

СОГЛАСОВАНО
на Совете педагогов
МБДОУ детского сада № 169
Протокол от _____ № _____

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий
МБДОУ детским садом № 169
Е.А. Крупнова.
Приказ от _____ № _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

«Согласовано»
начальник отдела коррекционной
работы и дошкольных учреждений
управления образования
Администрации города Твери
_____ Т.В. Серая

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Целевой раздел. Пояснительная записка.....	3
1.1 Актуальность программы.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	4
1.3 Принципы построения программы	5
1.4 Планируемые результаты освоения детьми программы	6
1.5 Формы и методы построения программы.....	7
1.6 Сроки реализации программы.....	7
1.7 Формы подведения итогов.....	7
2. Содержательный раздел.....	
2.1 Учебный план программы.....	8
2.2 Календарно – тематический план программы	9
2.3 Мониторинг.....	45
3. Организационный раздел.....	
3.1 Материально-техническое обеспечение программы.....	47
Литература.....	48
Приложения.....	49

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, суставная и дыхательная, и силовая гимнастики. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных способов укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Для решения поставленной проблемы разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (далее Программа).

Детский фитнес – это уникальные занятия, направленные на повышение уровня здоровья и предполагающие множество видов физической активности, Детский фитнес- хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненные навыки, и умения. Это занятия под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

1.1. Актуальность создания Программы.

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности.

Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются

интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию.

Поэтому задача педагогов и родителей сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

Оздоровительные

- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия; укрепление опорно-двигательного аппарата детей 4 - 5 лет;
- укрепление сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Развивающие

- развитие физических качеств детей 4 - 5 лет (координации, чувства равновесия, гибкости, выносливости, ловкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- развитие и психических процессов: слухового и зрительного восприятия, внимания (объем, переключение, концентрация, распределение), понимание словесных инструкций.

Образовательные

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике, стретчинге, фитболе, дыхательной гимнастики;

- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощённость, творчества в движениях.

Форма занятий - совместная деятельность взрослого и детей.

1.3. Принципы реализации Программы

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество детского сада с семьей;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

- лично-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

- стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения, и игры со сверстниками в группе и на улице;
- ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений при выполнении упражнений степ-аэробики, силовой гимнастики с предметами и без; испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие;
- может реализовать необходимые двигательные умения и навыки в степ аэробике, стретчинге, дыхательной и фитбол гимнастики;
- умеет управлять своим телом при овладении не традиционными способами оздоровления (самомассаж, релаксация);
- способен правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений;
- умеет ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполняет с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга.

1.5. Формы и методы, используемые на занятиях:

1. Наглядные приемы и методы: показ взрослого.
2. Практически: игры и игровые упражнения.
3. Словесные методы: объяснения, пояснение.

Все вышеперечисленные методы используются в комплексе.

1.6. Сроки реализации Программы

Срок реализации программы: один год.

Занятия проводятся 2 раз в неделю во второй половине дня с сентября по май. Итого 70 занятий в год. Продолжительность занятия 20 минут.

Категория участников. Дети средней группы 4 – 5 лет. Для занятий по Программе «Детский фитнес» детям необходима справка от врача для занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программе «Детский фитнес».

Занятия проводит педагог, прошедший переподготовку по специальности «Тренер – преподаватель: инновации и эффективность в образовательной среде».

Формы проведения занятий: традиционные, игровые занятия, которые включают в себя познавательную, продуктивную, коммуникативную, двигательную и конструктивную деятельности.

1.7. Формы подведения итогов

Способ проверки освоения Программы – мониторинг. Форма подведения итогов по реализации Программы – открытое занятие для родителей.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебный план Программы.

Основные направления	Количество занятий
Степ - аэробика	11
Фитбол - гимнастика	12
Силовая гимнастика на степ – платформе	6
Силовая гимнастика с атлетическим мячом	15
Аэробика	10
Стретчинг	12
Гимнастика с мячами ежами.	4
Итого:	70

2.2. Календарно - тематический план Программы.

