

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 89 «Зоренька»

ПРИНЯТА
На педагогическом совете
Протокол № 01
от 02.09.2024

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МДОУ № 89
И.Л. Архипенкова
Приказ № 97 от 02.09.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Непоседы»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 3-5 лет

Срок реализации программы – 1 год

Разработчик (автор - составитель):
Воробьева Елизавета Александровна,
воспитатель

г. Вологда
2024г.

I. Пояснительная записка.....	3 стр.
1.1. Направленность программы.....	3 стр.
1.2. Актуальность.....	3 стр.
1.3. Цель и задачи программы.....	4 стр.
1.4. Адресность программы	5 стр.
1.5. Формы и режим занятий	5 стр.
1.6. Сроки реализации программы.....	5 стр.
1.7. Ожидаемые результаты	6 стр.
1.8. Формы подведения итогов реализации программы.....	6 стр.
1.9. Воспитательный компонент.....	6 стр.
II. Содержание программы.....	7 стр.
III. Формы аттестации и оценочные материалы.....	34 стр.
IV. Организационно – педагогические условия реализации программы.....	35 стр.
V. Приложения.....	35 стр.

I. Пояснительная записка.

1.1 Направленность дополнительной образовательной программы.

Программа кружка «Непоседы» имеет физкультурно- спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28)

Современные родители беспокоятся о здоровье и всестороннем полноценном развитии своего малыша. Все больше родителей начинают понимать, что у современных детей отмечается дефицит двигательной активности. Мы часто вспоминаем свое детство, как мы самостоятельно гуляли, бегали босиком и лазали по деревьям – сейчас для детей это экзотика. Мы не будем рассуждать, почему это происходит, причинного, их устанавливает наша жизнь. Но мы рады, что вновь набирает силу стремление к здоровому образу жизни, есть понимание, что дети должны не только уметь читать, писать и все на свете знать. Важно чтобы у детей своевременно формировались двигательные навыки и умения, правильная осанка и походка, мышечная сила и координация движений.

В последнее время всё большей популярностью пользуется детский фитнес – это относительно новое спортивное направление, разработанное специально для малышей.

1.2 Актуальность.

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста.

Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного

и эмоционального отдыха.

Перед дошкольными учреждениями теперь открыты большие позитивные возможности в плане обеспечения условий оптимизации физкультурно-оздоровительной работы. Дошкольный период – чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью-всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Детский фитнес – относительно новый, но при этом очень эффективный подход к организации тренировочного процесса для малышей-дошкольников. Такая форма занятий не имеет отношения к профессиональному спорту, её цель – укрепить здоровье детей и способствовать их всестороннему развитию.

«Непоседы» - это физкультурно-оздоровительные и развивающие занятия для детей раннего и младшего дошкольного возраста, направленные на развитие физических и психических качеств ребенка, согласно возрастным особенностям.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это занятия под специально подобранную музыку и 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.

Детям нужен фитнес по нескольким причинам:

- Отсутствие необходимости побеждать. Все находятся в равных условиях и поощряются одинаково. Победа не так ценится, как участие.
- Игровая форма занятий. Программа занятий строится таким образом, чтобы дети хотели вернуться в физкультурный зал, выполняли упражнения и получали от этого исключительно удовольствие.
- Доступность. Занятия по детскому фитнесу, открыты для всех деток. И здесь не играет роль уровень физической подготовки, так как фитнес рассчитан на то, чтобы укрепить здоровье малышей.

1.3 Цель и задачи программы.

Цель программы: удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укреплять здоровье и улучшать физическое развитие;
- Формировать правильную осанку и укреплять мышцы стопы;
- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;

Образовательные:

- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- Формировать двигательные умения и навыки;
- Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- Повышать интерес к физкультурным занятиям.

1.4 Адресность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Непоседы» предназначена для обучающихся 3-5 лет. Набор детей - свободный, без предъявления особых требований к знаниям и умениям обучающихся в области фитнеса. Группы могут формироваться по возрастному признаку. Принимаются все желающие. Набор групп осуществляется в сентябре 2024г.

Программа рассчитана на 1 год для детей 3-5 лет.

1.5 Форма и режим организации занятий – очная, совместная продуктивная деятельность взрослого и детей.

Количество занятий: 1 раз в неделю по 15 мин (занятия проводятся в группе) – 37 занятий в год.

Занятия в кружке являются хорошим дополнением к ООД. Они позволяют закреплять и совершенствовать, полученные на физкультурном занятии, двигательные умения и навыки.

Занятия проводятся один раз в неделю, во второй половине дня.

Обязательными условиями проведения занятий в спортивном зале являются:

- соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам;
- согласие родителей;
- отсутствие медицинских противопоказаний;
- наличие формы;
- наполняемость групп не более 12 человек.

1.6 Сроки реализации.

Программа рассчитана на 1год обучения для обучающихся 3-5 лет – 37 часа (1 академический час – 15-20 мин)

1.7 Ожидаемый результат

К концу учебного года ожидается процентное увеличение числа воспитанников с хорошим развитием двигательной активности, достижение оптимального уровня здоровья.

1.8 Формы подведения итогов реализации программы

Формы подведения итогов реализации программы:

- Видеофильмы с занятий кружка
- Открытое занятие для родителей
- Творческий отчет воспитателя – руководителя кружка на педсовете.

1.9 Воспитательный компонент

Воспитание рассматривается как социальное взаимодействие педагога и воспитанника, ориентированное на сознательное овладение детьми социальным, духовным опытом, формирование у них социально значимых ценностей и социально адекватных приемов поведения.

Организуя образовательный процесс на кружке «Непоседы», педагог дополнительного образования решает целый ряд педагогических задач:

- помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- выявляет и развивает возможности и способности каждого обучающегося;
- формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- создает каждому ребенку «ситуацию успеха»;
- создает условия для развития физических способностей учащегося.

Планируемые результаты воспитания:

- применение полученных знаний, умений и навыков на занятиях и на практике;
- развитие положительного отношения к физкультуре;
- формирование у детей активности, подвижности, стремления участвовать в спортивных мероприятиях

Календарный план воспитательной работы для детей 3-4 лет

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения	Воспитательный потенциал мероприятия
1.	«Непоседы – малыши»	сентябрь	Приобщение обучающихся к работе в коллективе. Правила поведения и техника безопасности
2.	«Танец для мамы»	ноябрь	Воспитание любви к маме

3.	«Новый год, Новый год! – елка, шарики, хлопушки!»	декабрь	Приобщение обучающихся культурным моментам празднования традиционных праздников
4.	«Мы – спортивные ребята»	февраль	Воспитание желания заниматься физической культурой
5.	Фотовыставка «Наши достижения»	май	Формирование у обучающихся доброго отношения к сверстникам, умения работать в коллективе

Календарный план воспитательной работы для детей 4-5 лет

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения	Воспитательный потенциал мероприятия
1.	«Веселые непоседы»	сентябрь	Приобщение обучающихся к работе в коллективе. Правила поведения и техника безопасности
2.	«Танец для любимой мамы»	ноябрь	Воспитание любви к маме
3.	«Веселый праздник – Новый год!»	декабрь	Приобщение обучающихся культурным моментам празднования традиционных праздников
4.	«Веселые старты»	февраль	Развитие двигательной активности детей через спортивные развлечения

5.	Фотовыставка «Наши достижения»	май	Формирование у обучающихся доброго отношения к сверстникам, умения работать в коллективе
----	--------------------------------	-----	--

VI. Содержание программы.

«Непоседы» состоят из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Вводная часть включает: различные виды ходьбы, бега, игровых упражнений.

Цель: организовать занимающихся, сосредоточить их внимание, сформировать эмоциональный и психологический настрой.

Основная часть включает:

- Степ-аэробику и стретчинг, аэробику или музыкально-ритмические композиции (художественную гимнастику собручем, с лентой).
- Силовую гимнастику на массажных ковриках с мячами, гантелями.
- Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки также способствуют развитию силы).
- Дыхательные упражнения

Цель: способствовать наращиванию мышечной массы, что поможет поддерживать нормальную массу тела

Заключительная часть включает: игру малой подвижности и стретчинг

Цель: восстановить организм после физических нагрузок.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1.	28	7	21	
1	Комплекс 1. Степ-аэробика истретчинг,акробатика		0,5	1,5	Диагностика

2	Комплекс 2. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика		0,5	1,5	Диагностика
3	Комплекс 3. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика, акробатика		0,5	1,5	
4	Комплекс 4. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика, силовая гимнастика		0,5	1,5	
5	Комплекс 5. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика		0,5	1,5	
6	Комплекс 6. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика		0,5	1,5	
7	Комплекс 7. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг		0,5	1,5	
8	Комплекс 8. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг		0,5	1,5	
9	Комплекс 9. Аэробика, силовая гимнастика с Обручем и стретчинг		0,5	1,5	
10	Комплекс 10. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг		0,5	1,5	
11	Комплекс 11. Силовая		0,5	1,5	

	гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг				
12	Комплекс 12. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг		0,5	1,5	
13	Комплекс 13. Художественная гимнастика слентой, школа мяча, акробатика и стретчинг		0,5	1,5	
14	Комплекс 14. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг		0,5	1,5	
	Раздел 2. Итоги	3		3	
				2	Диагностика
				2	Открытое занятие для родителей

Содержание учебного плана для детей 3-4 лет

Комплекс 1. Степ-аэробика на массажных ковриках, стретчинг и акробатика

- Совершенствовать функциональные возможности организма ребенка.
- Воспитывать морально-волевые качества.

