и объяснение техники выполнения движений комплекса «Две подружки».

Практика(1час) Выполнение динамических упражнений. Разучивание комплекса «Две подружки».

**Тема 25.** Отработка и закрепление комплекса «Две подружки»

Практика (1час) Повтор всех движений комплекса. Отработка и закрепление комплекса «Две подружки».

**Тема 26.** Развитие выносливости. Разучивание комплекса «Волшебный цветок».

Теория(1час) Показ и объяснение техники выполнения движений комплекса. Разучивание комплекса «Волшебный цветок».

Практика(1час) Разучивание и выполнение движений комплекса «Волшебный цветок».

**Тема 27.** Отработка и закрепление комплекса «Волшебный цветок»

Практика(1час) Повтор движений комплекса. Отработка и закрепление комплекса «Волшебный цветок».

**Тема 28.** Укрепление шеи, плечевого пояса, мышц ног и передней поверхности бедра. Гибкости. Разучивание комплекса «А часы идут-идут».

Теория (1час) Показ и объяснение техники выполнения движений комплекса «А часы идут-идут».

Практика(1час) Разучивание и повтор движений «А часы идут-идут».

**Тема 29.** Отработка и закрепление комплекса «А часы идут-идут».

Практика(1час) Повторение, отработка и закрепление движений комплекса «А часы идут-идут».

**Тема 30.** Укрепление мышц шеи. Разучивание комплекса «Любопытная Варвара».

Теория (1час) Показ и объяснение техники выполнения движений комплекса «Любопытная Варвара».

Практика (1 час) Разучивание и повтор движений комплекса «Любопытная Варвара».

**Тема 31.** Отработка и закрепление комплекса «Любопытная Варвара».

Практика(1 час). Повторение, отработка и закрепление движений комплекса «Любопытная варвара».

**Тема 32.** Развитие гибкости и пластичности. Разучивание комплекса «На дне морском».

Теория (1 час) Показ и объяснение техники выполнения движений комплекса «На дне морском».

Практика (1 час) Разучивание и повтор движений комплекса «На дне морском».

**Тема 33.** Отработка и закрепление комплекса «На дне морском»

Практика (1 час) Повторение, отработка и закрепление движений комплекса «На дне морском».

**Тема 34.** Постановочная деятельность. Подготовка к выступлению перед родителями.

Теория(1 час) Знакомство с музыкальной композицией и движениями постановки выступления. Показ и объяснение движений постановки.

Практика (2 часа) Разучивание постановки выступления.

**Тема 35.** Отработка и закрепление постановки выступления.

Практика(3 часа) Повтор движений постановки. Отработка и закрепление всех движений постановки.

**Тема 36.** Контрольно-диагностическое занятие по футбол-гимнастика. Итоговая диагностика двигательных навыков.

Практика (3 часа) Диагностика. Оценка уровня знаний и умений обучающихся. Проверка учебных достижений учащихся.

## 2.2. Календарно-учебный график

Содержание		Возрастные группы
		Группа старшего дошкольного возраста (с 5 до 7 лет)
Начало образовательного процесса		05.09.2022 (первый год обучения) 05.09.2023 (второй год обучения)
Окончание образовательного процесса		31.05.2023(первый год обучения) 31.05.2024(второй год обучения)
Продолжительность образовательного	Всего	36 недель
	I полугодие	13 недель

процесса	II полугодие	23 неделя
Количество занятий	В неделю	2 занятия
	в год	72 занятий
Продолжительность занятия		см. режим занятий

### 2.3. Обеспечение безопасности на занятиях

Вся ответственность за безопасность возлагается на инструктора, проводящего занятие. Безопасное поведение занимающихся на занятии осуществляется с учетом следующих требований:

- 1) при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать установленные педагогом интервалы;
- 2) обучаться правильной страховке и само страховке, оказывать помощь друг другу под руководством педагога;
- 3) без страховки не выполнять сложные элементы и незнакомые упражнения;
- 4) быть внимательным при передвижении по спортивному залу, не создавать помех и травмоопасных ситуаций занимающимся;
- 5) все обучающиеся должны использовать спортивную обувь на прочной подошве преимущественно — кроссовки, плотно зашнурованные. Разрешается обувь для джаза, танцев или обувь из текстиля. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или платформе.

### 3. Планируемые результаты освоения Программы

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются: снижение заболеваемости; интерес к физической культуре и спорту; потребность к занятиям фитнесом; стабильность состава занимающихся; динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся; результаты участия в соревнованиях и фестивалях.

Основными результатами воспитательной деятельности являются: достижения в сфере детского фитнеса; формирование у занимающихся представления о здоровье, как о важнейшей ценности, ведение занимающимися здорового образа жизни.

#### **Планируемые результаты за 1 год обучения:**

##### ***Личностные результаты:***

Имеет представление:

- о здоровье;
- о плоскостопии и способах его профилактики;

Знает:

- о понятии «правильная осанка»;

***Метапредметные результаты:***

Знает:

- правила поведения на занятиях;

***Предметные результаты:***

Знает:

- названия основных базовых элементов степ-аэробики;
- правила работы на больших мячах;
- базовые положения для упражнений на фитболе;
- технику правильной посадки на фитбол и выполнения упражнений из разных исходных положений;
- упражнения на растяжку, гибкость и расслабление с использованием фитбола
- правила растяжки;
- о видах современных фитнес технологий (степ-аэробика, стретчинг, фитбол-гимнастика);

**Планируемые результаты за 2 год обучения:**

***Личностные результаты:***

- проявление потребности в занятиях фитнесом; проявление интереса к физической культуре и спорту;
- понимание важности соблюдения/ведения здорового образа жизни.

***Метапредметные результаты:***

- владение навыками простейшего самоконтроля;
- проявление уважения и вежливости по отношению к сверстникам и взрослым, проявление взаимовыручки (+ всё то, что относится к духу спортивного сообщества);

***Предметные результаты:***

- владение чувством ритма, пластичностью, выразительностью выполнения движений;

Умеет:

- выполнять требования техники безопасности на занятиях;
- «развивать умение держать правильную осанку и сохранять такое положение в течении занятия;
- выполнять упражнение «мост» из и.п. лежа на спине; упражнение «продольный шпагат»;
- правильно выполнять основные базовые шаги, прыжки, движения руками степ-аэробики;

- выполнять танцевальные связки на 4 «восьмерки» и темп музыки 124-126 уд/мин.;
- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками с использованием фитбола;
- выполнять комплекс ОРУ на фитболе в едином для всей группы темпе;
- удерживать равновесие при выполнении упражнений с разными положениями на фитболе;
- правильно выполнять упражнения на развитие силы и гибкости;
- правильно выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- правильно дышать во время занятий;

#### **4. Система оценки освоения программы обучающимися**

##### **4.1. Контрольные нормативы физической подготовленности**

В ходе освоения программы используются 3 вида контроля:

Входящий, текущий и промежуточный.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

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

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).

##### **Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу**

Ф.И. ребёнка	Равновесие		Гибкость		Знание базовых шагов		Быстрота		Уровень усвоения программы	
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к

##### **Диагностические методики**

###### **1. Равновесие**

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

###### 2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке

впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

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

Пол	5	6	7
Мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
Девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

## 2. Гибкость.

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

	Уровни	5-6 лет	6 -7лет
Мальчики	Высокий	3-6 см	7см
	Средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	Низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
Девочки	Высокий	8 см	8 см
	Средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	Низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

Итоги реализации программы подводятся по окончанию пройденной темы в виде наблюдений, бесед, выполнении контрольных упражнений.

Результатами работы «фитнес-аэробики» является проведение открытого занятия для родителей, фотоотчёт.

### 3. Уровни освоения раздела «Степ-данс». Знание базовых шагов.

*Высокий* – свободно воспроизводит базовые шаги.

*Средний* – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

*Низкий* – затрудняется в выполнении базовых шагов

#### Уровни освоения раздела «Фитбол-гимнастика»

*Низкий уровень.* Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

*Средний уровень.* Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

*Высокий уровень.* Самостоятельно организовывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой.

## 4. Быстрота

	Пол	5	6	7
10м С хода (сек)	Мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	Девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м С со старта	Мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	Девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

### **Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:**

*Высокий уровень* – выполнение всех тестов без ошибок;

*Средний уровень* – соответствие трем показателям (3 теста)

*Ниже среднего* – выполнено 2 теста.

#### **Врачебный контроль предусматривает:**

1. Медицинское обследование 2 раза в год в условиях ДОО;
2. Санитарно-гигиенический контроль к месту занятий, к одежде и обуви;

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к занятиям и соревнованиям здоровых детей.

### **5. Материально-техническое обеспечение.**

Помещение для занятий физической культурой и спортом – 1

Ноутбук – 1 шт.

Музыкальный центр – 1 шт.

Степ – платформа взрослая – 1 шт.

Степ – платформа – 12 шт.

Фитболл (диаметр 50-55 см) – 15 шт.

Фитболл (диаметр 75 см) - 2 шт.