	Тема	Задачи	Содержание
сентябрь			
1	Степ – аэробика.	Познакомить детей со спортивным оборудованием для занятий, с правилами поведения на занятиях. Совершенствовать функциональные возможности организма. Воспитывать морально – волевые качества.	1. Беседа о технике безопасности. Во время проведения занятий Обычная ходьба дуг за другом в колонне по одному (30 с). Игровое упражнение «Гномики» 2. Комплекс 1. 3. П/игра «Вдвоём в обруче». Игра малой подвижности «Котята и клубочки».
2	Степ – аэробика.	Развивать координацию движений, внимание. Формировать свод стопы, осанку, развивать чувство равновесия. Укреплять мышечную систему. Развивать выносливость Снять эмоциональное напряжение, развивать творческие способности.	1. Обычная ходьба дуг за другом в колонне по одному (30 с). Бег на носочках, руки на поясе (30 с). Игровое упражнение «Гномики», «Муравьишки» 2. Комплекс 2. 3. Игра малой подвижности «Котята и клубочки».
3	Степ – аэробика.	Развивать внимание детей в ходьбе и беге под музыку, выполняя различные движения. Формировать правильную осанку, развивать равновесие.	1. Ходьба обычная в колонне по одному (20 с). Бег обычный по узкой дорожке (30 с). Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой (20 с). Игровое упражнение «Зайки». 2. Комплекс 3.

		Воспитывать выдержку, ловкость. Учить детей расслабляться и восстанавливать организм после физической нагрузки.	3. П/игра «Возьми платочек». Дыхательная гимнастика «Красный шарик».
4	Фитбол - гимнастика	Упражнять в ходьбе и беге, с сохранением равновесия на уменьшенной площади. Укреплять различные мышечные групп (рук, ног, туловища). Воспитывать умение выполнять движения в парах. Укреплять психоэмоциональное здоровье.	1. Ходьба обычная в колонне по одному (20 с). Бег обычный по узкой дорожке (30 с). Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой 920 с). Игровое упражнение «Зайки», «Муравьишки». 2. Комплекс 1. 3.Ига малой подвижности «Два медведя».
5	Фитбол - гимнастика	Упражнять в ходьбе и беге со сменой направления, выполнять игровые упражнения по сигналу воспитателя. Совершенствовать функциональные возможности организма, профилактика плоскостопия, развить	Ходьба обычная в колонне по одному (20 с). Бег обычный по узкой дорожке (30 с). Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой (30 с). Бег на носочках, руки на поясе (20 с). Игровое упражнение «Гномики», «Муравьишки». 2. Комплекс 2.

		силовую и общую выносливость. Снятие эмоционального напряжения. Укрепление психоэмоционального здоровья.	3. П/игра «Два Яшки» Игра малой подвижности «Друзья».
6	Стретчинг.	Развивать способность ходить и бегать ритмично под музыку, выполняя различные движения. Повышать функциональную деятельность органов и систем организма: развивать мышечную силу и физические качества детей (ловкость, выносливость, гибкость). Развить и совершенствовать функции дыхания. Развить творческие способности.	1. Ходьба обычная (20 с). Бег врассыпную. Руки на поясе с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Звезда». Ходить высоко, поднимая колени, с хлопком в ладоши с прямыми руками над головой (чередовать с хлопками в ладоши перед собой (30 с). Прямой галоп с остановкой по сигналу (присесть и похлопать в ладоши) (30 с). 2. Комплекс 1. 3. Дыхательная гимнастика «Кошка», «Кошка царапка». Игра малой подвижности «Два медведя».
7	Степ – аэробика.	Развивать координацию движений, быстроту реакции, умение переключать внимание.	1. Ходьба обычная друг за другом в колонне (30 с). Бег на носочках между предметами, руки на поясе (30 с). Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Великаны»).

		Формировать свод стопы, осанку, развивать чувство равновесия, укреплять мышечную систему. Снятие эмоционального напряжения, развитие творческих способностей.	Игровое упражнение «Зайки» с остановкой по сигналу «зайка спрятался». 2. Комплекс 2. 3 Игра малой подвижности «Два медведя».
8	Степ – аэробика.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. Развивать внимание Формировать правильную осанку, развивать равновесие. Развивать выдержку, доверие к друзьям. Воспитывать интерес к подвижным играм.	1. Ходьба обычная в колонне по одному (30 с). Бег обычный по узкой дорожке (20 с). Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой (30 с). Ходьба обычная с остановкой по звуковому сигналу (игровое упражнение «Зайки»). 2. Комплекс 3. 3. Дыхательная гимнастика «Кошка» (1 раз). П/игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Друзья»
октябрь			
1	Степ – аэробика.	Упражнять в ходьбе и беге, прыжках с выполнением заданий.	1. Обычная ходьба с вытянутыми вперёд рукам (30с). Бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак (30с). Ходьба мелким шагом пригнувшись, руки за спиной (30 с) Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (30с)