Содержание

Вводная: Построение в колонну по одному. Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному. Бег на носочках, руки на поясе. Игровое упражнение «Гномики». Перестроение в круг

Основная: Степ-аэробика

1. Разминка стопы.

И.п.: стоя, руки опущены. 1 – 2 – встать на носочки; 3 – 4 – вернуться в и.п.

2. Упражнение «Покажи носочек».

И.п.: то же. В.: 1 – 2 – поставить носок одной ноги на массажный коврик; 3– 4 – вернуться в и.п. То же с другой ноги.

3. Упражнение «Покажи пятку». И.п.: то же. 1 – 2 – поставить пятку на массажный коврик; 3 – 4 – вернуться в и.п. То же с другой ноги.

4. Упражнение «Вот какая ножка». И.п.: то же. 1 – 2 – поставить стопу на м.к.; 3 – 4 – вернуться в и.п. То же с другой ноги.

5. Упражнение «Вырастем большими». И.п.: то же. 1 – 2 – поставить правую стопу на м.к.; 3 – 4 – подставить левую ногу, встать на м.к. обеими ногами; 5 – 6 – правую ногу поставить на пол; 7 – 8 – левую ногу поставить на пол, встать рядом с м.к.

6. Упражнение «Собачки». Ползать с опорой на ладони и колени вокруг м.к.

7. Упражнение «Покажи ножки». И.п.: сидя перед степ-платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1 – 2 – выпрямить ноги и положить на м.к.; 3 – 4 – вернуться в и.п.

8. Упражнение «Прыг-скок». И.п.: стоя, руки на поясе. 1 – 2 – встать на м.к.; 3 – 4 – спрыгнуть с него. 10 спрыгиваний. Чередовать упражнение с ходьбой вокруг м.к.

Дыхательная гимнастика «Ветер».

Ветер сверху набежал,

Ветку дерева сломал: «В-в-в».

Дул он долго, зло ворчал.

И деревья все качал: «Бу-бу-бу».

Стретчинг

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

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

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

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

«Черепашка». И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – потянуться

вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник; 2 – наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

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

Акробатика.

1. Бег вокруг м.к. с остановкой по сигналу сесть на м.к.
2. Ходьба на носках и пятках с остановкой по сигналу встать на м.к.
3. Катание мяча до м.к. из положения сидя, ноги врозь.

Заключительная: П/и «Солнышко и дождик».

Комплекс 2. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика **Задачи:**

1. Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга.

2. Тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на массажных ковриках.

3. Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.

Вводная. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом в колонне по одному. Бег на носочках, руки на поясе. Игровое упражнение «Гномики». Игровое упражнение «Паучки».

Основная. Степ-аэробика.

1. Массаж голеней и бедер. И.п.: стоя.
2. Разминка стопы. И.п.: стоя, руки опущены. В.: 1 – 2 – встать на носочки; 3 – 4 – вернуться в и.п.
3. Упражнение «Покажи носочек».
4. Упражнение «Покажи пятку».
5. Упражнение «Вот такая ножка».
6. Упражнение «Вырастем большими».
7. Упражнение «В домике».
8. Упражнение «Собачки».
9. Упражнение «Покажи ножки».
10. Упражнение «Прыг-скок».

Дыхательная гимнастика «Ветер». И.п.: сидя на м.к.. Ветер сверху набежал,

Ветку дерева сломал: «В-в-в». Дул он долго, зло ворчал.

И деревья все качал: «Бу-бу-бу».

Акробатика.

1. Бег вокруг м.к. с остановкой по сигналу сесть на м.к.
2. Ходьба на носках и пятках вокруг м.к. по сигналу встать на м.к.
3. Катание мяча до м.к. из положения сидя, ноги врозь.

П/и «Самый быстрый»

Стретчинг

1. Упражнение «Деревце».
2. Упражнение «Слоник».
3. Упражнение «Вафелька».
4. Упражнение «Змея».
5. Упражнение «Колобок».

Заключительная: Игра малой подвижности «Птички в лесу».

Комплекс 3. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика, акробатика

Задачи:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.
2. Учить построениям, соблюдению дистанции во время движения.
3. Упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релаксация).
4. Создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия.

Вводная: Построение в колонну по одному. Ходьба обычная в колонне по одному. Бег обычный по узкой дорожке. Ходьба с хлопками в ладоши над головой. Игровое упражнение «Зайки». Перестроение в круг.

Основная: Степ-аэробика и стретчинг.

1. Массаж голеней и бедер.
2. Разминка стопы.
4. Упражнение «Покажи носочек».
5. Упражнение «Покажи пятку».
6. Упражнение «Вот какая ножка».
7. Упражнение «Покажи ножки».
8. Упражнение «Прыг-скок».
9. Упражнение «Вырастем большими».

Дыхательная гимнастика «Красный шарик». И.п.: сидя на ковре. Воздух мягко набираем,

шарик красный надуваем. Шарик тужился, пыхтел, лопнул он и засвистел: «Т-сс!»

Стретчинг

«Деревце».

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

«Вафелька», «Змея», «Черепашка»

Силовая гимнастика: «Отожмись». И.п.: лежа на животе, руки в упоре перед грудью. В.: 1 – 2 – выпрямляя руки, слегка приподняться, оторвать живот от пола; 3 – 4 – вернуться в и.п.

Акробатика. 1. Бег вокруг м.к. с остановкой по сигналу сесть на м.к.

2. Ходьба на носках и пятках вокруг м.к. по сигналу встать на м.к.

3. Ходьба по м.к. руки в стороны.

4. Ползание по м.к.

Заключительная: П/и «Непослушные цыплята».

Комплекс 4. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика, силовая гимнастика на массажных ковриках.

Задачи: 1. Упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела.

2. Формировать навыки сохранения правильной осанки.

3. Учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.

Вводная. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Бег по узкой дорожке. Ходьба с хлопками в ладоши над головой. Ходьба с остановкой по звуковому сигналу. Игровое упражнение «Зайки».

Основная. Степ-аэробика.

1. Массаж голени и бедер.

2. Разминка стопы.

3. Упражнение «Покажи носочек»

4. Упражнение «Покажи пятку».

5. Упражнение «Вот какая ножка».

6. Упражнение «Вырастем большими».

Силовая гимнастика

1. Упражнение «Достань носочки».

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

2. Упражнение «Достань пол». И.п.: сидя на м.к. поперек, руки на поясе.

В.: 1 – 2 – наклониться вправо, достать ладонью пол; 3 – 4 – вернуться в и.п. 5 – 6 – то же в левую сторону.

3. Упражнение «Отожмись»

4. Упражнение «Покажи ножки».

5. Упражнение «Прыг-скок». Чередовать упражнение с ходьбой вокруг м.к.. **Дыхательная гимнастика «Красный шарик».** И.п.: сидя на м.к..

Воздух мягко набираем,

Шарик красный надуваем.

Шарик тужился, пыхтел,
Лопнул он и засвистел: «Т-сс!»

Акробатика. 1. Бег вокруг м.к. с остановкой по сигналу сесть на м.к.

2. Ходьба на носках и пятках вокруг, с остановкой по сигналу встать на м.к. 3.
Ходьба по м.к., руки в стороны.

4. Ползание по м.к..

Катание мяча вокруг м.к..

Комплекс 5. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика. Задачи:

1. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.
2. Совершенствовать функциональные возможности организм.
3. Учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр

Вводная: Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом в колонне. Бег на носочках между предметами, руки на поясе. Игровое упражнение «Гномики». Игровое упражнение «Зайки». Перестроение в круг.

Основная: Степ-аэробика.

1. Массаж голеней и бедер.
2. Упражнение «Покажи носочек».
3. Упражнение «Покажи пятку».
4. Упражнение «Вырастем большими».
5. Упражнение «Присядка». И.п.: ноги вместе, руки на поясе. В.: 1 – поставить правую ногу на степ-платформу; 2 – поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3 – 4 – полуприсед, руки прямые вперед; 5 – правую ногу поставить на пол; 6 – левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе; 7 – 8 – полуприсед, прямые руки вперед.
6. Упражнение «Веселые коленки». И.п.: ноги вместе, руки на поясе. В.: 1 – поставить правую ногу на степ-платформу; 2 – поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3 – поднять правое колено, хлопнуть по нему правой рукой, 4 – опустить колено, руки на пояс; 5 – поднять левое колено, хлопнуть по нему левой рукой; 6 – опустить колено, руки на пояс; 7 – правую ногу поставить на пол; 8 – левую ногу поставить на пол.

Силовая гимнастика.

1. Упражнение «Носочки». И.п.: сидя на полу перед м.к., носки ног лежат на м.к., ноги прямые, руки в упоре сзади. В.: 1 – 2 – наклониться вперед, достать носки ног; 3 – 4 – вернуться в и.п.
2. Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь». И.п.: сидя на полу, стопы стоят на м.к, колени соединены. руки в упоре сзади. В.: 1 – 2 – выпрямить ноги, развести в стороны, положить на пол; 3 – 4 – вернуться в и.п.
3. Упражнение «Подъемный кран». И.п.: лежа на спине перед м.к., пятки лежат на м.к., руки вдоль туловища. В.: 1 – 2 – 3 – 4 – поднять ноги вверх; 5 – 6 – 7 – 8 – опустить ноги на м.к.
4. Бег по залу с остановкой по сигналу встать на м.к.
5. Прыжки вокруг м.к. с остановкой по сигналу сесть на м.к.