Палка гимнастическая – 15 шт.

Ленты разноцветные – 30 шт.

Флаги разноцветные – 40 шт.

Помпоны – 30 шт.

Мячи (диаметр 6 см) – 15 шт

Мячи (диаметр 15 см) – 15 шт.

Мячи (диаметр 20 см) – 15 шт.

Мяч массажный – 15 шт.

Мячи набивные 1 кг – 3 шт.

Обруч (диаметр 50-55 см) – 15 шт.

Мешочки для упражнений на равновесие – 15 шт.

Скакалка – 15 шт.

Массажная дорожка – 1 шт.

Шнур 5 м – 2 шт

Конусы разметочные – 8 шт.

Скамья гимнастическая – 3 шт.

Гимнастические маты – 4 шт.

Секундомер – 1 шт.

Аудиозаписи

#### **6. Методическое обеспечение.**

Для того, чтобы избежать монотонности воспитательно-образовательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками:

- фронтальная;
- работа в парах, тройках, малых группах;
- индивидуальная.

Основные формы деятельности:

- игры-сказки;
- игры-путешествия;
- импровизация;
- игры-тренинги;
- эстафеты;
- подвижные игры.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее двух часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

##### ***Основные средства методов обучения:***

- общеразвивающие упражнения с предметами и без;
- элементы стретчинга («мост», махи, шпагаты и т.д.);
- упражнения степ-аэробики;
- упражнения фитбол-аэробики;
- музыкальное сопровождение;

##### ***Основные методы выполнения упражнения:***

- Повторный
- Игровой
- Круговой
- Равномерный

- Соревновательный.

***Основные правила техники выполнения степ – тренировки:***

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;
- Избегать перенапряжения в коленных суставах;
- Избегать излишнего прогиба спины;
- Не делать наклон вперёд от бедра, наклоняться всем телом;
- При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
- Стоя лицом к ступе - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- Держать степ - платформу близко к телу при её переносе.
- Выполнять шаги в центр степ - платформы;
- Ставить на степ - платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от ступи - платформы;
- Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
- Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
- Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

**Раздел «Игровая ритмика»** – это ритмические и двигательные комплексы, которые выполняются под специально подобранную музыку. Направлена на развитие координации движений, пластики, развития произвольного внимания, чувства темпа и ритма.

**Раздел «Строевые упражнения»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

**Раздел «Танцевальные шаги»** направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

**Раздел «Дыхательная гимнастика»** в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

**Раздел «Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

**Раздел «Игровой стретчинг»** — это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Занятия, построенные по методике стретчинг (растягивание, включают в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определённых групп мышц.

### **Музыкальное сопровождение**

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности. Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

### **Структура занятий степ - аэробики**

Каждый комплекс занятий должен состоять из трех частей:

- подготовительная часть (*разминка*) -5-7 минут;
- основная часть -15-20 минут;
- заключительная часть -4-6 минут.

### **Время. Содержание. Темп музыки. Контроль нагрузки**

#### Подготовительная часть

5-7 мин. Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. 120 акцентов в минуту. Внешнее проявление, самооценка.

Приветствие.

-Разминка. Упражнения, направленные на подготовку организма к активной физической деятельности.

#### Аэробная часть (*основная часть*)

15-20 мин. Комбинации из элементов степ - аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершение основной части можно

включить подвижную игру. 130-140 акцентов в минуту. Пульс, дыхание, внешние проявления.

Работа над комбинацией. Работа, направленная на разучивания шагов, на освоение темпа музыка, координации движений в коллективе.

#### Заключительная часть

4-6 мин. Упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а также на гибкость - стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя. Медленная танцевальная музыка. Внешние проявления, самооценка. Работа направлена на восстановление дыхания и на развития гибкости.

#### **Организация и проведения занятий**

- Базовый шаг
- Шаг, ноги врозь, ноги вместе
- Приставной шаг с касанием на платформе или на полу
- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (*различные варианты*). Касание платформы носком свободной ноги
- Шаг через платформу
- Выпады в сторону и назад
- Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами
- Шаги на угол
- Подскоки (*наскок на платформу на 1 ногу*)
- Прыжки
- Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

**Основные этапы обучение степ – аэробики:** - обучение простым шагам;

- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

**Основные элементы упражнений в степ – аэробики.**

- Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

- Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

- Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую к левой.

-Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе). И.п. может быть лицом к степу, боком, с левой или правой стороны, а также позади.

Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными. Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками.

Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела).

Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха.

Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

### Список литературы:

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. «Формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия у дошкольников» - Уч.п.: Волгоград: Учитель, 2009
2. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» – М.: ТЦ Сфера, 2007
3. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика практика). – СПб.: ООО «Издательство «Детство - Пресс», 2015
4. Мякиченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры – М.-СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
5. Пармузина Ю.В., Горбанева Е.П. Основы фитнес-аэробики. Учебное пособие. Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2011
6. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» - Уч.п. Волгоград: Учитель, 2010.
7. Стрельникова Н.С. «Степ-Данс – шаг навстречу здоровью», Липецк: ЛГПУ, 2010
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Лечебно-профилактический танец Фитнес-Данс» Уч.пособие – СПб.: Детство-пресс, 2007.
9. Физическое развитие детей 2-7 лет. Перспективное планирование. Сюжетно-ролевые занятия (компакт диск) – изд. «Учитель», 2015

### Список литературы для детей:

1. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. – СПб.: КАРО, 2006. – 136 с
2. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: РЕЧЬ, 2002. – 176 с
3. Константинова А.А. «Игровой стретчинг» – СПб, Учебно – методический центр «Аллегро»
4. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» – М, Творческий центр, 2010г
5. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб, Издательство «Речь», 2002 г.

## Приложения

### Приложение 1

#### Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей пятого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников старшей и подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них - это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем - 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

Применение в ДОО различных видов фитнес технологий обеспечит гармоничное физическое развитие и удовлетворение физиологических потребностей дошкольника и решение общеразвивающих и профилактических задач.

**КОМПЛЕКСЫ ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ и УПРАЖНЕНИЙ НА СТЕП-ПЛАТФОРМАХ**

**КОМПЛЕКСЫ ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ**

**Комплекс №1 «ВОРОБЬИНАЯ ДИСКОТЕКА»**

(упражнение направлено на развитие подвижности суставов и закрепление навыка основного положения на мяче)

И.П. – сидя на мяче, ноги согнуты вместе, руки на коленях.

**1 СЕРИЯ УПРАЖНЕНИЙ:**

1 часть.

1-8 наклоны головой вправо-влево на каждый счет

2 часть.

1-2 наклон головой вперед.

3-4 И.П.

5-6 – наклон головой вперед.

7-8 И.П.

3 часть.

1-8 четыре хлопка перед собой

1-8 четыре хлопка о колени

1-2 хлопок справа вверху

3-4 хлопок слева вверху

5-8 повторить движения счета 1-4

1-2 наклон вправо, руки на пояс; 3-4 выпрямиться

5-6 наклон влево; 7-8 выпрямиться;

4 часть.

1-2 разогнуть вперед правую ногу; 3-4 приставить к левой;

5-6 разогнуть вперед левую ногу; 7-8 приставить к правой.

1-8 восемь шагов сидя, высоко поднимая колени, руки как при ходьбе

1-8 сидя, на каждый счет колени вправо-влево («твист»), руки свободно согнуты.

**2 СЕРИЯ УПРАЖНЕНИЙ:**

1 часть.

1-наклон вправо, руки согнуты вперед ладонями вперед, пальцы в стороны

2-повторить движения счета 1 влево.

3-4 повторить движения счета 1-2

5-6 с поворотом туловища направо руки согнуть в стороны, сгибать и разгибать кисти – «крылышки»

7-8 повторить движения счета 5-6 в другую сторону.

2 часть.

1-4 наклон вперед, руки назад-наружу, потряхивая кистями («крылышками»)

5-8 выпрямиться.

1-2 встать в стойку ноги врозь, левая рука на мяче, правая рука вверх-наружу

3-4 сесть на мяч

5-8 повторить упражнения счета 1-4 с другой руки.

### **Комплекс № 2 «ЧАСИКИ»**

(упражнение для совершенствования основных движений рук (прямых и согнутых) и туловища, сидя на мяче)

И.П. – сед на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу.

1 часть.

1-8 руки дугами наружу прерывисто поднимать на каждый счет вверх

1-8 руки дугами наружу прерывисто опускать на каждый счет вниз

1-4 руки вперед.

5-8 четыре хлопка перед собой прямыми руками

1-4 руки вверх

5-8 четыре хлопка над головой

1-4 руки в стороны

5-8 четыре хлопка по бедрам

1-4 четыре наклона головой (вправо-влево, вправо-влево), руки на пояс

5-6 два хлопка перед собой

7-8 руки вниз.

2 часть.