		Укреплять опорно – двигательный аппарат Развивать двигательную память. Снятие эмоционального напряжения. Учить детей расслабляться и восстанавливать организм после физической нагрузки.	Ходьба широким шагом, руки в стороны (30 с). Бег на носочках (30) 2. Комплекс 4. 3. П/игра «Два Яшки». Дыхательная гимнастика «Кошка – царапка». (2 раза).
2	Степ – аэробика.	Формировать правильную осанку, развить координацию движений, умение выполнять упражнения по звуковому сигналу. Развивать основные физические качества: выносливость, быстроту, Координацию, ловкость. Укреплять дыхательную систему, снятие эмоционального напряжения.	1. Ходьба обычная (20 с). Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперёд, кисти сжаты в кулак, по звуковому сигналу бег с высоким подниманием коленей, руки впереди кисти сжаты в кулак (20 с). Ходьба по узкой дорожке, руки в стороны (30 с). Бег обычный между предметами (20 с). Игровое упражнение обезьянки (20 с). 2. Комплекс 3. 3. Дыхательная гимнастика «Поехали» П/игра «Возьми платочек».

3	Гимнастика с мячами ежами.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, развивать внимание. Развивать ручную умелость и мелкую моторику, способствовать развитию творческих способностей. Воспитывать интерес к подвижным играм, развивать творческие способности.	1. Ходьба в колонне по одному (20 с). Ходьба на носках (20 с). Ходьба на пятках (20 с). Легкий бег (20 с). Подскоки (20 с). Игровое упражнение «Муравьишки». 2. Комплекс упражнений с мячами ежами. 3. П/ игра «Ежата». Игра малой подвижности «Ровным кругом»
4	Стретчинг.	Укреплять свод стопы, развивать умения выполнять упражнения по звуковому сигналу, развивать внимание. Укреплять мышцы, развивать гибкость. Эластичность сухожилий и связок. Снятие эмоционального и мышечного напряжения.	1. Ходьба в колонне по одному (20). Ходьба на носках с остановкой по сигналу, присесть (20 с). Ходьба на пятках с остановкой по сигналу, прыжок вверх на месте (20 с). Подскоки (20 с). Игровое упражнение «Обезьянки» (20 с). Игровое упражнение «Муравьишки» (20 с). 2. Комплекс 1. 3. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
5	Фитбол – гимнастика.	Развивать координацию движений, чувство ритма,	1. Ходьба обычная в колонне по одному. Бег обычный по узкой

		развивать внимание, быстроты реакции. Формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия, развить силовую и общую выносливость, терпение, выдержку. Развивать творческие способности, выдержку. Доверие к друзьям.	дорожке. Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой. игровое упражнение «Зайки». 2. Комплекс 1. 3. П/игра «Зайцы и волк». Игра малой подвижности «Ровным кругом».
6	Фитбол – гимнастика.	Развивать способность ходить и бегать ритмично под музыку, выполняя различные движения. Формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия, развить силовую и общую выносливость, терпение, выдержку. Развивать творческие способности, выдержку, доверие к друзьям.	1. Ходьба обычная (20 с). Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу игровое упражнение «Великаны» (20 с). Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (10 с). Игровое упражнение «Обезьянки». Ходьба с остановкой по сигналу «Обезьянка спит». (присесть на корточки) (10 с). 2. Комплекс 2. 3. П/и «Два Яшки» Игра малой подвижности «Все движения узнаём».
7	Степ – аэробика.	Упражнять в ходьбе с выполнение заданий по сигналу воспитателя. Развивать внимание.	1. Ходьба обычная (20 с). Игровое упражнение «Неваляшка» (10 с). Прямой галоп (20 с). Игровое упражнение «Большие лягушки».