Дыхательная гимнастика

1. Упражнение «Кошка». И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. В.: 1 – Вдох, 2 – поворот головы направо, выдох; 3 – поворот головы прямо, вдох, 4 – поворот головы в левую сторону, выдох

2. Упражнение «**Кошка-царапка**».И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. В.: 1 – вдох, 2 - поворот туловища направо, «царапнуть» пальцами, как кошка коготками, выдох; 3 – туловище прямо; 4 - поворот туловища влево, «царапнуть» пальцами, как кошка коготками, выдох

П/и «Найди свой домик».

Стретчинг.

«Деревце»,«Колобок»

«Крылья».И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. В.: 1 – сложить ладони за спиной пальцами вниз; 2 – согнуть руки в локтях, лопатки соединить.

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

«Лягушка».И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги. В.: 1 – согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе, притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2 – согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3 – 4 – удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх

Заключительная:

Игра малой подвижности «**Мой веселый мяч**».

Комплекс 6. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика.

Задачи:

1. Совершенствовать функциональные возможности организма.
2. Учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Вводная: Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом в колонне. Бег на носочках между предметами, руки на поясе. Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу, упражнение «Великаны». Игровое упражнение «Зайки» с остановкой по сигналу «Зайка спрятался – присесть. Перестроение в круг.

Основная: Степ-аэробика

1. Массаж голеней и бедер.
2. Упражнение «Покажи носочек».
3. Упражнение «Покажи пятку».
4. Упражнение «Вырастем большими».
5. Упражнение «Присядка».
6. Упражнение «Веселые коленки».

Силовая гимнастика.

1. Упражнение «Носочки».
2. Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь».
3. Упражнение «Подъемный кран».

4. Бег вокруг м.к. с остановкой по сигналу встать на м.к.
5. Прыжки вокруг м.к. с остановкой по сигналу сесть на м.к.

Дыхательная гимнастика:

Упражнение «Кошка», «Кошка-царапка»

6. Бросание мяча с отскоком от пола

П/и «Модная лягушка»

Стретчинг

1. «Деревце»
2. «Крылья»
3. «Морская звезда»
4. «Лягушка»
5. «Колобок».

Заключительная: Игра малой подвижности «Мой веселый мяч».

Комплекс 7. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.

Задачи:

1. Учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой.
2. Учить группироваться при выполнении кувырков.
3. Упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах.
4. Формировать правильную осанку.
5. Воспитывать волю и терпение.

Вводная: Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кисти сжаты в кулак. Бег обычный между предметами. Бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак. Ходьба обычная.

Основная:Степ-аэробика

1. Упражнение «Покажи носочек».
2. Упражнение «Покажи пятку».
3. Упражнение «Вырастем большими».
4. Упражнение «Присядка».
5. Упражнение «Лошадка».
6. Упражнение «Махи в сторону». И.п.: то же. 1 – встать правой ногой на м.к.; 2 – встать левой ногой на м.к.; 3 – поднять в сторону прямую правую ногу, руки выпрямить в стороны; 4 – подставить правую ногу к левой ноге; 5 – 6 – повторить с левой ноги; 7 – 8 – вернуться в и.п.
7. Упражнение «Поворот». И.п.: стоя боком к степ-платформе, руки на поясе. 1 – 2 – поставить правую стопу на м.к.; 3 – 4 – вернуться в и.п.; 5 - 8 – маршем повернуться вокруг себя к другому краю м.к. Повторить с левой ноги.
8. Упражнение «Прыжки». И.п.: стоя перед м.к., руки на поясе. 1 – 2 – встать на м.к. обеими ногами; 3 – 4 – спрыгнуть с него; 5 – 6 – 7 – 8 – обойти м.к., прыгая на двух ногах. Ходьба обычная на месте.

Дыхательная гимнастика «Поехали!»

Завели машину Ш-ш... Ш-ш...

Накачали шину Ш-ш... Ш-ш...

Улыбнулись веселей и поехали быстрее.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом.

1. Катание мяча по кругу двумя руками.

2. Игровое упражнение «Бычок». И.п.: стоя на низких четвереньках, на локтях и коленях. В.: ползти вперед и толкать мяч головой.

3. Игровое упражнение «Самолет». И.п.: лежа на мяче, на животе.

В.: Поднять вверх в стороны прямые руки, прогнуться в спине.

4. Игровое упражнение «Подъемный кран». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат между щиколотками. В.: 1 – 2 – 3 – 4 – поднять мяч вверх, держа его ногами; 5 – 6 – 7 – 8 – вернуться в и.п.

Акробатика. Прохождение полосы препятствий:

1. Проползание под дугой на животе.

2. Ходьба по узкой рейке прямо.

3. Кувырки на мягком покрытии через бок.

4. Перепрыгивание через препятствия, ноги вместе.

Заключительная.

Игра малой подвижности «Петрушка» с использованием упражнений игрового стретчинга. «Деревце», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Змея», «Лягушка», «Черепашка».

П/и «Сова».

Комплекс 8. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг

Задачи:

1. Учить правильному исходному положению во время бросания мяча.

2. Упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах и группироваться при выполнении кувырков, в ползании на низких четвереньках, толкая мяч перед собой.

3. Формировать правильную осанку.

4. Воспитывать волю и терпение.

Вводная. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кисти сжаты в кулак, по звуковому сигналу бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак. Ходьба по узкой дорожке, руки в стороны. Бег обычный между предметами. Игровое упражнение «Обезьянки».

Основная. Степ-аэробика.

1. Упражнение «Покажи носочек».

2. Упражнение «Покажи пятку».

3. Упражнение «Вырастем большими».

4. Упражнение «Присядка».
5. Упражнение «Лошадка».
6. Упражнение «Махи в сторону».
7. Упражнение «Поворот».
8. Упражнение «Прыжки».

Дыхательная гимнастика «Поехали!»

Завели машину Ш-ш... Ш-ш...

Накачали шину Ш-ш... Ш-ш...

Улыбнулись веселей

И поехали быстрее.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом.

1. Катание мяча по кругу двумя руками.
2. Игровое упражнение «Бычок».
3. Игровое упражнение «Самолет».
4. Игровое упражнение «Подъемный кран».

Акробатика. Прохождение полосы препятствий:

1. Проползание под дугой на животе.
2. Ходьба по узкой рейке прямо.
3. Кувырки на мягком покрытии через бок.
4. Перепрыгивание через препятствия, ноги вместе.

П/и «Мартышки и удав».

Заключительная. Игра малой подвижности «Петрушка» с использованием упражнений игрового стретчинга.

Стретчинг

«Крылья», «Звезда», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка».

Комплекс 9. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг

Задачи:

1. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.
2. Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма.
3. Воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.

Вводная: Построение в колонну по одному. Прыжком поворот на право. Ходьба на носках. Ходьба на пятка. Лёгкий бег. Подскоки. Игровое упражнение «Муравьишки». Перестроение в круг.

Основная: Аэробика.

1. Наклоны головы. «Девочки и мальчики, представьте, что вы зайчики»
И.п.: ноги вместе, руки на поясе. В.: 1 – наклон головы вправо, 2 – вернуться в и.п. 3 – 4 – наклон влево.

2. Прыжки на двух ногах.«Раз, два, три, четыре, пять – начал зайныка скакать» И.п.: ноги вместе, руки на поясе. В.: 1 – 2 – прыжок вперёд, 3 – 4 – прыжок назад.

3. Потянись.«Лапки вверх, лапки вниз, на носочках потянись!»

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. В.: 1 – 2 – поднять руки вверх, 3 – 4 – опустить руки вниз, 5 – 6 – подняться на носочки, 7 – 8 – вернуться в и.п.

4. Наклоны. «Вправо, влево наклонись, наклонись и поднимись»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. В.: 1 – наклон вправо, 2 – в и.п.

3 – наклон влево, 4 – в и.п. 5 – 6 – наклон вперёд, 7 – 8 – вернуться в и.п.

5. Покажи ушки. И.п.: ноги вместе, руки на поясе. В.: 1 – 2 – присесть, показать руками «ушки», 3 – 4 – вернуться в и.п.

6. Прыжки на двух ногах на месте. «Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать»

7. Пружинка. «Девочки и мальчики, представьте, что вы зайчики»

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. В.: 1 – полуприсед, наклонить голову вправо, 2 – вернуться в и.п. 3 – полуприсед, наклонить голову влево, 4 – в и.п.

8. Прыжок. И.п.: ноги вместе, руки на поясе. В.: 1 – 2 – прыжком повернуться вправо, 3 – 4 – присесть, обхватить колени руками, спрятать голову в колени. **Силовая гимнастика с атлетическим мячом.**

1. Игровое упражнение «Акробаты». Ходьба с высоким подниманием коленей, мяч держать на голове обеими руками.

2. Катание мяча по кругу двумя руками.

3. Игровое упражнение «Прыгающий колобок». Подбрасывание мяча.

Художественная гимнастика с обручем.

1. Прокатывание обруча вперёд.

2. Кручение обруча на полу одной рукой.

П/и «Медведь и пчёлы».

Стретчинг

«Домик», «Цапля», «Слоник», «Черепашка»

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

Заключительная:Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал».

Комплекс 10. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.

Задачи:

1. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.

2. Обеспечивать высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма.

3. Воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе

Вводная. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному.

Ходьба на носках с остановкой по сигналу, присест. Ходьба на пятках с остановкой по сигналу, прыжок вверх на месте. Подскоки. Игровое упражнение «Обезьянки». Игровое упражнение «Муравьишки».

Перестроение в круг.

Основная.

Аэробика. См. Комплекс №9. Силовая гимнастика с атлетическим мячом.