1-4 руки за голову – удерживать

5-8 соединяя ноги, четыре шага на месте с высоким подниманием бедра

1-4 руки к плечам – удерживать

5-8 четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

1-4 руки на пояс – удерживать

5-8 разводя согнутые ноги врозь, четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

1-2 наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны

3-4 выпрямиться, руки на пояс

5- поворот туловища направо; 6- И.П., руки на пояс

7-8 повторить счет 5-6 в другую сторону

1-2 наклон вправо; 3-4 выпрямиться; 5-8 повторить счет 1-8

1-2 наклон влево.

3-4 выпрямиться; 5-8 повторить счет 1-8

### **Комплекс № 3 «ЛАДУШКИ»**

Образное упражнение, включающее обязательные элементы соревнования для дошкольников.

И. П. — сидя на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу, руки на коленях

I часть.

1—8 — восемь пружинистых покачиваний, сидя на мяче

1 — 4 — четыре пружинистых покачивания.

5 — левая рука к правому плечу

— правая рука к левому плечу.

— руки согнуты в стороны, кисти вверх.

— плечи вверх («удивиться») и вниз

1—3 — три акцентированных шага вперед с хорошей отмашкой рук

4 — приставить ногу, левый указательный палец прижать к губам («молчок»), правую руку за спину

5—8 — повторить счет 1—4, выполняя шаги назад, прижать к губам правый указательный палец.

1 — прыжок, ноги согнутые врозь, стопы на полу, руки на пояс. 2 — ноги вместе прыжком. 3—4 — повторить счет 1—2.

5 — наклон вправо, руки согнуты вперед, локти вниз ладонями от себя.

6 — наклон влево.

7—8 — повторить счет 5—6.

2 часть.

1—2 — приставной шаг влево, руки на пояс.

3—4 — приставной шаг вправо.

5—8 — повторить счет 1—4.

1—4 — «V-степ» с левой ноги, правая рука согнута вперед, предплечье вверх, указательный палец вверх, остальные в кулак («погрозить»), левая рука на пояс

5 — прыжком ноги согнуты вместе, руки на пояс.

6 — прыжком ноги согнуты врозь, стопы на полу.

7 — толчком ноги оторвать от пола и согнуть вперед, руки согнуты в стороны, кисти вниз («волк»)

- 8— ноги опустить в И. П. (сид на мяче, ноги согнуты, врозь, стопы на полу).
- 3 часть. «Ладушки».
- 1— хлопок по бедрам (правая рука по правому бедру, левая рука по левому бедру).
- 2— хлопок по бедрам, руки скрестно
- 3— повторить счет 1.
- 4— хлопок перед собой. 5—8 — повторить счет 1-4
- 1 — с наклоном вправо правую ногу разогнуть в сторону, пятка на полу, руки в стороны
- 2 — выпрямиться, приставить правую ногу, руки на пояс.
- 3—4 — повторить счет 1—2 в другую сторону.
- 5—8 — повторить счет 1—4.
- 1—4 — шагая вперед, перейти в положение лежа спиной на мяче, руки перед грудью, ладонями к себе.
- 5—6 — поднять туловище вперед, руки в стороны («поднимание туловища») 7—
- 8 — опустить туловище на мяч, руки на грудь, ладони к себе.
- 1—4 — повторить часть 2, счет 5—8 («поднимание туловища»).
- 5—8 — шагая назад, перейти в положение седа на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу.
- 1—4—отталкиваясь ногами, выполнить прокат сидя на мяче вправо и сесть на левое бедро, ноги согнуты справа, стопы на полу, правую руку согнуть к правому уху («прислушаться»)
- 5—8 — прокат сидя на мяче влево, левую руку согнуть к левому уху.
- 4 часть.
- 1—8 —встать с опорой левой рукой о мяч, обойти мяч слева, встать за ним лицом к основному направлению и присесть
- 1—4 — перекатить мяч руками вправо по полу, указательным пальцем левой руки «погрозить» влево-вправо («не пойду»)
- 5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону и с другой руки.
- 1—4 — прокатом мяча вперед перейти в положение упора лежа животом на мяче
- 5—6 — согнуть руки
- 7—8 — разогнуть руки.
- 1—4 — повторить часть III, счет 5—8.
- 5—6 — перекатом назад на животе перейти в упор присев за мячом.
- 7—8 — встать, мяч в руках перед грудью
- 1—4 — четыре удара мячом об пол.
- 5—8 — поднимая мяч, выполнять наклоны мяча вправо-влево, поставить его на голову.

1—4 — поворот, шагая вправо на 360°.

5—8 — поворот, шагая влево на 360.

1—4 — опустить мяч на пол перед собой.

5—8 — обойти мяч справа (правая рука на мяче) и сесть на него в И. П.

1—8 — сидя на мяче, поворот на четырех приставных шагах на 360°

#### **Комплекс № 4 «СОЛНЦА ЛУЧИК ЗОЛОТОЙ»**

(упражнение для основной части занятия, направлено на развитие выносливости)

И.П. – сед на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу.

1 часть.

1-2 правую ногу разогнуть в сторону на носок, руки согнуть вперед, щелчок пальцами с небольшим наклоном туловища вперед

3-4 смена положения ног толчком, повторить счет 1-2

5-7 три смены ног толчком; 8- пауза

1-8 повторить часть 1 с другой ноги.

2 часть.

1- шаг правой ногой вперед-вправо, руки как при ходьбе

2- шаг левой ногой вперед-влево

3-4 прыжком ноги вместе-врозь

5- шаг правой ногой вправо; 6- разогнуть левую вперед-вправо, книзу

7-8 повторить счет 5-6 с другой ноги

1- с поворотом налево (сед на левом бедре) мах согнутой правой ногой вперед, с опорой руками на мяч

2- правую ногу назад на носок

3-4 повторить счет 1-2

5-6 круг правым плечом назад

7- встать левым боком к мячу, с опорой левой рукой о мяч, правой рукой круг назад

8- сед на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу

3 часть.

1-4 на четырех шагах переход в положение лежа спиной на мяче, руки свободны как при ходьбе

5-6 ноги врозь прыжком, руки в стороны

7-8 ноги вместе прыжком.

1-4 на четырех шагах, шагая назад, переход в сед на мяче ноги врозь на полу

5-8 повторить часть 3, счет 5-8, сидя на мяче

- 1- левую ногу на шаг влево, правую руку вверх – в сторону, пальцы в стороны, ладонь наружу, левая рука на пояс
- 2- приставить правую ногу, правую руку согнуть к плечу
- 3- правую ногу на шаг вправо, правую руку в сторону книзу, пальцы в стороны.
- 4- приставить левую ногу, правую руку к плечу.
- 5-8 повторить движения счета 1-4
- 1- шаг правой ногой вперед-вправо (по диагонали) с кругом рук наружу («нарисовать солнце»)
- 2- шаг левой ногой вперед-влево
- 3- шаг правой ногой назад в И.П.
- 4- шаг левой ногой назад, приставить к правой (V-степ), руки перед грудью, ладонями к себе
- 5- правую ногу разогнуть в сторону на носок, рывок прямыми руками в стороны, ладонями вперед
- 6- приставить ногу, руки перед грудью, ладонями к себе.
- 7-8 повторить движения счета 5-6 с другой ноги и руки.

#### **Комплекс № 5 «СТАРУХА ШАПОКЛЯК»**

Образное упражнение, направленное на укрепление мышц ног и передней поверхности бедра.

И. П. — сед на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу, руки вниз

1 часть.

1—4 — круг руками наружу

5—6 — плечи вправо, руки на бедрах

7—8 — плечи влево и в И.П.

1—4 — сидя на мяче, четыре шага на месте, соединяя ноги, руки как при ходьбе

5— пятки врозь, руки на пояс

6— пятки вместе.

7—8 — повторить счет 5—6.

1—4 — четыре шага, разводя ноги врозь, руки согнуть к плечам

5— локти вверх.

6— локти вниз.

7—8 — повторить счет 5—6.

2 часть.

1 — встать с мяча, ноги врозь, правую руку вперед, указательный палец вперед, остальные в кулак, левая рука на мяче

- 2— сесть на мяч.
- 3— с поворотом направо сед на правом бедре, левую ногу согнуть вперед
- 4— разогнуть левую ногу назад на носок, в выпад.
- 5—6 — повторить счет 3—4.
- 7— поворот налево кругом в сед на левое бедро.
- 8— поворот направо в сед ноги врозь
- 1 — в седе на мяче толчком развести ноги в стороны, оторвав стопы от пола, руки вперед, указательные пальцы вперед, остальные в кулак
- 2 — сед ноги врозь, стопы на полу (И. П.).
- 3—4 — два шага на месте с правой ноги руки на пояс.
- 5— с поворотом налево сед на левом бедре, правую разогнуть назад на носок, правая рука вперед
- 6— с поворотом направо правую согнуть в И. П.
- 7—8 — повторить счет 5—6 в другую сторону с другой ноги и руки.
- 1—4 —на каждый счет шаг правой ногой вперед вправо. шаг левой вперед влево, шаг правой назад, шаг левой назад (V-степ с правой), правую руку влево и отвести в сторону с указательным пальцем вперед-вверх, остальные — в кулак
- 5— руки в стороны
- 6— руки перед собой, правая ладонь кверху, левая ладонь на правой, пальцы в стороны раскрыты
- 7— поменять ладони местами (правая сверху).
- 8— пауза.
- 3 часть.
- 1—6— вставая, обойти справа вокруг мяча, правая рука на мяче, левая рука согнута назад, ладонь на пояснице
- 7—8 — с поворотом кругом через правое плечо сесть на мяч, ноги врозь, стопы на полу (в И. П. лицом к основному направлению).
- 1 — с поворотом направо правую ногу разогнуть в сторону и поставить на пятку, руки согнуты перед собой, пальцы раскрыты, и большой палец правой руки касается мизинца левой руки («нос Буратино» вправо)
- 2 — согнуть правую ногу в И. П., руки вниз.
- 3—4 — повторить счет 1—2 в другую сторону.
- 5—7 — три хлопка перед собой («тарелочки»), руки двигаются вверх-вниз
- 8 — пауза.
- 1 — правую согнутую ногу поднять вперед от пола, руки вверх

2—4 — три шага в седе ноги врозь, руки вниз.