		Укреплять опорно – двигательный аппарат. Развитие зрительного восприятия. Развивать основные физические качества выносливость, координацию движений. Снять эмоциональное напряжение, развивать творческие способности.	2. Комплекс 3. 3. П/и «Зайцы и лисица» Дыхательная гимнастика «Поехали».
8	Степ – аэробика.	Развивать координацию движений, чувство ритма, развивать внимание, быстроту реакции. Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет Развивать двигательную память, укреплять психоэмоциональное здоровье.	1. Ходьба обычная (20 с). Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу игровое упражнение «Великаны» (20 с). Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (10 с). Игровое упражнение «Обезьянки». Ходьба с остановкой по сигналу «Обезьянка спит». (присесть на корточки) (10 с). 2. Комплекс 4. 3. П/и «Зайцы и лисица». Игра малой подвижности «Ровным кругом»
ноябрь			
1	Степ – аэробика.	Формировать правильную осанку, воспитывать волевые качества, развивать эмоциональный мир детей.	1. Ходьба обычная (20 с). Игровое упражнение «Неваляшка» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Звезда») (10 с) Прямой галоп (20 с). Игровое упражнение «Большие лягушки» с остановкой по сигналу «Лягушка спит!» присесть на корточки (10 с).

		Укреплять мышечную систему детей, формировать правильную осанку. Воспитывать интерес к подвижным играм.	2. Комплекс 5 3. П/и «Догони мяч». Игра малой подвижности «Два медведя».
2	Степ – аэробика.	Упражнять детей в ходьбе и беге, с выполнение заданий. Развивать слуховое внимание, координацию движений. Укреплять сердечно – сосудистую и дыхательную системы. Развивать основные физические качества выносливость. Развивать творческие способности, выдержку, доверие к друзьям.	1. Ходьба обычная (20 с). Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу игровое упражнение «Великаны» (20 с). Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (10 с). Игровое упражнение «Обезьянки». Ходьба с остановкой по сигналу «Обезьянка спит». (присесть на корточки) (10 с). 2. Комплекс 6. 3. П/игра «Ежата». Игра малой подвижности «Друзья».
3	Стретчинг.	Формировать правильную осанку, развитие координации движений. Умение выполнять упражнения по звуковому сигналу.	1. Маршировка по кругу (20 с). Игровое упражнение «Лошадки» (высоко поднимая колени, руки вытянуты вперёд, кисти сжаты в кулаки) (20 с). Игровое упражнение «Самолёты» (20 с). Игровое упражнение «Обезьянки» (20 с). 2. Комплекс 2.

		Развивать гибкость мышц, эластичность сухожилий и связок Снятие эмоционального напряжения. Развитие и совершенствование функций дыхания.	3. П/и «Зайцы и волк» Дыхательная гимнастика «Кошка царапка».
4	Фитбол-гимнастика	Формировать правильную осанку, развивать эмоциональный мир детей, воспитывать волевые качества. Развивать опорно-двигательный аппарат, мышечную силу, гибкость, выносливость Воспитывать интерес к подвижным играм, развить и совершенствовать органы дыхания.	1. Ходьба обычная (20 с). Игровое упражнение «Неваляшка» (10 с). Прямой галоп (20 с). Игровое упражнение «Большие лягушки». 2. Комплекс 1. 3. П/и «Догони мяч». Дыхательная гимнастика «Красный шарик».
5	Степ – аэробика.	Развивать координацию движений, чувство ритма, развивать внимания, быстроту реакции. Формировать свод стопы, укреплять мышечную систему. Развивать подвижность суставов.	1. Маршировка по кругу (20 с). Игровое упражнение «Лошадка» (20 с). Игровое упражнение «Самолёты» (20 с). Игровые упражнения «Обезьянки» и «Большие лягушки» с чередованием (10 с 2 раза). 2. Комплекс 5.

		Снятие эмоционального напряжения. Укрепление психоэмоционального здоровья.	3. П/и «Зайцы и волк». Игра малой подвижности «Два медведя».
6	Стретчинг.	Формировать правильную осанку Воспитывать волевые качества. Развивать эмоциональный мир детей. Укреплять мышцы тела, развивать пластичность, гибкость. Снятие эмоционального напряжения. Продолжать учить детей расслабляться и восстанавливать организм после физической нагрузки.	1. Ходьба в колонне по одному (20). Ходьба на носках с остановкой по сигналу, присесть (20 с). Ходьба на пятках с остановкой по сигналу, прыжок вверх на месте (20 с). Подскоки (20 с). Игровое упражнение «Обезьянки» (20 с). Игровое упражнение «Муравьишки» (20 с) 2. Комплекс 3. 3. П/и «Колобок» Дыхательная гимнастика «Поехали».
7	Фитбол – гимнастика.	Упражнять в ходьбе и беге, формирование правильной осанки.	1. Ходьба обычная (30 с). Бег в рассыпную, руки на поясе (30 с). Ходьба с прямым подниманием коленей, хлопком в ладоши прямыми руками над головой (30 с). Прямой галоп. Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой. игровое упражнение «Зайки».

		Укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать зрительное восприятие, слуховое внимание. Воспитывать выдержку, умение действовать по сигналу. развивать глазомер, совершенствовать функции дыхания.	2. Комплекс 2. 3. П/И «Догони мяч». Дыхательная гимнастика «Кошка царапка».
декабрь			
8	Степ – аэробика.	Развить координацию движений, чувство ритма, развитие внимания. Формировать правильную осанку, укреплять сердечно – сосудистую и дыхательную системы. Развивать творческие способности, выдержку, доверие к друзьям	1. Ходьба обычная (20 с). Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперёд, кисти сжаты в кулак, по звуковому сигналу бег с высоким подниманием коленей, руки впереди кисти сжаты в кулак (20 с). Ходьба по узкой дорожке, руки в стороны (30 с). Бег обычный между предметами (20 с). Игровое упражнение обезьянки (20 с). 2.Комплекс 6. 3. П/и «Зайцы и лисица» Игра малой подвижности «Петрушка».
1	Силовая гимнастика на степ – платформе.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения	1. Ходьба обычная (30 с). Бег в рассыпную, руки на поясе (30 с). Ходьба с высоким подниманием коленей. Хлопком в ладоши

		Развивать физические качества (координацию движений, равновесие). Укреплять сердечно – сосудистую и дыхательную системы. Воспитывать устойчивый интерес к подвижным играм	прямыми руками над головой (30 с). Прямой галоп (30 с). 2. Комплекс 7. 3. П/и «Мартышка и удав». Игра малой подвижности «Если тебе нравится».
2	Стретчинг.	Развивать координацию движений, чувство ритма, развивать внимания, быстроту реакции. Укреплять мышцы тела, развивать пластичность, гибкость. Продолжать учить детей расслабляться и восстанавливать организм после физической нагрузки.	1. Ходьба обычная (30 с). Бег в рассыпную, руки на поясе с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Звезда») (10 с 3 раза). Ходить, высоко поднимая колени, с хлопком в ладоши прямыми руками над головой (чередовать с хлопком в ладоши перед собой) 930 с). Прямой галоп с остановкой по сигналу (присесть и похлопать в ладоши) (10 с 3 раза). 2. Комплекс 4. 3. П/и «Медведь». Игра малой подвижности «Море волнуется раз».
3	Гимнастика с мячами ежами.	Закреплять умение во время ходьбы выполнять упражнения. Развивать творческие способности.	1. Маршировка по кругу (20 с). Игровое упражнение «Лошадка» (20 с). Игровое упражнение «Самолёты» (20 с).

		Закреплять умения выполнять упражнения с мячами ежами, развивать координацию движений, мелкую моторику. Развивать выдержку, воспитывать доверие к друзьям.	Игровые упражнения «Обезьянки» и «Большие лягушки» с чередованием 2. Комплекс с мячами ежами. 3. П/и «Мартышка и удав» Дыхательная гимнастика «Гуси шипят».
4	Силовая гимнастика с атлетическим мячом.	Развивать координацию движений, чувство ритма, развивать внимание, быстроту реакции. Укреплять мышечную систему, развивать подвижность суставов, Снять эмоциональное напряжение, укреплять психоэмоциональное здоровье.	1. Обычная ходьба с вытянутыми вперёд руками. Игровое упражнение «Лошадка» (20 с). Игровое упражнение «Самолёты» (20 с). Игровые упражнения «Обезьянки» и «Большие лягушки» с чередованием (10 с 2 раза). 2. Комплекс 8 3. П/и «Медведь». Игра малой подвижности «Море волнуется раз».
5	Силовая гимнастика с атлетическим мячом.	Развивать чувство ритма, координацию движений.	1. Ходьба обычная (20 с). Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу игровое упражнение «Великаны» (20 с). Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (10 с). Игровое упражнение «Обезьянки». Ходьба с остановкой по сигналу «Обезьянка спит». (присесть на корточки) (10 с). 2. Комплекс 8.