Игровое упражнение «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолет».

Художественная гимнастика с обручем.

1. Прокатывание обруча вперед.

2. Кручение обруча на полу одной рукой в чередовании с запрыгиванием в обруч двумя ногами.

П/и «Зайцы и волк».

Стретчинг: «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка».

Заключительная. Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал».

Комплекс 11. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.

Задачи:

1. Совершенствовать овладение техникой работы с мячом.

2. Обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма.

3. Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах.

4. Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Вводная. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Игровое упражнение «Гномики». Игровое упражнение «Цирковая лошадка».

Игровое упражнение «Обезьянки». Перестроение в круг.

Основная. Силовая гимнастика с гантелями.

1. Упражнение «Силачи». И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. В.: 1 – руки поднять вперед; 2 – вернуться в и.п.; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.

2. Упражнение «Насос». И.п.: стоя на коленях, руки с гантелями опущены.

В.: 1 – наклониться вправо, руки скользят вдоль туловища; 2 – вернуться в и.п.; 3 – то же влево; 4 – вернуться в и.п.

3. Упражнение «Повернись». И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, гантели между ногами. В.: 1 – руки выпрямить вперед; 2 – поворот вправо,

гантели опустить на пол с правого бока; 3 – поворот прямо, руки вперед; 4 – вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

4. Упражнение «Веселые ножки». Гантели положить. И.п.: упор на предплечья, прямые ноги лежат на полу. В.: 1 – подтянуть к себе правое колено; 2 – выпрямить ногу вверх вперед; 3 – подтянуть правое колено к себе; 4 – вернуться в и.п. Повторить с другой ноги.

5. Упражнение «Поймай коленки». И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки за головой. В.: 1 – 2 – поднять голову и плечи, достать руками колени; 3 – 4 – вернуться в и.п.

6. Упражнение «Петрушка». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. В.: 1 – подпрыгнуть вверх, руками сделать хлопок над головой; 2 – вернуться в и.п. Чередовать с ходьбой.

Пальчиковая гимнастика «Гриб».

Меж еловых мягких лап

Дождик кап, кап, кап!	Дети щелкают пальцами.
Где сучок давно засох,	Потирают ладошки, руки вперед
Серый мох, мох, мох.	Перебирая пальцами.
Где листок к листку прилип,	Руки вверх, хлопки.
Вырос гриб, гриб, гриб.	Руки «в замок», поочередно правую и левую ладонь вверх-вниз.

Кто нашел его, друзья?
Это я, я, я! налево.

Повороты туловища направо,

Школа мяча.

1. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке

2. Ходьба рядом с гимнастической скамейкой с ударами мячом по ней.

Акробатика. 1. Прыжок с места через препятствие с мячом в руках.

2. Подбрасывать мяч, стоя на гимнастической скамейке, спрыгивать со скамейки с мячом в руках.

Дыхательная гимнастика «Еж» И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вот свернулся еж в клубок, Согнуть ноги, подтянуть их к груди.

Потому что он продрог. Произнести «Бр-р-р».

Лучик ежика коснулся, Опустить ноги,

Ежик сладко потянулся. Поднять руки вверх.

П/и «Самый быстрый».

Заключительная. Игра малой подвижности «Ровным кругом» с использованием упражнений игрового стретчинга.

Стретчинг

«Звезда», «Слоник», «Лягушка», «Крылья»

Упражнение «Рыбка». И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. В.: 1 – вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц; 2 – оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей, не поднимать голову выше ног, голова и ноги должны находиться на одном уровне.

Комплекс 12. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.

Задачи:

1. Способствовать овладению техникой работы с мячом.
2. Обеспечивать высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма.
3. Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах.
4. Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Вводная: Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу, игровое упражнение «Великаны». Игровое упражнение «Цирковая лошадка». Игровое упражнение «Обезьянки» ходьба с остановкой по сигналу «Обезьянка спит!» – присесть на корточки. Перестроение в круг.

Основная. Силовая гимнастика с гантелями.

1. Упражнение «Силачи».
2. Упражнение «Насос».
3. Упражнение «Повернись».
4. Упражнение «Веселые ножки».
5. Упражнение «Поймай коленки».
6. Упражнение «Петрушка». Чередовать с ходьбой.

Пальчиковая гимнастика «Гриб».

Пальчиковая гимнастика «Гриб».

Меж еловых мягких лап

Дождик кап, кап, кап!	Дети щелкают пальцами.
Где сучок давно засох,	Потирают ладошки, руки вперёд
Серый мох, мох, мох.	Перебирая пальцами.
Где листок к листку прилип,	Руки вверх, хлопки.
Вырос гриб, гриб, гриб.	Руки «в замок», поочередно правую и левую ладонь вверх-вниз.

Школа мяча.

Прокатывание мяча по гимнастической скамейке в чередовании с ползанием по ней с опорой на ладони и колени.

Ходьба рядом с гимнастической скамейкой с ударами мячом по ней.

Акробатика.

1. Прыжок с места через препятствие с мячом в руках.
2. Подбрасывание мяча, стоя на гимнастической скамейке, спрыгивать со скамейки с мячом в руках в обозначенное место.

Дыхательная гимнастика «Еж»

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

Вот свернулся еж в клубок, Согнуть ноги, подтянуть их к груди

Потому что он продрог. Произнести «Бр-р-р».

Лучик ежика коснулся, Опустить ноги,

Ежик сладко потянулся. Поднять руки вверх.

П/и «Ежата

Заключительная Игра малой подвижности «Ровным кругом» с использованием упражнений игрового стретчинга.

Стретчинг

«Звезда», «Слоник», «Лягушка», «Рыбка», «Крылья».

Комплекс 13. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

1. Развивать физические качества: силу, гибкость.
2. Повышать умственную и физическую работоспособность.
3. Формировать потребность в движении.

Вводная.

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Игровое упражнение «Неваляшки». Прямой галоп. Игровое упражнение «Большие лягушки».

Перестроение в круг.

Основная, Художественная гимнастика с лентой.

1. Упражнение «Покажи ленточку».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, лента в обеих руках за спиной.

1 – руки поднять вверх, взмахнуть лентой; 2 – вернуться в и.п.

2. Упражнение «Ленточка танцует».

И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1 – 2 – 3 – выпрямить руки вперед, помахать ленточкой; 4 – вернуться в и.п.

3. Упражнение «Выше подними».

И.п.: сидя на коленях, лента в опущенных руках. 1 – 2 – 3 – встать на колени, руки поднять вверх, помахать лентой; 4 – вернуться в и.п.

4. Упражнение «Танцуем вместе с ленточкой».

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, руки опущены. 1 – руки вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – сесть прямо, руки вверх; 4 – вернуться в и.п.

5. Упражнение «Дотянись».

И.п.: лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны. 1 – 2 – поднять ноги вверх, взмахнуть руками и достать носки ног лентой; 3 – 4 – вернуться в и.п.

6. Упражнение «Рыбка плышет».

И.п.: лежа на животе, руки в стороны. 1 – 2 – 3 – 4 – поднять вверх прямые ноги и руки, помахать ленточкой; 5 – 6 – 7 – 8 – вернуться в и.п.

7. Упражнение «Веселый петрушка».

И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1– прыжок ноги врозь, руки вверх; 2– вернуться в и.п. Чередовать с кружением вправо и влево.

Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики».

Вот все пальчики мои	Вращают кистями
Их, как хочешь, поверни:	Хлопают в ладоши
И вот эдак, и вот так,	«Замок»
Не обидятся никак.	
Раз-два-три-четыре-пять —	Круговые движения кулачками,
Не сидится им опять.	Трясут кистями.
Постучали,	Стучат пальцами друг о друга
Повертели	Вращают кистями
И работать захотели.	Кулачок на кулачок

Школа мяча.

1. Прокатывание, сидя на ягодицах, мяча друг другу под веревкой
2. Перебрасывание, стоя, мяча друг другу над веревкой.

3. Удары мячом об пол, стоя на месте.

Акробатика.

1. Игровое упражнение «Перепрыгнем через канаву» (прыжок в длину с места).

Дыхательная гимнастика:

1. Упражнение «Петух».

И.п — стойка ноги врозь, руки в стороны. В.: Хлопать руками по бедрам «Ку-ка-ре-ку».

2. Упражнение «Гуси шипят». И.п: стойка ноги врозь.

В.: 1 – наклониться вперед и одновременно отвести руки в стороны назад, прогнуться в спине, посмотреть вперед, «Ш-ш-ш-ш». 2 – вернуться в и.п.

П/и «Непослушные цыплята».

Заключительная: Игра «Попугай» с использованием стретчинга.

Стретчинг.

«Деревце», «Вафелька».

Упражнение «Смешной клоун». И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны.

В.: 1 – выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх; 2 – подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3 – 4 – голову вправо, влево, улыбнуться.

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

Упражнение «Ёлка» (5 с 2 раза) И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

В.: 1 – развести носки врозь, 2 – вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в сторону вниз, ладони направлены в пол; 3 – 4 – полуприсед, пятки от пола не отрывать.

Упражнение «Крылья».

Комплекс 14. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

1. Развивать физические качества: силу, гибкость.
2. Повышать умственную и физическую работоспособность.
3. Формировать потребность в движении.

Вводная: Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Игровое

упражнение «Неваляшки» с остановкой по сигналу – игровое упражнение «Звезда». Прямой галоп. Игровое упражнение «Большие лягушки» с остановкой по сигналу «Лягушка спит!» – присесть на корточки. Перестроение в круг.