5—6 — плечи вправо, правая рука к уху («подслушивает»)

7—8 — плечи влево, левая рука согнута к левому глазу, средний и указательный пальцы врозь, остальные в кулак («подглядывает»)

### **Комплекс № 6 «ДОЖДИК»**

(танцевальное упражнение, способствующее развитию координации движений)

И.П. – сед на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу, руки внизу.

1 часть.

1-2 хлопок перед собой; 3-4 два хлопка перед собой;

5-8 повторить движения счета 1-4

1-2 два раза согнуть и разогнуть руки к правому плечу, кисти в «замок»

3-4 повторить движения счета 1-2 к левому плечу

5- руки назад с хлопком по бедрам; 6- руки вперед с хлопком по бедрам

7-8 два хлопка перед собой.

2 часть.

1-4 два приставных шага с поворотом направо, руки на пояс (левым боком к основному направлению)

5- разогнуть правую ногу, руки на пояс.

7-8 повторить движения счета 5-6 с левой ноги

1-4 два приставных шага вправо, руки на пояс (лицом к основному направлению)

5- шаг правой ногой вперед

6- мах левой согнутой ногой вперед, руки в стороны ладонями кверху

7- шаг левой назад

8- приставить правую, руки на пояс

1-4 повторить упражнения с другой ноги

3 часть.

1- шаг правой ногой в сторону, руки в стороны

2- приставить левую ногу, хлопок над головой

3- прыжок на двух ногах влево с хлопком рук перед собой

4- повторить счет 3 с хлопком рук по коленям.

5-8 повторить счет 1-4

1-4 шагая вперед, перейти в положение лежа на спине с поворотом налево, лечь на левый бок, руки на счет 4 сложить под левую щеку («спят»)

5-8 шагая назад, перейти в сед на мяче в И.П., руки согнуты перед собой, правая сверху.

1- шаг вправо с круговым движением предплечий книзу.

2 - приставить левую ногу, левая рука согнута перед собой, правая рука на левой, предплечье вверх, указательный палец вверх, остальные в кулак

3-4 повторить счет 1-2 в другую сторону.

5 - шаг вправо с круговым движением предплечий книзу

6 - приставить левую ногу, левая рука перед собой, правая рука вверх, согнута над головой («окошко»)

7-8 повторить счет 5-6 в другую сторону

1- правую ногу на шаг вправо, с кругом согнутой правой рукой над головой

2- правую ногу приставить к левой, правую руку к плечу

3-4 правую ногу разогнуть в сторону на носок, правая рука вниз по ноге («погладить шерстку»)

5-8 повторить счет 1-4 в другую сторону.

### **Комплекс № 7 «СЕМЬ НОТ»**

Упражнение способствует формированию осанки, укреплению мышц туловища и развитию гибкости и пластичности.

И. П.— сед на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу, руки вниз.

1 часть.

1 — взмах правой рукой в сторону

2 – правую руку вниз.

3-4 повторить счет 1-2 левой рукой

5-6 взмах руками в стороны

7-8 волнообразное движение руками.

1—2 — круг правой рукой кверху, левая рука в сторону

3—4 — круг левой рукой кверху, правая рука в сторону.

5— наклон влево до касания левой рукой пола, руки в стороны

6— выпрямиться, руки в стороны.

7—8 — повторить счет 5—6 с наклоном вправо.

1—3 — полукруг с наклоном влево, вперед и вправо, правая рука вперед и в сторону

4 — выпрямиться, с кругом левой рукой над головой назад и в сторону.

5—8 — повторить счет 1 —4 в другую сторону.

1 —2 — круг руками книзу.

3—4—небольшие взмахи («дирижирование») руками перед собой

5—8 — повторить счет 1 —4.

2 часть.

1— наклон влево со взмахом правой рукой над головой влево

- 2 — наклон вправо, правая рука вверх, левая рука вниз.  
3—4 — наклон влево и вперед, правая рука вверх, левая вниз  
5— наклон вправо, левая рука вправо и вверх, правая рука вниз.  
6— выпрямиться, левая рука в сторону.  
7—8 — взмах левой рукой над головой вправо-влево

Повторить часть 2 в другую сторону.

### **Комплекс № 8 «НА БОЛОТЕ»**

Музыкальное сопровождение – песня «Цап-цап-цап» (муз. С. Режского, сл. Ф. Орлова).

И.п. – стоя согнувшись, мяч перед собой, руки на мяче.

**Вступление** («танец»).

**I.** 1-4 – на каждый счет поочередно сгибать и разгибать ноги с наклоном головы вправо – влево.

5-правую ногу в сторону на пятку.

6-приставить правую.

7-8-повторить счет 5-6 с другой ноги.

**II.** Повторить упражнение I-II.

**Первый куплет** («Цапля ходит по болоту»).

**I.** 1-2 – выпрямиться, шаг правой ноги вперед, левую руку согнуть вперед, носок левой касается колена правой ноги, левая рука касается мяча, правая рука за спину голова прямо, подбородок приподнят.

3-4 – повторить счет 1-2 – с другой ноги обходя мяч слева по кругу.

5-8 – повторить счет 1-4.

**II.** 1-4 – повторить упражнение I счет 1-4.

5-6 – повернуться лицом к о.н., мяч перед собой.

7-8 – правое колено поставить на мяч, руки за спину.

**III.** 1-4 – кисть правой руки на левом плече, на каждый счет сгибать и разгибать пальцы («стряхиваем дождевики»).

5-8 – повторить счет 1-4 с другой руки.

**IV.** 1-2 – поклон головой вправо.

3-4 - поклон головой вперед.

5-6 – поклон головой влево.

7-8 – голова прямо.

**Проигрыш.**

Повторить упражнения вступления.

**Второй куплет.** («лягушки резвятся»)

**I.** 1-2 – шагом вправо два пружинистых полуприседа, правая рука в сторону, предплечье вверх, пальцы врозь.

3-4 – приставить правую ногу, полуприсед, руки на мяче.

5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону.

**II.** 1-8 – перекат на животе вперед через мяч, опуская ноги на пол, выпрямиться сед на мяче, руки согнуты в стороны, предплечья вверх.

**III.1** – руки вправо вверх.

2 – руки согнуть в стороны, кисти от себя.

3-4 – повторить счет 1-2 – в другую сторону.

5 – правую согнуть вперед кверху (колени к груди).

6- правую в и.п.

7-8 – повторить счет 5-6 с другой ноги.

**IV.** 1-8 – шагая назад и опуская плечи вперед, выполнить перекат на животе назад в присед мяч перед собой, руки на мяче.

### **Проигрыш.**

Повторить упражнения вступления.

### **Третий куплет.** («цапля ловит лягушек»)

**I.** 1-2 – шаг левой ногой вперед, правую согнуть вперед, носок правой касается колена левой ноги, левая рука за спину, правая касается мяча.

3-4 – повторить счет 1-2 с другой ноги, обходя мяч по кругу справа.

5-8 – повторить счет 1-4.

**II.** Повторить упражнение I и встать лицом к о.н., мяч перед собой, руки на мяче.

**III.** Повторить упражнение I второго куплета.

**IV.** 1-2 – прыжком ноги врозь полуприсед, руки в стороны, предплечья вверх, пальцы врозь от себя.

3-4 – прыжком ноги вместе присед, руки на мяче («спрятаться за мяч»).

5-8 – повторить счет 1-4.

### **Проигрыш.**

Повторить упражнение вступления.

### **Комплекс № 9 «ВЕСЕЛЫЙ МЯЧИК»**

Музыкальное сопровождение – песня «Веселый мячик» (муз. Е. Атрашкевича, сл. Н.Танюкевича).

И.п. – занимающиеся стоят в две шеренги («первые номера» и «вторые номера») напротив друг друга (расстояние между партнерами 3 м), «первые номера» - стойка, мяч справа на полу, кисть на мяче, «вторые номера» - о.с.