		Развивать выносливость, обогащать двигательный опыт детей. Воспитывать умение эмоционального самовыражения. Совершенствование функций органов дыхания.	3. П/и «Модная лягушка» Дыхательная гимнастика «Гуси шипят».
6	Стретчинг.	Формировать правильную осанку, развитие координации движений. Умение выполнять упражнения по звуковому сигналу. Развивать гибкость мышц, эластичность сухожилий и связок Воспитывать интерес к подвижным играм.	1. Ходьба обычная (30 с). Бег в рассыпную, руки на поясе с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Звезда») (10 с 3 раза). Ходить, высоко поднимая колени, с хлопком в ладоши прямыми руками над головой (чередовать с хлопком в ладоши перед собой) 930 с). Прямой галоп с остановкой по сигналу (присесть и похлопать в ладоши) (10 с 3 раза). 2. Комплекс 3. 3. П/и «Мой весёлый звонкий мяч». Игра малой подвижности «Если тебе нравится».
7	Силовая гимнастика на степ – платформе.	Упражнять детей в ходьбе со сменой заданий, в ходьбе и беге в определённом темпе, развивать внимание.	1. Обычная ходьба с вытянутыми вперёд руками (30 с). Бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак (30 с). Ходьба мелким шагом прогнувшись, руки за спиной (30 с). Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (30 с).

		Укреплять сердечно – сосудистую и дыхательную системы, развивать двигательную память. Развивать творческие способности. Эмоциональный мир.	Ходьба широким шагом, руки в стороны (30 с). Бег на носочках (30 с). 2.Комплекс 7. 3. П/и «Модная лягушка». Игра малой подвижности «Петрушка».
8	Силовая гимнастика с атлетическим мячом.	Развивать чувства ритма, координацию движений, формировать правильную осанку, развивать внимание. Развивать подвижность суставов. Формировать свод стопы, укреплять мышечную систему. Снять эмоциональное напряжение. Укрепление психоэмоционального здоровья.	1. Обычная ходьба с вытянутыми руками вперед, в стороны (30 с). Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 с). Игровое упражнение «Гномики (30 с). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и хлопком в ладоши над головой (30 с). Ходьба широким шагом с поворотами корпуса вправо, влево (30 с). Бег на носочках с остановкой по сигналу (прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя) (10 с 3 раза). 2. Комплекс 9. 3. П/и «Мой весёлый звонкий мяч». Игра малой подвижности «Если тебе нравится».

январь			
1	Степ – аэробика.	Формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия, развитие силовой о общей выносливости, терпения, выдержки. Развивать подвижность суставов, формировать свод стопы, тренировать равновесие, укреплять мышечную систему Воспитывать интерес к подвижным играм, развить эмоциональную сферу.	1. Маршировка по кругу (20 с). Игровое упражнение «Лошадка» (20 с). Игровое упражнение «Самолёты» (20 с). Игровые упражнения «Обезьянки» и «Большие лягушки» с чередованием (10 с 2 раза). 2.Комплекс 3. 3. П/и «Найди свой домик». Игра малой подвижности «Шуршащая сказка»
2	Силовая гимнастика с атлетическим мячом.	Развивать координацию движений, чувства ритма, развивать внимание, быстроту реакции. Развивать подвижность суставов. Формировать свод стопы, укреплять мышечную систему. Снять эмоциональное напряжения. Воспитывать чувство товарищества	1. Ходьба обычная (20 с). Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперёд, кисти сжаты в кулак, по звуковому сигналу бег с высоким подниманием коленей, руки впереди кисти сжаты в кулак (20 с). Ходьба по узкой дорожке, руки в стороны (30 с). Бег обычный между предметами (20 с). Игровое упражнение обезьянки (20 с). 2. Комплекс 10. 3. П/и «Самый быстрый» Игра малой подвижности «Снегопад».

3	Стретчинг.	Развивать координацию движений, чувство ритма, развивать внимание, быстроту реакции. Укреплять мышцы тела, развивать пластичность, гибкость. Снять эмоциональное напряжение, развивать эмоциональный мир детей.	1. Ходьба обычная (30 с). Бег в рассыпную, руки на поясе с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Звезда») (10 с 3 раза). Ходить, высоко поднимая колени, с хлопком в ладоши прямыми руками над головой (чередовать с хлопком в ладоши перед собой) 930 с). Прямой галоп с остановкой по сигналу (присесть и похлопать в ладоши) (10 с 3 раза). 2. Комплекс 2. 3. П/и «Сова». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно».
4	Силовая гимнастика с атлетическим мячом.	Развивать чувства ритма, координацию движений. Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, пластику. Восстановить организм после физической нагрузки, развивать быстроту реакции.	1. Обычная ходьба, руки на поясе (30 с). Прямой галоп с чередованием правой и левой ноги, руки на поясе (30 с). Игровое упражнение «Неваляшки» (30 с). Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, руки на поясе (30 с). Марш с хорошей отмашкой рук (30 с). Игровое упражнение «Обезьянки». 2. Комплекс 8. 3. П/и «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Снегопад».