Основная: Художественная гимнастика с лентой. (См. 13 занятие)

1. Упражнение «Покажи ленточку».
2. Упражнение «Ленточка танцует».
3. Упражнение «Выше подними».
4. Упражнение «Танцуем вместе с ленточкой».
5. Упражнение «Дотянись».
6. Упражнение «Рыбка плышет».
7. Упражнение «Веселый петрушка».

Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики».

Вот все пальчики мои	Вращают кистями
Их, как хочешь, поверни:	Хлопают в ладоши
И вот эдак, и вот так,	«Замок»
Не обидятся никак.	
Раз-два-три-четыре-пять —	Круговые движения кулачками,
Не сидится им опять.	Трясут кистями.
Постучали,	Стучат пальцами друг о друга
Повертели	Вращают кистями
И работать захотели.	Кулачок на кулачок

Школа мяча.

Прокатывание, лёжа на животе, мяча друг другу под веревкой.

Перебрасывание, стоя на коленях, мяча друг другу над веревкой.

Бег с мячом в руках с остановкой по сигналу – ударить мячом об пол, на месте.

Акробатика.

1. Игровое упражнение «Высокая гора». Перелезание через препятствие.

Дыхательная гимнастика:

Упражнение «Петух», «Гуси шипят».

П/и «Зайцы и лисица».

Заключительная: Игра «Попугай» с использованием стретчинга.

Стретчинг.

«Деревце», «Вафелька», «Смешной клоун», «Солнечные лучики», «Ёлка», «Крылья».

Содержание учебного плана для детей 4-5 лет

Комплекс № 1.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
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. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
 2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
 3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
- И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
- 1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
 - 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
 - 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
 - 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
 - 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.
5. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):
«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

Заключительная часть.

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Стретчинг

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

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

«Вафелька» И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1 –

потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 – наклониться вперед грудью, прижаться к коленям; 3 – 4 – вернуться в и.п.

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

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

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

Акробатика.

1. Бег вокруг м.к. с остановкой по сигналу сесть на м.к.
2. Ходьба на носках и пятках с остановкой по сигналу встать на м.к.
3. Катание мяча до м.к. из положения сидя, ноги врозь.

Комплекс № 2.

Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
3. Встать на степен друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степен назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степен для основной части занятия).

Основная часть.

1. И.п.: шаг со степен правой ногой, левая на степе.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 – вернуться в и.п.;

3– 4 – тоже в другую сторону.

2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

- 1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;
- 2 – и.п.;
- 3 – 4 – то же в другую сторону.
3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.
 - 1 – 2 – поднять тело и прогнуться;
 - 3 – 4 – вернуться в и.п.
4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).
 - 1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;
 - 4 – вернуться в и.п.

1. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

Заключительная часть.

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание

Стретчинг

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

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

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

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

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

«Колобок». И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1 – подтянуть

колени к себе, пятки к ягодицам; 2 – обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 – перекатиться на спину, держа руками колени; 4 – выпрямить ноги и руки, положить их на пол.

Акробатика.

1. Бег вокруг м.к. с остановкой по сигналу сесть на м.к.
2. Ходьба на носках и пятках с остановкой по сигналу встать на м.к.
3. Катание мяча до м.к. из положения сидя, ноги врозь.

Комплекс № 3.

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на степе.

1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;
3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.

1 – 4 – пружинить на ноге;

5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом)

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).

Заключительная часть.

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Стретчинг

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

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

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

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

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

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

Акробатика.

1. Бег вокруг м.к. с остановкой по сигналу сесть на м.к.
2. Ходьба на носках и пятках с остановкой по сигналу встать на м.к.
3. Катание мяча до м.к. из положения сидя, ноги врозь.

Комплекс № 4.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
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. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.

Заключительная часть.

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом.

5. Катание мяча по кругу двумя руками.
6. Игровое упражнение «Бычок». И.п.: стоя на низких четвереньках, на локтях и коленях. В.: ползти вперед и толкать мяч головой.
7. Игровое упражнение «Самолет». И.п.: лежа на мяче, на животе.
В.: Поднять вверх в стороны прямые руки, прогнуться в спине.

8. Игровое упражнение «Подъемный кран». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат между щиколотками. В.: 1 – 2 – 3 – 4 – поднять мяч вверх, держа его ногами; 5 – 6 – 7 – 8 – вернуться в и.п.

Акробатика. Прохождение полосы препятствий:

5. Проползание под дугой на животе.

6. Ходьба по узкой рейке прямо.

7. Кувырки на мягком покрытии через бок.

8. Перепрыгивание через препятствия, ноги вместе.

Заключительная.

Игра малой подвижности «Петрушка» с использованием упражнений игрового стретчинга. «Деревце», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Змея», «Лягушка», «Череп

Комплекс № 4.

Подготовительная часть.

6. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
7. Ходьба на степе.
8. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
9. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
10. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть.

8. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
9. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
10. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед – опускаются вниз.
11. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
12. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
13. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
14. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.

Заключительная часть.

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Акробатика.

1. Игровое упражнение «Перепрыгнем через канаву» (прыжок в длину с места).

Дыхательная гимнастика:

3. Упражнение «Петух».

И.п — стойка ноги врозь, руки в стороны. В.: Хлопать руками по бедрам «Ку-ка-ре-ку».

4. Упражнение «Гуси шипят». И.п: стойка ноги врозь.

В.: 1 – наклониться вперед и одновременно отвести руки в стороны назад, прогнуться в спине, посмотреть вперед, «Ш-ш-ш-ш». 2 – вернуться в и.п.

П/и «Непослушные цыплята».

Заключительная: Игра «Попугай» с использованием стретчинга.

Стретчинг.

«Деревце», «Вафелька».

Упражнение «Смешной клоун». И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны.

В.: 1 – выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх; 2 – подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3 – 4 – голову вправо, влево, улыбнуться.

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

Упражнение «Ёлка» (5 с 2 раза) И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

В.: 1 – развести носки врозь, 2 – вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в сторону вниз, ладони направлены в пол; 3 – 4 – полуприсед, пятки от пола не отрывать.

Упражнение «Крылья».

Комплекс № 5.

Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на ступе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
3. Встать на степен друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону.

Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

Заключительная часть.

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Акробатика.

1. Игровое упражнение «Перепрыгнем через канаву» (прыжок в

длину с места).

Дыхательная гимнастика:

5. Упражнение «Петух».

И.п — стойка ноги врозь, руки в стороны. В.: Хлопать руками по бедрам «Ку-ка-ре-ку».

6. Упражнение «Гуси шипят». И.п: стойка ноги врозь.

В.: 1 – наклониться вперед и одновременно отвести руки в стороны назад, прогнуться в спине, посмотреть вперед, «Ш-ш-ш-ш». 2 – вернуться в и.п.

П/и «Непослушные цыплята».

Заключительная: Игра «Попугай» с использованием стретчинга.

Стретчинг.

«Деревце», «Вафелька».

Упражнение «Смешной клоун». И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны.

В.: 1 – выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх; 2 – подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3 – 4 – голову вправо, влево, улыбнуться.

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

Упражнение «Ёлка» (5 с 2 раза) И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

В.: 1 – развести носки врозь, 2 – вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в сторону вниз, ладони направлены в пол; 3 – 4 – полуприсед, пятки от пола не отрывать.

Упражнение «Крылья».

Комплекс № 6.

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степы, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).

3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.

Заключительная часть.

Акробатика.

1. Игровое упражнение «Перепрыгнем через канаву» (прыжок в длину с места).

Дыхательная гимнастика:

7. Упражнение «Петух».

И.п — стойка ноги врозь, руки в стороны. В.: Хлопать руками по бедрам «Ку-ка-ре-ку».

8. Упражнение «Гуси шипят». И.п: стойка ноги врозь.

В.: 1 – наклониться вперед и одновременно отвести руки в стороны назад, прогнуться в спине, посмотреть вперед, «Ш-ш-ш-ш». 2 – вернуться в и.п.

П/и «Непослушные цыплята».

Заключительная: Игра «Попугай» с использованием стретчинга.

Стретчинг.

«Деревце», «Вафелька».

Упражнение «Смешной клоун». И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны.

В.: 1 – выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх; 2 – подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3 – 4 – голову вправо, влево, улыбнуться.

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

Упражнение «Ёлка» (5 с 2 раза) И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

В.: 1 – развести носки врозь, 2 – вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в сторону вниз, ладони направлены в пол; 3 – 4 – полуприсед,

пятки от пола не отрывать.
Упражнение «Крылья».

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 7.

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).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются 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. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

9. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

Заключительная часть.

Акробатика.

1. Игровое упражнение «Перепрыгнем через канаву» (прыжок в длину с места).

Дыхательная гимнастика:

9. Упражнение «Петух».

И.п — стойка ноги врозь, руки в стороны.В.: Хлопать руками по бедрам «Ку-ка-ре-ку».

10. Упражнение «Гуси шипят».И.п: стойка ноги врозь.

В.: 1 – наклониться вперед и одновременно отвести руки в стороны назад, прогнуться в спине, посмотреть вперед, «Ш-ш-ш-ш». 2 – вернуться в и.п.

П/и «Непослушные цыплята».

Заключительная: Игра «Попугай» с использованием стретчинга.

Стретчинг.

«Деревце», «Вафелька».

Упражнение «Смешной клоун».И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны.

В.: 1 – выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх; 2 – подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3 – 4 – голову вправо, влево, улыбнуться.

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

Упражнение «Ёлка» (5 с 2 раза)И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

В.: 1 – развести носки врозь, 2 – вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в сторону вниз, ладони направлены в пол; 3 – 4 – полуприсед, пятки от пола не отрывать.