## **Вступление.**

1-8 – и.п.

## **Первый куплет.**

«Первые номера» выполняют описанные ниже движения, «вторые номера» - то же без мяча.

**I.1-8** – восемь шагов, обходя мяч по кругу, придерживая его правой кистью.

**II.1-2** – полуприсед, левая нога в сторону на пятку, левая рука на пояс.

3-4 – приставить левую ногу, руки на мяч.

5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону.

**III.1-4** – взять мяч в руки, выпрямиться.

5-8 – четыре удара мяча о пол.

**IV.1** – прыжок ноги врозь, прижимая мяч к полу.

2 – прыжок ноги вместе.

3-4 – повторить счет 1-2.

5-8 – повторить счет 1-4.

«Вторые номера» - прыжки ноги врозь – ноги вместе, руки на поясе.

**V – VI.** Повторить упражнения III- IV, на счет 7-8 упражнения III – стойка ноги врозь, кисти на мяче.

## **Припев.**

**I.1- 4** – «первый» перекат мяча «второму».

5-8 – «второй» перекат мяча «первому».

**II. 1- 4** – «первый» бросок мяча с отскоком от пола «второму».

5-8 – «второй» бросок мяча с отскоком от пола «первому».

**III.1-8** – «первый» восемь шагов к партнеру, перекатывая мяч левой рукой, «второй» - ходьба на месте.

**IV.1-8** – «второй», перекатывая мяч левой рукой, восемь шагов вперед (к месту, где стоял «первый»), «первый» - ходьба на месте.

## **Второй куплет.**

Повторить упражнения первого куплета, но «первые» выполняют движения без мяча, а «вторые» с мячом.

## **Припев.**

Повторить упражнения припева.

## **Третий куплет.**

**I.1-2**– «первые» бросок мяча вверх

3-4 – ловля мяча

5-8 – перекат мяча «вторым».

**II.1-8** – «вторые» - повторить упражнение I.

**III – IV.** Повторить упражнение I-II.

**V.1-4**- три шага вперед навстречу друг другу, «первые» перекачивают мяч правой рукой.

5-8- «первые» на четырех шагах обходят мяч по дуге и передают его «вторым».

**VI.1-4** – четыре шага друг от друга (идут на свои места), «вторые» перекачивают мяч правой рукой «первым» (меняются местами).

5-8 – поворот лицом друг к другу.

### **Припев.**

Повторить упражнения припева 2 раза.

### **Комплекс № 10 «ДВЕ ПОДРУЖКИ»**

Музыкальное сопровождение – песня «Две капельки» (муз. Е. Зарицкой, сл. Е. Приходько)

И.п. – сед на мяче ноги вместе, в парах (расстояние между партнерами – два шага) лицом к о.н.

### **Вступление.**

1-8 – и.п.

### **Первый куплет.**

**I.1-2** – руки вперед в стороны, ладони вверх.

3-4 – руки на пояс.

5-6 – «первый» протягивает «второму» ближнюю к партнеру руку ладонью вверх.

7-8 – «второй» кладет ближнюю руку ладонью вниз на ладонь партнера.

**II. 1-2** – руки в сцеплении (правая рука «первого» и левая рука «второго» партнера) отводятся назад.

3-4 – руки вперед.

5-8 – повторить счет 1-4.

**III.1-4** – вставая, партнеры расходятся: «первый» вправо, «второй» влево, обходя на четырех шагах свои мячи по кругу.

5-7 – партнеры встречаются, приветствуют друг друга и продолжают движение.

8 – сед на мяче, ноги вместе, лицом к о.н., руки на поясе.

### **Припев 1(Ах ты лисонька...»)**

**I.1-** круг левой кистью перед лицом влево.

2- левая рука к плечу, кисть вниз (под подбородок).

3-4 – повторить счет 1-2 с другой руки.

5-8 – с полунаклоном вперед, четыре поочередных поглаживающих движения кистями перед собой.

**II.** Повторить упражнение I.

**III.1-2** – правая нога на пятку вперед в сторону, руки в стороны книзу, ладони вверх.

3-4 – правую приставить к левой, руки на пояс.

5-8 – повторить счет 1-4 с другой ноги.

**IV.1-4** – четыре движения согнутых вперед рук, предплечье вверх, вправо-влево, влево-вправо.

5-6 – шаг правой вперед с наклоном вперед, руки вперед, ладони вверх.

7-8 – и.п.

**Второй куплет.**

Повторить упражнения первого куплета.

**Припев 2** («Ах ты зайчика...»)

**I.1-8** – на каждый счет прыжки с одной ноги на другую, руки согнуты вперед, кисти вниз («лапки»)

**II.1-8** – восемь прыжков на двух ногах (возможны варианты прыжков вправо-влево или по два прыжка на одной и другой ноге).

**III-IV.** Повторить упражнения III-IV припева 1.

**Третий куплет.**

Повторить упражнения первого куплета.

**Припев 3** («Ах ты Мишенька...»)

**I.1-8** – на каждый счет ходьбы на месте ноги врозь с небольшим наклоном туловища влево-вправо, руки в стороны, полусогнуты, ладони внутрь.

**II.** Повторить упражнения I, выполняя ходьбу с небольшим продвижением вперед и назад.

**III-IV.** Повторить упражнения III-IV припева 1.

**Четвертый куплет.**

Повторить упражнения первого куплета.

**Припев 4.**

**I.1-8** – восемь шагов на месте, руки на пояс.

**II.1-8** – восемь хлопков перед грудью.

**III-IV.** Повторить упражнения III-IV припева 1.

Повторить упражнения припева 4.

**Проигрыш.**

**I-VIII.** Импровизация из выученных танцевальных движений.

**Комплекс № 11 «ВОЛШЕБНЫЙ ЦВЕТOK»**

Музыкальное сопровождение – «Песенка Шелковой кисточки» (муз.

Ю. Чичкова, сл. М. Пляцковского).

## **Вступление.**

И.п. – сед на мяче.

**I.1-8** – шевелить пальчиками, постепенно соединяя руки вперед.

**II.1-8** – повторить упражнение I счет 1-8, разводя руки в стороны, к низу.

**III-IV.** Повторить упражнение I-II, но поворачивать кисти внутрь и наружу.

## **Первый куплет.**

**I.1-2** – руки в стороны книзу, кисти вверх.

3-4 – повторить счет 1-2, кисти вниз.

5-6 – руки в стороны кисти вверх.

**II.1-2** – руки в стороны вверх, кисти кверху.

3-4 – повторить счет 1-2, кисти книзу.

5-6 – руки вверх, кисти кверху.

7-8 – повторить счет 5-6, кисти наружу, соединяя ладони.

**III.1-4** – руки перед грудью.

5-6 – разъединяя ладони, кисти вниз (показать ладошки).

7-8 – руки перед грудью, ладони вместе, пальцы вверх («лодочка»).

**IV.1-4** – повторить упражнение III счет 5-8.

**V.1-6** – сгибая и разгибая пальцы («бутончик дышит»), постепенно поднимать руки, согнутые вверх.

7-8 – руки согнуты над головой, запястья вместе, пальцы врозь («цветок раскрылся»).

**VI.1-6** – соединяя пальцы, опускаем руки перед грудью, на каждый счет сгибая и разгибая пальцы («бутончик дышит»).

7-8 – пальцы врозь, запястья вместе («цветок раскрылся»).

**VII.1-2** – правая ладонь в кулачок.

3-4 – левая ладонь накрывает правый кулак («лепестки в бутон»)

5-6 – пальцы левой руки врозь («лепесток раскрылся»)

7-8 – пальцы правой руки врозь, запястья вместе.

**VIII.1-8** – повторить упражнение VII с другой ладонью.

## **Проигрыш.**

**I.1-4** – поочередно пошевелить пальчиками («лепестки колышутся от ветра»)

5-8 – повороты кистями влево-вправо на каждый счет.

**II.** Повторить упражнения I.

**III-IV.** Повторить упражнения I-II.

1-8 – руки вниз, потрясти расслабленно кистями.

## **Второй куплет.**

Повторить упражнения первого куплета.

### **Проигрыш.**

Повторить упражнения проигрыша.

### **Комплекс № 12. «А ЧАСЫ ИДУТ, ИДУТ»**

**Задачи:** Укрепление мышц шеи, плечевого пояса, ног, развитие гибкости, повышение функциональных возможностей тазобедренного сустава.

#### **Содержание упражнения.**

Дети, сидя на фитболе выполняют движения в соответствии с текстом.

*Тик-так, тик-так,* (Наклоны головы вправо-прямо-влево-прямо)

*В доме кто умеет так?*

*Тик-так, тик-так (2 раза)*

*Это маятник в часах,* (Стоя. Фитбол вперёд-книзу. Движения вправо-влево)

*Отбивает каждый такт.*

*Тик-так, тик-так (2 раза)*

*А в часах сидит кукушка,* (Сидя на фитболе наклоны вперёд, обхватив мяч между ногами, затем в и.п.)