5	Фитбол – гимнастика.	Развивать чувства ритма, координацию движений. Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, пластику. Снятие эмоционального напряжения. Продолжать учить детей расслабляться и восстанавливать организм после физической нагрузки.	1. Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу игровое упражнение «Великаны» (20 с). Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (10 с). Игровое упражнение «Обезьянки». Ходьба с остановкой по сигналу «Обезьянка спит». (присесть на корточки) (10 с). 2. Комплекс 1. 3. П/и «Модная лягушка» Дыхательная гимнастика «Гуси шипят».

6	Силовая гимнастика с атлетическим	Развивать координации движений, чувства ритма, развивать внимание, быстроту реакции. Развивать подвижность суставов. Формировать свод стопы, укреплять мышечную систему. Снятие эмоционального напряжения. Укрепление психоэмоционального здоровья.	1. Ходьба обычная (20 с). Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперёд, кисти сжаты в кулак, по звуковому сигналу бег с высоким подниманием коленей, руки впереди кисти сжаты в кулак (20 с). Ходьба по узкой дорожке, руки в стороны (30 с). Бег обычный между предметами (20 с). Игровое упражнение обезьянки (20 с). 2. Комплекс 10. 3. П/и «Найди свой домик». Игра малой подвижности «Шуршащая сказка».
февраль			
1	Силовая гимнастика с атлетическим мячом.	Формировать правильную осанку, развивать чувство ритма, развивать координацию движений. Укреплять сердечно – сосудистую и дыхательную системы,	1. Обычная ходьба, руки на поясе (30 с). Прямой галоп с чередованием правой и левой ноги, руки на поясе (30 с). Игровое упражнение «Неваляшки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, руки на поясе (30 с). Марш с хорошей отмашкой рук (30 с). Игровое упражнение «Обезьянки». 2. Комплекс 11.

		развивать двигательную память. Снять эмоциональное напряжение, укреплять психоэмоциональное здоровье.	3. П/и «Найди своё место». Игра малой подвижности «Дружные пингвины».
2	Силовая гимнастика с атлетическим мячом.	Развивать чувства ритма, координацию движений, умение действовать по сигналу, внимание. Развивать подвижность суставов, формировать свод стопы, тренировать равновесие. Продолжать учить детей расслабляться и восстанавливать организм после физической нагрузки.	1. Обычная ходьба с вытянутыми вперёд руками, в стороны (30 с). Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 с). Игровое упражнение «Гномики» (30 с). Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и хлопком в ладоши над головой (30 с). Ходьба широким шагом с поворотом корпуса вправо. влево (30 с). Бег на носочках с остановкой по сигналу (прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя) 2. Комплекс 12. 3. П/и «Я с мячом играть люблю». Дыхательное упражнение «Красный шарик».
3	Стретчинг.	Формировать правильную осанку, воспитывать волевые качества, развивать внимание.	1. Обычная ходьба, руки на поясе (30 с). Прямой галоп (чередовать то с правой, то с левой ноги), руки на поясе (30 с).

		Укреплять мышцы тела, развивать пластичность, гибкость. Развивать быстроту реакции, воспитывать чувство товарищества.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд с хлопком в ладоши над головой (30 с). Марш с отмашкой рук. По сигналу остановиться и присесть (3 раза 10 с). Игровое упражнение «Обезьянки» с остановкой по сигналу «Встать!» (30 с). 2. Стретчинг. Комплекс 3. 3. П/и «Самый быстрый». Игра малой подвижности «Друзья»
4	Фитбол – гимнастика.	Развивать чувства ритма, координацию движений, профилактика плоскостопия. Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, пластику. Снятие эмоционального напряжения. Продолжать учить детей расслабляться и восстанавливать организм после физической нагрузки.	1. Обычная ходьба (30 с). Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе (30 с). Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 с). Ходьба на носках, руки прямые вверх (30 с). Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях за спиной (30 с). Стретчинг «Деревце» (5 с 2 раза). 2. Комплекс 2. 3. П/и «Я с мячом играть люблю». Дыхательное упражнение «Шар лопнул».