Упражнение «Крылья».

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 8.

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.

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 степа. Назад от степа.
 4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
 5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
 6. Приставной шаг на степе в полуприседании.
7. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

Заключительная часть.

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс 9. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг

Задачи:

4. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.

5. Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма.

6. Воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.

Вводная: Построение в колонну по одному. Прыжком поворот на право. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Подскоки. Игровое упражнение «Муравьишки». Перестроение в круг.

Основная: Аэробика.

9. Наклоны головы. «Девочки и мальчики, представьте, что вы зайчики»
И.п.: ноги вместе, руки на поясе. В.: 1 – наклон головы вправо, 2 – вернуться в и.п. 3 – 4 – наклон влево.

10. Прыжки на двух ногах. «Раз, два, три, четыре, пять – начал зайчик скакать» И.п.: ноги вместе, руки на поясе. В.: 1 – 2 – прыжок вперёд, 3 – 4 – прыжок назад.

11. Потянись. «Лапки вверх, лапки вниз, на носочках потянись!»

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. В.: 1 – 2 – поднять руки вверх, 3 – 4 – опустить руки вниз, 5 – 6 – подняться на носочки, 7 – 8 – вернуться в и.п.

12. Наклоны. «Вправо, влево наклонись, наклонись и поднимись»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. В.: 1 – наклон вправо, 2 – в и.п.

и.п.

3 – наклон влево, 4 – в и.п. 5 – 6 – наклон вперёд, 7 – 8 – вернуться в

13. Покажи ушки. И.п.: ноги вместе, руки на поясе. В.: 1 – 2 – присесть, показать руками «ушки», 3 – 4 – вернуться в и.п.

14. Прыжки на двух ногах на месте. «Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать»

15. Пружинка. «Девочки и мальчики, представьте, что вы зайчики»

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. В.: 1 – полуприсед, наклонить голову вправо, 2 – вернуться в и.п. 3 – полуприсед, наклонить голову влево, 4 – в и.п.

16. Прыжок. И.п.: ноги вместе, руки на поясе. В.: 1 – 2 – прыжком повернуться вправо, 3 – 4 – присесть, обхватить колени руками, спрятать голову в колени. **Силовая гимнастика с атлетическим мячом.**

4. Игровое упражнение «Акробаты». Ходьба с высоким подниманием коленей, мяч держать на голове обеими руками.

5. Катание мяча по кругу двумя руками.

6. Игровое упражнение «Прыгающий колобок». Подбрасывание мяча.

Художественная гимнастика с обручем.

3. Прокатывание обруча вперёд.

4. Кручение обруча на полу одной рукой.

П/и «Медведь и пчёлы».

Стретчинг

«Домик», «Цапля», «Слоник», «Черепашка»

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

Заключительная: Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал».

Комплекс 10. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.

Задачи:

4. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.

5. Обеспечивать высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма.

6. Воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе

Вводная. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному.

Ходьба на носках с остановкой по сигналу, присесть. Ходьба на пятках с остановкой по сигналу, прыжок вверх на месте. Подскоки. Игровое упражнение «Обезьянки». Игровое упражнение «Муравьишки».

Перестроение в круг.

Основная.

Аэробика. См. Комплекс №9. Силовая гимнастика с атлетическим мячом.

Игровое упражнение «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолет».

Художественная гимнастика с обручем.

3. Прокатывание обруча вперед.

4. Кручение обруча на полу одной рукой в чередовании с запрыгиванием в обруч двумя ногами.

П/и «Зайцы и волк».

Стретчинг: «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка».

Заключительная. Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал».

Комплекс 11. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.

Задачи:

5. Совершенствовать овладение техникой работы с мячом.

6. Обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма.

7. Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах.

8. Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Вводная. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Игровое упражнение «Гномики». Игровое упражнение «Цирковая лошадка».

Игровое упражнение «Обезьянки». Перестроение в круг.

Основная. Силовая гимнастика с гантелями.

7. Упражнение «Силачи». И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. В.: 1 – руки поднять вперед; 2 – вернуться в и.п.; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.

8. Упражнение «Насос». И.п.: стоя на коленях, руки с гантелями опущены.

В.: 1 – наклониться вправо, руки скользят вдоль туловища; 2 – вернуться в и.п.; 3 – то же влево; 4 – вернуться в и.п.

9. Упражнение «Повернись». И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, гантели между ногами. В.: 1 – руки выпрямить вперед; 2 – поворот вправо, гантели опустить на пол с правого бока; 3 – поворот прямо, руки вперед; 4 – вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

10. Упражнение «Веселые ножки». Гантели положить. И.п.: упор на предплечья, прямые ноги лежат на полу. В.: 1 – подтянуть к себе правое колено; 2 – выпрямить ногу вверх вперед; 3 – подтянуть правое колено к себе; 4 – вернуться в и.п. Повторить с другой ноги.

11. Упражнение «Поймай колени». И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки за головой. В.: 1 – 2 – поднять голову и плечи, достать руками колени; 3 – 4 – вернуться в и.п.

12. Упражнение «Петрушка». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. В.: 1 – подпрыгнуть вверх, руками сделать хлопок над головой; 2 –

физическими упражнениями.

Вводная: Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу, игровое упражнение «Великаны». Игровое упражнение «Цирковая лошадка». Игровое упражнение «Обезьянки» ходьба с остановкой по сигналу «Обезьянка спит!» – присесть на корточки. Перестроение в круг.

Основная. Силовая гимнастика с гантелями.

7. Упражнение «Силачи».
8. Упражнение «Насос».
9. Упражнение «Повернись».
10. Упражнение «Веселые ножки».
11. Упражнение «Поймай коленки».
12. Упражнение «Петрушка». Чередовать с ходьбой.

Пальчиковая гимнастика «Гриб».

Пальчиковая гимнастика «Гриб».

Меж еловых мягких лап

Дождик кап, кап, кап!	Дети щелкают пальцами.
Где сучок давно засох,	Потирают ладошки, руки вперед
Серый мох, мох, мох.	Перебирая пальцами.
Где листок к листку прилип,	Руки вверх, хлопки.
Вырос гриб, гриб, гриб.	Руки «в замок», поочередно правую и левую ладонь вверх-вниз.

Школа мяча.

Прокатывание мяча по гимнастической скамейке в чередовании с ползанием по ней с опорой на ладони и колени.

Ходьба рядом с гимнастической скамейкой с ударами мячом по ней.

Акробатика.

3. Прыжок с места через препятствие с мячом в руках.
4. Подбрасывание мяча, стоя на гимнастической скамейке, спрыгивать со скамейки с мячом в руках в обозначенное место.

Дыхательная гимнастика «Еж»

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

Вот свернулся еж в клубок, Согнуть ноги, подтянуть их к груди
Потому что он продрог. Произнести «Бр-р-р».

Лучик ежика коснулся, Опустить ноги,
Ежик сладко потянулся. Поднять руки вверх.

П/и «Ежата»

Заключительная Игра малой подвижности «Ровным кругом» с использованием упражнений игрового стретчинга.

Стретчинг

«Звезда», «Слоник», «Лягушка», «Рыбка», «Крылья».

Комплекс 13. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

4. Развивать физические качества: силу, гибкость.
5. Повышать умственную и физическую работоспособность.
6. Формировать потребность в движении.

Вводная.

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Игровое упражнение «Неваляшки». Прямой галоп. Игровое упражнение «Большие лягушки». Перестроение в круг.

Основная, Художественная гимнастика с лентой.

8. Упражнение «Покажи ленточку».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, лента в обеих руках за спиной.

1 – руки поднять вверх, взмахнуть лентой; 2 – вернуться в и.п.

9. Упражнение «Ленточка танцует».

И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1 – 2 – 3 – выпрямить руки вперед, помахать ленточкой; 4 – вернуться в и.п.

10. Упражнение «Выше подними».

И.п.: сидя на коленях, лента в опущенных руках. 1 – 2 – 3 – встать на колени, руки поднять вверх, помахать лентой; 4 – вернуться в и.п.

11. Упражнение «Танцуем вместе с ленточкой».

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, руки опущены. 1 – руки вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – сесть прямо, руки вверх; 4 – вернуться в и.п.

12. Упражнение «Дотянись».

И.п.: лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны. 1 – 2 – поднять ноги вверх, взмахнуть руками и достать носки ног лентой; 3 – 4 – вернуться в и.п.

13. Упражнение «Рыбка плышет».

И.п.: лежа на животе, руки в стороны. 1 – 2 – 3 – 4 – поднять вверх прямые ноги и руки, помахать ленточкой; 5 – 6 – 7 – 8 – вернуться в и.п.

14. Упражнение «Веселый петрушка».

И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1 – прыжок ноги врозь, руки вверх; 2 – вернуться в и.п. Чередовать с кружением вправо и влево.

Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики».

Вот все пальчики мои

Вращают кистями

Их, как хочешь, поверни:
И вот эдак, и вот так,
Не обидятся никак.
Раз-два-три-четыре-пять —
Не сидится им опять.
Постучали,
Повертели
И работать захотели.

Хлопают в ладоши
«Замок»
Круговые движения кулачками,
Трясут кистями.
Стучат пальцами друг о друга
Вращают кистями
Кулачок на кулачок

Школа мяча.

4. Прокатывание, сидя на ягодицах, мяча друг другу под веревкой
5. Перебрасывание, стоя, мяча друг другу над веревкой.

6. Удары мячом об пол, стоя на месте.

Акробатика.

1. Игровое упражнение «Перепрыгнем через канаву» (прыжок в длину с места).