*У неё своя избушка.*

*Прокукует птичка время,*

*Снова спрячется за дверью.*

*Стрелки движутся по кругу,* (Сидя на фитболе, вращение в тазобедренном суставе по часовой стрелке)

*Не касаются друг друга.*

*Повернёмся мы с тобой* (Вращение против часовой стрелки)

*Против стрелки часовой.*

*А часы идут, идут,* (Пружинистые движения, переходящие в медленные)

*Иногда вдруг отстают.*

*А бывает, что спешат,* (Частое постукивание пальцами ног по полу)

*Словно убежать хотят!*

*Если их не заведут,* (Пружинистые движения, переходящие в медленные)

*То они совсем встают.*

### **Комплекс № 13. «ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА»**

**Задачи:** Укрепление мышц шеи.

#### **Содержание упражнения.**

Дети сидя на фитболе, руки на коленях выполняют движения в соответствии с текстом.

*Любопытная Варвара* (Дети поднимают и опускают плечи)

*Смотрит влево, (Поворот головы налево, затем в и.п.)*

*Смотрит вправо, (Поворот головы направо, затем в и.п.)*

*Смотрит вверх, (Поднять голову вверх, затем в и.п.)*

*Смотрит вниз, (Голову вниз, затем в и.п.)*

*Чуть присела на карниз, (Пружинистые движения, переходящие в медленные.)*

*А с него свалилась вниз!*

### **Комплекс № 14 «НА ДНЕ МОРСКОМ»**

#### 1. «Покачиваемся»

И. п.: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение пружинящих движений, не отрывая ног от пола. И. п.

#### 2. «Морские коньки»

И. п.: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение пружинящих движений, с выпрямлением рук вперёд (шелкая язычком, не отрывая ног от пола. и. п. (8раз)

#### 3. «Волна»

И. п.: сидя на мяче, руки на поясе.

1-Хлопок над головой.

2-и. п. Сначала в медленном темпе, затем увеличить темп.

#### 4. «Каракатица»

И. п.: сидя на мяче, положение рук произвольное, ноги выпрямлены, касаются пятками пола.

1- 4-Слегка приподнять ноги и скатиться с мяча (вперёд) до положения сидя на полу, спина опирается на мяч, голова поднята вверх;

5-6-вернуться в и. п.

#### 5. «Осьминог»

И. п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, мяч зажат между стоп.

1-Поднять мяч вверх, не сгибая ноги в коленях. 2-вернуться в и. п.

#### 6. «Крабы»

И. п.: лёжа на животе, на мяче, прямые руки и ноги касаются пола. Раскачивание рук вперёд – назад без отрыва рук и ног от пола; и. п.

#### 7. «Рыбки»

И. п.: сидя на мяче, руки на поясе. Прыжки на мяче.

### **Комплексы упражнений на степ-платформах**

#### **Комплекс № 1**

На полу в шахматном порядке разложены степы.

#### **Подготовительная часть.**

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

### **Основная часть.**

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (1 и 2 повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колени, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 раз повторить 3 раза).
7. Бег на месте на полу.
8. Лёгкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа – на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Ходьба в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.

20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба враспынную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).
27. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2-3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Дети убирают степы в определённое место и садятся на ковёр по кругу.

1. Упражнения на расслабление и дыхание.

## **Комплекс № 2.**

Степы расположены в хаотичном порядке.

### **Подготовительная часть.**

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд – назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).
5. «Крест». (Повторить 2 раза).

### **Основная часть.**

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд.

3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.
12. Повторить №10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ – со степа.
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить №1.
17. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.
19. Шаг на степ – со степа.
20. Повторить №18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Дыхательные упражнения
23. Подвижная игра «Физкульт – ура!»

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

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!»

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

### Комплекс № 3

Степ – доски расположены в три ряда.

#### Подготовительная часть. (1-й музыкальный отрезок)

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

#### Основная часть (2-й музыкальный отрезок).

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колени; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).

10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Нogu вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре ага вперёд – назад.
25. Упражнение на восстановление дыхания.

#### **Комплекс № 4 (с мячами малого диаметра)**

##### **Вводная часть.**

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3-4 упр.) Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ – досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ – доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ – доскам.

##### **Основная часть.**

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперёд, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперёд, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперёд на носок перед степом, одновременно вынести вперёд правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6. И.п.: о.с. То же назад от степа.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
8. И.п.: о.с. на степе, руки вперёд, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ – доску поочерёдно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.
10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперёд за степ – доску, руки вперёд, мяч переложить; вернуться в и.п.
11. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить, вернуться в и.п.
12. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.
13. Бег на месте, на степ доске.
14. И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.
15. Бег вокруг степ – доски в правую и левую сторону.
16. Повторить упр. №14
17. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.
18. То же, сидя на степ – доске, ноги в стороны.
19. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.
20. И.п.: о.с. на степ – доске, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.
21. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.

И.п.: правая нога – на степе, левая на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, переложить в другую руку.

22. Повторить №20
23. Ходьба на месте, на степ – доске.
24. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.
25. Перестроение в три звена к степ доскам. Взять степы.
26. Перестроение в круг. Положить степ – доски по кругу.
27. Ходьба на месте на степ – доске.

28. Шаг назад – вперёд.

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

**Заключительная часть.**

Музыка для релаксации.

Игра – медитация «У озера». Круг из степов – озеро. Дети в нём «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают

## КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

### Упражнение «Ладшки» (разминочное)

**И. П.:** встать прямо, показать ладшки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса.

Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладшки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладшки.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха, сделайте паузу – отдохните 3–5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха.

Норма – 96 вдохов-выдохов. Это так называемая «Стрельниковская сотня».

Упражнение «Ладшки» можно выполнять сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа по 4 или по 8 вдохов-движений за один подход.

Норма:

– по 4 вдоха-движения – 24 раза,

– или по 8 вдохов-движений – 12 раз,

– или по 16 вдохов-движений – 6 раз.

– или по 32 вдоха-движения – 3 раза.

### Упражнение «Погончики»

**И. П.:** встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются.

Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу, пальцы рук широко растопыриваются. Это тоже очень важно.

На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки – выдох ушел.

Подряд нужно сделать 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых (пауза) – 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений.

Это упражнение можно делать сидя и даже лежа. Если у вас травмирована рука, используйте одну здоровую руку. Постепенно, очень осторожно, с каждым днем тренировки начинайте включать в работу и больную руку. Со временем она «разработается».

Норма:

- 12 раз по 8 вдохов-движений,
- или 6 раз по 16 вдохов-движений,
- или 3 раза по 32 вдоха-движения.

### **Упражнение «Насос» («накачивание шины»)**

**И. П.:** встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая, голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»).

Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот.

Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, пассивно выпуская воздух через нос или через рот.

Сделайте подряд 8 поклонов-вдохов, после чего остановитесь, отдохните 3-5 секунд – и снова 8 поклонов-вдохов.

Это упражнение напоминает накачивание шины, нужно постараться делать его легко, без лишних усилий и напряжения в пояснице. Иногда мы с Александрой Николаевной называли это упражнение «Наклон вперед».

В тяжелом состоянии это упражнение можно выполнять сидя.

Существуют и ограничения. При травмах головы и позвоночника, при смещениях межпозвонковых дисков и позвоночных грыжах, при многолетнем остеохондрозе и радикулите, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при камнях в печени, почках и мочевом пузыре, близорукости более 5 диоптрий ни в коем случае низко не наклоняйтесь! Кисти рук в момент поклона даже не должны опускаться до колен. Ни в коем случае не кланяйтесь ниже! И еще раз повторяю: не напрягайтесь!

### **Упражнение «Кошка» (приседания с поворотом)**

**И. П. :** встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками легкое «сбрасывающее» или, наоборот, хватательное движение.

Кисти рук далеко от пояса не уводим, чтобы вас «не заносило» на поворотах. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени слегка гнутся и выпрямляются, приседание легкое, пружинистое. Спина все время прямая, ни в коем случае не сутультесь!

Итак, повернулись вправо, слегка присели – вдох. Колени выпрямились – выдох пассивно уходит при их выпрямлении. Повернулись влево, слегка присели, кистями рук сделали легкое сбрасывающее или хватательное движение – вдох. Сразу же после этого колени выпрямились, воздух ушел абсолютно пассивно при их выпрямлении. Вдох справа, вдох слева.

Подряд без остановки можно сделать 8 или даже 16 вдохов-движений (ориентируйтесь по вашему самочувствию). Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 или 16 вдохов-движений. За 1 занятие вам нужно сделать 96 вдохов-движений. Это 12 раз по 8 или 6 раз по 16 вдохов-движений.

Упражнение «Кошка» можно делать и сидя, если вам тяжело стоять. В этом случае просто поворачивайте корпус вместе с головой вправо и влево, и одновременно с поворотом шумно нюхайте воздух справа и слева. Руками делайте сбрасывающие или хватательные движения на уровне пояса, далеко от туловища их не уводите.

#### **Упражнение «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)**

**И. П.:** встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При этом одна рука окажется над другой, причем какая над какой – все равно. Главное – помнить, что в течение всего упражнения положение рук менять не следует.

Сразу же после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до исходного положения). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди – образовался как бы треугольник, затем руки слегка расходятся — получился квадрат. В этот момент на выдохе абсолютно пассивно уходит воздух.

**Упражнения для релаксации****Этюд «Земля»**

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

**«Медуза».**

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц.

**«Трясучка» или «Вибрация»**

(Стимулирует обменные процессы.)

Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.

**«Цветок»**

(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)

Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

**«Снежная баба»**

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

**«Птички»**

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному

ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

#### **«Бубенчик»**

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной —Пушистые облачка|. —Пробуждение| происходит под звучание бубенчика.

#### **«Летний денек»**

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,  
Но на солнце не гляжу.  
Глазки закрываем, глазки отдыхают.  
Солнце гладит наши лица,  
Пусть нам сон хороший снится.  
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!  
Прогуляться вышел гром.  
Гремит гром, как барабан.

#### **«Воздушные шарики»**

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (Пауза – поглаживание детей.) Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

#### **«Облака»**

Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (Пауза – поглаживание детей.) Гладит...

поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

#### **«Мороженое»:**

Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...

#### **«Водопад»**

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет

Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (Пауза – поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежим силами и энергией.

#### **«Спящий котенок»**

Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).

#### **«Шишки»**

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2-3 раза).

## Стретчинг

1. **Упражнение «Дуб» (5 с).** 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; руки опустить, выдох, расслабиться.

2. **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 в и. п.

3. **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.

4. **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.

5. **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 вытянуть ноги и руки и положить их на пол.

6. **Упражнение «Пчелка».** И. п. – сесть на пятки. 1. Согнутые в локтях руки положить на пояс ладонью наружу. 2. вывести вперед плечи, стараясь соединить локти перед грудью. 3. Развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной.

7. **Упражнение «Петушок».** И. п. – встать прямо, ноги вместе, руки опущены. 1. Поднять левую ногу, согнув её в колене назад и взять левой рукой стопу левой ноги. 2. Правую руку поднять вверх, ладонью вперед, голова поднята.

8. **Упражнение «Пчёлка»** И. п. – сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки в упоре сзади. 1. не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носочки, медленно поднять их в вертикальное положение, стараясь коснуться лицом коленей.

9. **Упражнение «Муравей».** И. п. – сесть скрестив ноги, пальцы рук переплетены на затылке. 1. медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращен к полу, стараться локтем коснуться пола. 2. Оба колена как можно ближе

прилегают к полу. 3 повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. 5

**10. Упражнение «Бабочка».** И. п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. 1 колени развести. 2 руки на коленях ладонями вниз. 3. опустить развернутые колени до пола, надавливая на них руками.

**11. Упражнение «Дуб» (5 с).** 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; руки опустить, выдох, расслабиться.

**12. 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; вернуться в и. п.

**13. Упражнение «Кузнечик» (10 с).** И. п. : сидя на полу, прямые ноги вытянуты перед собой, руки вдоль туловища. 1-скрестить согнутые в коленях ноги перед собой и положить одно колено на другое, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2-упираясь руками в пол, стараться вытянуться как можно выше, следить за тем, чтобы стопы лежали перед собой, а не под ягодицами, и голени образовывали одну прямую линию.

**14. 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 развести в стороны; 4-опустить колени на пол; 5-лечь на пол, отпустить ноги.

**15. 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.

Игровых упражнения с фитболом

**Цель:** Профилактика нарушения осанки у детей старшего дошкольного возраста

**1. Толкни и догони.**

**Задачи:** развитие скоростно-силовых качеств, самоконтроль за осанкой, повышение эмоционального тонуса.

**Содержание упражнения.** Упражнение сопровождается словами:

*Сильно мы толкнули мячик,*

*Как помчался он с подачи!*

*Взял от нас он укатился,*

*И назад не воротился.*

а) Дети стоят на одной стороне зала, на полу перед каждым фитбол. Приняв положение присед на носки, колени в стороны, толкают мяч и бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3раза.

б) Дети принимают упор сидя, стопами упираются о фитбол, ноги согнуты в коленях. По команде толкают мяч ногами, встают, бегут за ним, догоняют и поднимают мяч.

Упражнение повторить 2-3раза.

**2. Отбей и поймай.**

**Задачи:** развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

**Содержание упражнения.** Отбивание фитбола об пол двумя руками и ловля:

а) стоя на месте,

б) с продвижением вперед по прямой или в обход.

Упражнение сопровождается словами:

*Мяч лежать совсем не хочет.*

*Если бросить, он подскочит.*

*Как подскочит – не зевай,*

*Быстро ты его хватай.*

**3. Подбрось и поймай.**

**Задачи:** развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, повышение эмоционального тонуса.

**Содержание упражнения.** Бросание фитбола вверх и ловля его двумя руками.

Упражнение сопровождается словами:

*Мячик, мячик*

*Прыг да скок.*

*Улетел под потолок,  
Высоко взлетел, упал,  
В руки мячик я поймал.*  
(Маргарита Ивановичева)

#### **4. Поймай мяч.**

**Задачи:** развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса.

**Содержание упражнения.** Бросание фитбола друг другу и ловля его двумя руками.

Упражнение сопровождается словами:

##### **вариант 1**

*Мячик новый есть у нас,  
Мы играем целый час,  
Я бросаю – ты поймай,  
А уронишь – поднимай.*

#### **5. Поймай мой мяч после отскока.**

**Задачи:** развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса.

**Содержание упражнения.** Бросание фитбола друг другу и ловля его с отскоком от земли.

Мяч для отскока бросать в определённый ориентир, который находится на полу по центру между партнёрами.

Упражнение сопровождается словами:

##### **вариант 1**

*Летит мой мяч,  
Летит к тебе,  
Смотри, не прозевай!  
Отскочит мяч, лови его,*

*И снова мне бросай.*

(Н. Эпатов)

##### **вариант 2**

*Мяч о землю стукнем ловко,  
Чтоб он к другу улетел.  
Друг поймал мяч со сноровкой  
И назад лететь велел*

#### **6. Вперёд с мячом.**

**Задачи:** развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

**Содержание упражнения.** Прокатывание фитбола вперёд двумя руками:

**а)** по прямой или в обход,

- b) через центр
- c) между предметами,
- d) по гимнастической скамье.

Упражнение сопровождается словами:

*Круглый мячик без запинки -*

*Катится он по тропинке.*

*Часто, часто, низко, низко -*

*От земли к руке так близко*

(Н. Эпатова)

### **7. Волчок.**

**Задачи:** расширение знаний о свойствах фитбола, развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

**Содержание упражнения.** Прокрутить мяч вокруг своей оси по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Упражнение сопровождается словами:

*Учим новую игру –*

*Мяч раскрутим на полу.*

*Он кружится как волчок,*

*Если ощутит толчок.*

### **8. Передача мяча по замкнутому кругу.**

**Задачи:** развитие ловкости, внимания, повышение эмоционального фона.

**Содержание упражнения.** Дети встают в круг и по команде передают мяч друг другу, пока не прозвучит сигнал для остановки. Второй раз упражнение выполняется в противоположную сторону.

Упражнение сопровождается словами:

*Быстро встали мы в кружок –*

*Раз, два, три,*

*Друг другу мяч передаём,*

*Смотри, не урони!*

### **9. Колобок**

**Задачи:** Развитие ловкости, внимания, памяти, повышение эмоционального тонуса.

**Содержание упражнения.** Хором дети проговаривают:

*Наш весёлый колобок*

*Покатился на лужок.*

После этих слов первые участники поднимают фитбол над головой и прогибаясь назад, передают его следующему игроку. Игроки команд, стоящие последними получив «колобок», говорят: «Поймал (а)!», поворачиваются кругом и передают «колобок» в обратном направлении.

## **10. Выполняем упражнение**

**Задачи:** Укрепление мышц плечевого пояса, формирование навыка правильной осанки.

**Содержание упражнения.** Дети, сидя на фитболе, руки на коленях работают плечами вверх-вниз.

*Упражнение сопровождается словами:*

*Выполняем упражненье,*

*Быстро делаем движенья.*

*Надо плечи нам размять,*

*Раз-два-три-четыре-пять.*

## **11. Дрессированные животные**

**Задачи:** Укрепление мышц шеи, формирование навыка правильной осанки.

**Содержание упражнения.** Дети, сидя на фитболе выполняют движения в соответствии с текстом.

### ***а) Цирковая лошадка***

*По арене скачет конь,* ( Дети выполняют пружинистые движения на фитболе)

*Рыжий гребень как огонь.*

*Гордо гривой машет он,* (Наклоны головы вперёд, назад)

*Настоящий чемпион.*

### ***б) Слон (авторская)***

*Головой кивает слон –* (Дети выполняют пружинистые движения на фитболе)

*Это он нам шлёт поклон.*

*Раз-два-три- вперёд наклон,* (Наклоны головы вперёд)

*Раз-два-три теперь назад.* (Наклон головы назад)

*Видеть нас он очень рад.* (Пружинистые движения)

**Примечания:** Вибрация лёгкая; во время выполнения наклонов пружинистые движения не выполнять; из положения наклона, голова сначала возвращается в положение прямо, а затем снова выполняет наклон.