Дыхательная гимнастика:

11. Упражнение «Петух».

И.п — стойка ноги врозь, руки в стороны. В.: Хлопать руками по бедрам «Ку-ка-ре-ку».

12. Упражнение «Гуси шипят». И.п: стойка ноги врозь.

В.: 1 – наклониться вперед и одновременно отвести руки в стороны назад, прогнуться в спине, посмотреть вперед, «Ш-ш-ш-ш». 2 – вернуться в и.п.

П/и «Непослушные цыплята».

Заключительная: Игра «Попугай» с использованием стретчинга.

Стретчинг.

«Деревце», «Вафелька».

Упражнение «Смешной клоун». И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны.

В.: 1 – выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх; 2 – подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3 – 4 – голову вправо, влево, улыбнуться.

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

Упражнение «Ёлка» (5 с 2 раза) И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

В.: 1 – развести носки врозь, 2 – вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в сторону вниз, ладони направлены в пол; 3 – 4 – полуприсед, пятки от пола не отрывать.

Упражнение «Крылья».

Комплекс 14. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

4. Развивать физические качества: силу, гибкость.
5. Повышать умственную и физическую работоспособность.
6. Формировать потребность в движении.

Вводная: Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Игровое

упражнение «Неваляшки» с остановкой по сигналу – игровое упражнение «Звезда». Прямой галоп. Игровое упражнение «Большие лягушки» с остановкой по сигналу «Лягушка спит!» – присесть на корточки. Перестроение в круг.

Основная: Художественная гимнастика с лентой. (См. 13 занятие)

8. Упражнение «Покажи ленточку».
9. Упражнение «Ленточка танцует».
10. Упражнение «Выше подними».
11. Упражнение «Танцуем вместе с ленточкой».
12. Упражнение «Дотянись».
13. Упражнение «Рыбка плывет».
14. Упражнение «Веселый петрушка».

Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики».

Вот все пальчики мои	Вращают кистями
Их, как хочешь, поверни:	Хлопают в ладоши
И вот эдак, и вот так,	«Замок»
Не обидятся никак.	
Раз-два-три-четыре-пять —	Круговые движения кулачками,
Не сидится им опять.	Трясут кистями.
Постучали,	Стучат пальцами друг о друга
Повертели	Вращают кистями
И работать захотели.	Кулачок на кулачок

Школа мяча.

Прокатывание, лёжа на животе, мяча друг другу под веревкой.

Перебрасывание, стоя на коленях, мяча друг другу над веревкой.

Бег с мячом в руках с остановкой по сигналу – ударить мячом об пол, на месте.

Акробатика.

1. Игровое упражнение «Высокая гора». Перелезание через препятствие.

Дыхательная гимнастика:

Упражнение «Петух», «Гуси шипят».

П/и «Зайцы и лисица».

Заключительная: Игра «Попугай» с использованием стретчинга.

Стретчинг.

«Деревце», «Вафелька», «Смешной клоун», «Солнечные лучики», «Ёлка», «Крылья».

Игровые упражнения для водной части кружка «Непоседы»

1. «Большие лягушки». Прыжки на двух широко поставленных ногах с продвижением вперед, руки согнуты в локтях с расставленными пальцами вверх.
2. «Великаны». Выпрямиться и поднять руки вверх.
3. «Гномики». Ходьба на полусогнутых коленях, спина прямая, руки за спиной.
4. «Зайки». Прыжки на месте на двух ногах.
5. «Звезда». Прыжок, руки и ноги в стороны.
6. «Колобок». Подтянуть к себе ноги, обхватив их руками, голову спрятать в колени.
7. «Лошадки». Ходьба с высоким подниманием коленей, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки.
8. «Муравьишки». Ползание на ладонях и коленях.
9. «Неваляшки». Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны.
10. «Обезьянки». Ползание с опорой на ладони и стопы.
11. «Раки». Ходьба с опорой на стопы и ладони животом вверх.
12. «Самолеты». Бег, руки в стороны.
13. «Цирковые лошадки».

12. Подвижные игры

«Солнышко и дождик»

На слове «солнышко» дети начинают бегать, прыгать, выполнять танцевальные движения. На слове «дождик» прячутся под «зонт».

Примечание. Дети могут прятаться под большой зонт, который держит педагог, или в «домики» (лежащие на полу обручи).

«Птички в лесу»

Птички в лесу на деревьях сидели, взмахивая руками,	Дети двигаются шагом по кругу,
Песенки звонкие-звонкие пели. Не сыплет снежочек.	Поднимают и опускают руки. Имитируют падающий снег.
Еще рановато. Им будет зимой в лесу скучновато. С птичками было бы нам веселее. Насыплем зерна им	Выполняют «пружинку» (полуприседы). Повороты в стороны

В кормушки скорее.

Пальцы сыплют зёрна

После этих слов педагог предлагает детям-«птичкам» «поклевать зернышки», выполняя небольшие наклоны вперед, руки за спиной.

«Петрушка»

Дети образуют круг. В его центр встает педагог. Он надевает шапочку петрушки и предлагает детям с ним поиграть. Дети берутся за руки и идут по кругу. Педагог произносит:

Я – веселая игрушка, а зовут меня Петрушка!

У меня яркий колпачок и нарядный сюртучок.

Вы, ребята, не зевайте! Со мной движенья выполняйте!

Затем педагог выполняет упражнения, а дети за ним повторяют.

«Ровным кругом»

Дети вместе с педагогом встают в круг и берутся за руки. Они начинают двигаться по кругу со словами:

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе делай так!

Затем педагог выполняет, а дети его повторяют.

«Хвост змеи»

Играющие встают врассыпную по залу. Водящий («голова змеи») проходит между детьми со словами: «Я змея, змея, змея! Я ползу, ползу, ползу!» Затем он останавливается около одного из играющих и обращается к нему: «Алеша (Саша, Маша и т.д.), ты будешь моим хвостом?» После этих

слов водящий встает, широко расставив ноги, а игрок, согласившийся быть

«хвостом змеи», проползает под ногами водящего и встает за его спиной.

Игра повторяется. Следующий ребенок, согласившийся быть «хвостом змеи», проползает под ногами двух водящих и т.д.

«Где петушок?»

Дети вместе с педагогом шагают возле степ-платформы или скамейки и произносят:

Идет петушок, красный гребешок,

Хвост узорами, сапоги со шпорами,

Двойная борода, частая походка,

Рано утром встает, веселые песенки поет!

После этих слов дети встают на степ-платформу или скамейку и кричат:

«Ку-ка-ре-ку!»

Педагог произносит: «Где же петушок?», а дети спускаются со степ платформы, приседают и прячутся. Ведущий (педагог) их ищет.

«Медведь и лиса»

Вылез мишка из берлоги,
Разминает мишка ноги.
На носочках он пошёл
И на пяточках потом.
На качелях покачался,
И к лисичке он подкрался:
"Ты куда бежишь, лисица?"
"Солнце село, спать пора,

хорошо, что есть нора!" (каждый бежит в свою норку)

«Я с мячом играть люблю»

Дети вместе с педагогом спокойно бегут по кругу на носочках с мячами в руках и произносят следующее:

По дорожкам сада вскачь
Побежал упрямый мяч,
И веселою гурьбой
Позвал ребят всех за собой.
Мяч бросаю и ловлю,
Я с мячом играть люблю.

После этих слов дети бросают мячи вперед, бегут за ними и ловят.
Примечание. Дети могут стоять на одной стороне зала и во время произнесения текста подпрыгивать на двух ногах на месте.

«Самый быстрый»

Из кубиков образуют круг, но их на два меньше, чем играющих. Дети стоят по кругу. Педагог дает задание: бег обычный, прыжки галопом, подскоки, бег спиной, прыжки на одной ноге или др. Затем он произносит:

«Быстро возьми!» Каждый играющий должен взять один кубик.

«Сова»

По всему пространству зала расставлены предметы для подлезания под

них и проползания под ними. Выбирают ребенка, который будет исполнять

роль совы. Он стоит в середине зала. Остальные дети — «мыши» располагаются по всему залу. По сигналу педагога ребенок-«сова» начинает

произносить следующие слова:

Днем мышата веселятся,

Днем мышата все резвятся,
Так как спит сова при свете.
Это знают даже дети!
А наступит темнота —
Мыши, прячьтесь кто куда!

Дети в это время передвигаются по площадке: бегают в медленном темпе, ползают, выполняют подскоки, проползают под предметами и подлезают под ними. Во время произнесения слов дети выполняют ползание и лазанье («мышы»). После слов: «Прячьтесь, кто куда!» они убегают и прячутся в определенное место («в норку»).

Примечание. «Сова» не «ловит» «мышей», которые успели подлезть под предмет.

«Медведи и пчёлы»

Играющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи.

На одной стороне зала находится улей, а на противоположной — луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя: «Утро!» пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений - гимнастической стенки, гимнастических скамеек и т. д.), жужжат и летят на луг за медом. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей (влезают на возвышения) и лакомятся медом. Воспитатель подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после повторения дети меняются ролями.

«Узнай, кто позвал»

Дети идут по кругу, держась за руки, и произносят хором текст: «Ты загадку отгадай, кто позвал тебя, узнай!» В центре — водящий с завязанными глазами. Дети останавливаются, педагог показывает рукой на одного из играющих, и он произносит имя водящего. Водящий должен угадать, кто его позвал.