## **12. Мы прекрасно зажигаем**

**Задачи:** Укрепление мышц плечевого пояса, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, повышение функциональных возможностей плечевых суставов.

**Содержание упражнения.** Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на

стопы, руки внизу, выполняют движения в соответствии с текстом.

*Мы прекрасно загораем!*

*Выше ноги поднимаем!* (Приподнять ноги от пола)

*Держим. Держим...*

*Напрягаем,*

*Загорели?*

*Опускаем!* (Опустить ноги)

### **13. Потягушки-растягушки (авторская)**

**Задачи:** Укрепление мышц плечевого пояса, живота, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, увеличение подвижности плечевых суставов.

**Содержание упражнения.** Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, выполняют движения в соответствии с текстом.

*На фитболе полежим,*

*Дружно вверх потянемся* (Руки до упора вверх, затем в и.п.)

*И в стороны растянемся* (Руки до упора в стороны, затем в и.п.)

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛОМ

### Быстрая лягушка

Дети, сидя на мячах на одной стороне зала, выполняют пружинящие движения и проговаривают слова:

*Мы - лягушки-кваксы.*

*Ночь чернее ваксы...*

*Шелестит трава. Ква, ква, ква!*

*Под ногами - кочки.*

*У пруда - цветочки.*

*В небе - синева. Ква, ква, ква!*

*Ну-ка не зевай,*

*Лягушек догоняй!*

Играющие, прыгая на мячах, перемещаются на другую сторону зала. Игра повторяется 3—4 раза.

Правила игры.

- 1) Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм.
- 2) Перемещаясь на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности.

Указания к проведению игры. Руки согнуты в локтях, ладони при проговаривании слов находятся на уровне головы, пальцы широко раскрыты. На слова: «Кав, ква, ква!» - активно сжимать кисть. Следить за четкостью проговаривания слов в потешке и соблюдением техники безопасности.

Вариант игры.

1. Выполнять приседания около мяча, имитируя движения лягушек.
2. Затем прыгать на мяче на другую сторону зала по кругу до ориентира.

### Необычный паровоз

Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с воспитателем ритмично, в определенном темпе, следующий текст:

*Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,*

*Я колесами стучу.*

*Я колесами стучу,*

*Прокатить тебя хочу.*

*Чох, чох, чу, чу,  
Далеко я укачу! Ту-ту!*

*Чух, чух, чух....*

Правила игры.

1. Выполнять движения согласно тексту.
2. Двигаться точно друг за другом.

Указания к проведению игры.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети:

1. Четко проговаривали слова;
2. При прыжках принимали правильное исходное положение;
3. Одновременно выполняли упражнения в колонне.

Вариант игры.

1. Двигаться по прямой.
2. Прыгать по залу между предметами в заданном направлении «змейкой»

### **Бег сороконожек**

Играющие делятся на две-три команды и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки. По сигналу организатора «сороконожки» бегут вперед 40-50 метров до «финиша», все время держась за веревку. Победа присуждается команде, которая первой прибежала к финишу, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега.

### **Зайцы и волк**

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк? Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

### **Дракон кусает хвост**

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

### **Найди свой мяч**

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3

раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

#### **Пингвины на льдине**

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи -«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок -«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

#### **Не пропусти мяч**

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга.

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок- «лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

#### **Утки и собачка**

Игра проводится, как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые. Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

#### **Утки и охотник**

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

*Ну-ка, утки,  
Кто быстрее  
Доплывет до камышей?  
Самой ловкой  
За победу  
Сладкое дадут к обеду.*

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

#### **Лошадка ослик и подкова**

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над

головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

*Звонкою подковкой  
Подковали ножку.  
Выбежал с обновкой  
Ослик на дорожку.  
Новою подковкой  
Звонко ударял  
И свою подковку  
Где-то потерял.*

### **Цапля и лягушка**

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

*Мы веселые лягушки,  
Мы зеленые квакушки,  
Громко квакаем с утра:  
Ква-ква-ква,  
Да ква, ква, ква!*

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

*По болоту я шагаю,  
И лягушек я хватаю.  
Целиком я их глотаю.  
Вот они, лягушки,  
Зеленые квакушки.  
Берегитесь, я иду,  
Я вас всех переловлю.*

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

### **Угадай, кто сидит на мяче**

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи? Играющий ребенок: *Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?*

### **Успей передать**

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

### **Быстрая гусеница**

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

### **Бездомный заяц**

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

### **Противоположные движения**

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

### **Стоп, хлоп, раз**

Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскачком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

### **Паровозик**

Дети садятся на фитболы друг за другом, и первый ребенок или педагог исполняет роль машиниста. Он "везёт" ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками

### **Гусеница**

Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно

### **Быстрый и ловкий**

Фитболы (на один меньше, чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).

Также можно использовать и другие подвижные игры, в которых возможно применение фитболов.

## Комплексы степ-аэробики для занятий

### Комплекс № 1

На полу в шахматном порядке разложены степы.

#### Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

#### Разновидности ходьбы

1. Ходьба на степе.
2. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
3. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
4. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

#### Основная часть.

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (1 и 2 упражнение повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 упражнение повторить 3 раза).
7. Бег на месте на полу.
8. Лёгкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа – на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

15. Ходьба в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба враспынную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).
27. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

*Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2-3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.*

*Дети убирают степы в определённое место и садятся на ковёр по кругу.*

#### **Заключительная часть.**

1. Упражнения на расслабление и дыхание.

#### **Комплекс № 2**

Степы расположены в хаотичном порядке.

#### **Подготовительная часть.**

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд – назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).
5. «Крест». (Повторить 2 раза).

### **Основная часть.**

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.
12. Повторить №10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ – со степа.
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить №1.
17. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.
19. Шаг на степ – со степа.
20. Повторить №18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Подвижная игра «Физкульт – ура!»

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

*«Спорт, ребята, очень нужен.*

*Мы со спортом крепко дружим,*

*Спорт – помощник!*

*Спорт – здоровье!*

*Спорт – игра!*

*Физкульт – ура!»*

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

**Заключительная часть.**

1. Упражнение на восстановление дыхания.

**Комплекс № 3**

Степ – доски расположены в три ряда.

**Подготовительная часть.**

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

**Основная часть.**

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.

9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре ага вперёд – назад.
25. Подвижная игра «Бездомный заяц»

*Дети расставляют степы по кругу на один меньше играющих. Пока звучит музыка, дети бегают по кругу за степами, по окончании музыки дети занимают степ-платформу.*

*Кому не достался степ, выбывает из игры.*

1. Упражнение на восстановление дыхания.

### Шаги, используемые на занятии степ – аэробики.

March (марш) – ходьба на месте.

Step (степ) – шаг.

Basic step (бэсик степ). Шаг ногой вперед - назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ приставить. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.

Step touch (степ тач) – приставной шаг в сторону. И.П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг в сторону, 2- левую приставить. 3- левой ногой шаг в сторону, 4- правую приставить.

V-step (ви-степ) – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На 4 счета. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг на правый край степа, 2- левую ногу поставить на левый край степа. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.

Toe touch (тоу тач) – касание носком пола или степа.

Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.

Open step (оупэн степ) – открытый шаг. И.П. ноги шире бедер. 1- выполнить полу присед и поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.

Leg curl (лэг керл) – «захлест» голени назад. 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть назад. 3- поставить левую ногу на пол. 4- правую приставить.

Knee up (ни ап) – «подъем колена вверх». 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3- поставить левую на пол. 4- правую приставить.

Kick side (мах ногой в сторону, вперед, назад). 1- шаг левой ногой на степ, 2- правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3- поставить правую на пол. 4- левую приставить.

### Базовые шаги в степ - аэробике

1. Степ-тач. Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны

активно работать - они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

2. Степ-ап. С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве очередной связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. Выполнив упражнение в течение 3-5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со ступени, а таз не перекашивался.

3. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на ступень, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлена прямо, колено не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

4. Шаг-бэк. Правой ногой делаем шаг на ступень, а левую ногу отводим назад, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

5. Шаг-кик. Правой ногой делаем шаг на ступень, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

6. Шаг-кэд. Шагаем на ступень правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Движения должны быть довольно энергичными, без пауз, замираний. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

7. Бейсик-овер. Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со ступени-платформы, с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со ступени можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений. Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения - по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через ступень или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

8. Ви-степ. Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

9. Мамбо. Наступаем на степ-платформу правой ногой, приставляем к ней левую - делаем точку, и сразу спускаем ее на пол, приставляем к ней правую (делаем точку), и снова шагаем правой ногой на степ и т.д. Поменяем ногу.