«Мартышки и удав»

Выбирается ребенок — «удав», который «спит» на коврик у стены зала. Остальные дети — «мартышки». На полу обозначаются (кружками, скакалками, обручами) «домики» «мартышек». Дети — «мартышки» встают в «домики». По сигналу педагога (один свисток) дети — «мартышки» начинают спокойно передвигаться в разных направлениях по залу на высоких четвереньках (с опорой на ладони и стопы). После второго сигнала (двух свистков) дети — «мартышки» передвигаются по залу быстро на высоких четвереньках («мартышки» резвятся). После третьего сигнала (трех свистков) и слов педагога: «Удав проснулся!» «мартышки» убегают в свои «домики», а «удав» их ловит.

Примечание. Нельзя ловить «мартышку», которая спряталась в «домик». Ловить можно только касанием руки. Пойманная «мартышка» выходит из

игры.

«Зайцы и лисица»

Дети - «зайцы» прыгают по залу на двух ногах, «шевелият ушками». Один ребенок («лисица»), сидит в углу зала — «спит». Педагог произносит:

На полянке у пенька Зайцы пляшут трепака,

Пляшут, веселятся, топтать не бояться.

Рады ясному деньку, рады старому пеньку,

Кленам и ромашкам, птицам и букашкам.

Что им не резвиться, коль полно кислицы,

Если нет поблизости Волка и лисицы.

После этих слов «лисица» «просыпается» и бежит догонять «зайцев», которые убегают в «домики» и прячутся.

Примечание. «Лисица» ловит «зайцев» касанием руки. «Домики» обозначаются для «зайцев» заранее.

«Колобок»

В шеренгу выстраиваются остальные дети - «колобки», в руках у каждого мяч. По сигналу взрослого они начинают отбивать мяч, стоя на месте под четкое совместное произнесение следующих слов:

Я веселый колобок.

У меня румяный бок.

Я от дедушки ушел.

Я от бабушки ушел.

Никого я не боюсь.

По дорожке покачусь.

С окончанием слов дети толчком обеих рук прокатывают мячи к противоположной стороне зала (площадки), бегут за ними.

«Модная лягушка»

Дети выполняют движения в соответствии со следующим текстом:

Лягушка-квакушка, Дети прыгают по кругу на двух ногах,

Зеленое брюшко, руки согнуты в локтях, пальцы направлены вверх.

В зелененьком топике

С брючками клёш, Выставляют поочередно правую

Так выглядит модно, и левую ногу на пятку вперед.

Что мимо подобной

Лягушки-квакушки

Никак не пройдешь!

После этих слов педагог говорит: «Цапля летит!» Дети разбегаются по залу, педагог их догоняет.

Примечание. «Цаплей» может быть заранее выбранный ребенок. Она ловит «лягушек» (касается рукой).

«Непослушные цыплята»

Дети – «цыплята» выполняют движения в соответствии с текстом.

Педагог – «курица» произносит следующие слова:

У рябой хохлатки Дети ходят по залу в разных направлениях.
 Разбрелись цыплятки.
 Трое влезли под лопух — Ходят на четвереньках с подлезанием под
 Напугал их злой петух. предметы.
 А четвертый, самый слабый, Прыгают с продвижением
 Повстречался с толстой жабой. вперед на двух ногах.
 От собаки пятый
 Спасся под лопатой.
 Плачет черненький, шестой: Имитируют плач, прижимая
 Ноги спутаны травой! — кулачки к глазам.
 И зовет упрямо:
 Пиу, пиу, мама! Говорят хором
 После этих слов педагог говорит: «Бегите ко мне, мои цыплятки». Дети
 подбегают к педагогу, он их обнимает.

III. Формы аттестации и оценочные материалы.

В начале и конце учебного года проводится диагностика результативности освоения программы, после проведения каждого этапа работы кружка предполагается овладение детьми определёнными знаниями, умениями, навыками; выявление и осознание ребёнком своих способностей; формирование общетрудовых и специальных умений, способов самоконтроля.

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Видео фильм для сайта ДООУ
2. Открытое занятие для родителей
3. Творческий отчет воспитателя – руководителя кружка на педсовете.

Диагностика результативности реализации программы

№п/п	Имя ребенка	возраст	Ритмичность		Внимательность		Активность		Гибкость		Самостоятельность		Общий результат	
			н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1.														
2.														
3.														

Фиксация результатов осуществляется следующим образом:

В - высокий уровень освоения программы

С - средний уровень освоения программы означает, что содержание программного материала ребенком усвоено частично, необходима индивидуальная работа

Н – низкий уровень освоения программы, ребенок не усвоил материал (не выполняет задания в соответствии с изучаемой темой даже при помощи взрослого; не понял задания или отказывается от выполнения задания).

IV. Организационно – педагогические условия реализации программы

Материально – технические условия

- ТСО: музыкальный центр, музыкальные записи
- Массажные коврики.
- Мячи средние.
- Ленточки.
- Гантели пластмассовые.
- Кегли
- Обручи
- Атлетические мячи
- Гимнастическая скамейка
- Флажки

Требования к педагогическим работникам

К педагогическим работникам, реализующим программу «Фитнес-беби» предъявляются следующие требования:

- иметь высшее педагогическое образование;
- владеть методикой обучения фитнеса;
- владеть методами и средствами педагогического мониторинга, позволяющего оценить результаты освоения детьми данной программы;

Список литературы.

1. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. /Н.И. Бочарова. М.: Центр педагогического образования, 2007. – 176 с.

2. Моргунова, О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы. /О.Н. Моргунова. Воронеж, 2007. – 176 с.

Сулим, Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет

V. Приложения

Календарный учебный график.

1. Продолжительность учебного года:

- начало учебного года с 01 сентября;

- начало учебного года по программе – не позднее 10 сентября;

- окончание учебного года – 31 мая;
- 2. Количество учебных недель – 33.
- 3. Сроки каникул: зимних – 1 – 8 января, летних - с 01 июня по 31 августа.
- 4. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.
- 5. Продолжительность занятий:
Занятия проводятся один раз в неделю, по подгруппам в течении 15 минут.
- 6. Подведение итогов (педагогическая диагностика) проводится в мае.

№ п/п	Месяц	Раздел/тема	Количество часов		Цели, задачи	Форма контроля
			теория	практика		
1	сентябрь	Комплекс 1. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика	0,5	0,5	Совершенствовать функциональные возможности организма ребенка	Диагностика
2		Комплекс 1. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика		1	Совершенствовать функциональные возможности организма ребенка	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
3		Комплекс 2. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика	0,5	0,5	Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений	Диагностика
4		Комплекс 2. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика		1	Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
5	октябрь	Комплекс 1. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика		1	Воспитывать морально-волевые качества	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
6		Комплекс 1. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика		1	Воспитывать морально-волевые качества	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
7		Комплекс 2. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика		1	Тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на массажных ковриках	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений

8		Комплекс 2. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика		1	Тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на массажных ковриках	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
9	ноябрь	Комплекс 3. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика, акробатика	0,5	0,5	Формировать умения и навыки правильного выполнения упражнения	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
10		Комплекс 3. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика, акробатика		1	Учить построениям, соблюдать дистанцию вовремя движения	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
11		Комплекс 4. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика, силовая гимнастика	0,5	0,5	Учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
12		Комплекс 4. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика, силовая гимнастика		1	Формировать навыки в сохранении правильной осанки	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
13		Комплекс 5. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика	0,5	0,5	Развивать силу основных мышечных групп	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
14	декабрь	Комплекс 5. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика		1	Способствовать растяжению и укреплению мышц и связок	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
15		Комплекс 6. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика	0,5	0,5	Формировать умения и навыки правильного выполнения упражнения	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
16	январь	Комплекс 6. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика с алетическим мячом, акробатика и стретчинг		1	Совершенствовать функциональные возможности организма ребенка	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
17		Комплекс 7. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика с алетическим мячом,	0,5	0,5	Учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой	Наблюдение, подстраховка в

		акробатика и стретчинг				выполнении упражнений
18		Комплекс 7. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика с алетическим мячом, акробатика и стретчинг		1	Упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
19	февраль	Комплекс 8. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика с алетическим мячом, акробатика и стретчинг	0,5	0,5	Учить правильному исходному положению во время бросания мяча	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
20		Комплекс 8. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика с алетическим мячом, акробатика и стретчинг		1	Формировать правильную осанку	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
21		Комплекс 9. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	0,5	0,5	Воспитывать волю и терпение	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
22		Комплекс 9. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика		1	Обеспечить высокую двигательную активность	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
23		март	Комплекс 10. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	0,5	0,5	Развивать силу основных мышечных групп

24		Комплекс 10. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг		1	Воспитывать чувство товарищества, умение общаться в коллективе	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
25		Комплекс 11. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	0,5	0,5	Совершенствовать овладение техники с мячом	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
26		Комплекс 11. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг		1	Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
27		Комплекс 12. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	0,5	0,5	Координировать движения в крупных или мелких мышечных группах	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
28	апрель	Комплекс 12. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг		1	Совершенствовать овладение техники с мячом	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
29		Комплекс 13. Художественная гимнастика слентой, школа мяча, акробатика и стретчинг	0,5	0,5	Развивать физические качества: силу, гибкость	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
30		Комплекс 13. Художественная гимнастика слентой, школа мяча,		1	Повышать умственную и физическую работоспособность	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений

		акробатика и стретчинг				
31	май	Комплекс 14. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг	0,5	0,5	Формировать потребность в движении	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
32		Комплекс 14. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг		1	Координировать движения в крупных или мелких мышечных группах	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений
33		Обобщающее занятие		1	Закрепить полученные знания и умения	Наблюдение, подстраховка в выполнении упражнений