5	Аэробика.	Формировать правильную осанку, развивать чувство ритма, развивать координацию движений. Укреплять сердечно – сосудистую и дыхательную системы, развивать двигательную память. Воспитывать интерес к подвижным играм, развивать умение действовать в соответствии с принятой ролью.	1. Обычная ходьба с вытянутыми вперёд руками, в стороны (30 с). Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 с). Игровое упражнение «Гномики» (30 с). Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и хлопком в ладоши над головой (30 с). Ходьба широким шагом с поворотом корпуса вправо. влево (30 с). Бег на носочках с остановкой по сигналу (прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя) 2. Комплекс 13. 3. П/и «Сова». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно».
6	Степ – аэробика.	Развивать общую выносливость, мышечную силу, гибкость. Укреплять опорно-двигательный аппарат,	1. Обычная ходьба (30 с). Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе (30 с). Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 с). Ходьба на носках, руки прямые вверх (30 с). Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях за спиной (30 с). Стретчинг «Деревце» (5 с 2 раза). 2. Комплекс 1.

		развивать гибкость, пластику. Снятие эмоционального напряжения, укрепление психоэмоционального здоровья	3. П/и «Я с мячом играть люблю». Дыхательное упражнение «Шар лопнул».
7	Аэробика силовая гимнастика.	Формировать правильную осанку, развивать координацию движений. Развивать пластику, координацию движений; укреплять мышцы тела, развивать, гибкость. Развивать внимание.	1. Ходьба обычная, руки на поясе (30 с). Прямой галоп (поочередно с правой и левой ноги) (30 с). Ходьба широким шагом, руки в стороны (30 с). Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 с). Прыжки на месте на одной ноге (со сменой ног) (2 по 30 с). 2. Комплекс 13. 3. Игра малой подвижности «Угадай кто ушел»

8	Силовая гимнастика с атлетическим мячом.	Обогащать двигательный опыт детей развивать гибкость, профилактика плоскостопия. Укреплять сердечно – сосудистую систему, повышать общую выносливость организма, развивать двигательную память. Продолжать учить детей расслабляться и восстанавливать организм после физической нагрузки.	1. Обычная ходьба (30 с). Ходьба с высоким подниманием коленей, хлопать по ним ладонью (30 с). Бег с высоким подниманием коленей и хлопком в ладоши прямыми руками перед собой (30 с). Ходьба на носках, руки прямые вверху сцеплены «в замок», чередуется с ходьбой на пятках, руки согнуты в локтях за спиной (30 с). 2. Комплекс 12. 3. П/и «Самый быстрый». Игра малой подвижности «Шуршащая сказка».
март			
1	Аэробика и стретчинг.	Развивать координацию движений, чувство ритма, развивать внимания, быстроту реакции. Развивать пластику, координацию движений;	1. Ходьба обычная (20 с). Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу игровое упражнение «Великаны» (20 с). Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (10 с). Игровое упражнение «Обезьянки». Ходьба с остановкой по сигналу «Обезьянка спит». (присесть на корточки) (10 с). 2. Комплекс 14.

		укреплять мышцы тела, развивать, гибкость. Развивать внимание.	3. Игра малой подвижности «Угадай кто ушел».
2	Аэробика и стретчинг	Формировать правильную осанку, воспитывать волевые качества, развивать внимание. Развивать подвижность суставов. Формировать свод стопы, укреплять мышечную систему. Воспитывать волевые качества, творческие способности.	1. Ходьба обычная (20 с). Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу игровое упражнение «Великаны» (20 с). Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (10 с). Игровое упражнение «Обезьянки». Ходьба с остановкой по сигналу «Обезьянка спит». (присесть на корточки) (10 с). 2. Комплекс 15. 3. П/и «Самый быстрый» Игра малой подвижности «Если тебе нравится».
3	Аэробика и стретчинг.	Формировать правильную осанку, развивать чувство ритма, развивать координацию движений. Развивать координацию движений, осознанность двигательных действий,	1. Обычная ходьба, руки на поясе (30 с). Прямой галоп (чередовать то с правой, то с левой ноги), руки на поясе (30 с). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с хлопком в ладоши над головой (30 с). Марш с отмашкой рук. По сигналу остановиться и присесть (3 раза 10 с). Игровое упражнение «Обезьянки» с остановкой по сигналу «Встать!» (30 с). 2. Комплекс 14.

		уверенность в себе, гибкость. Совершенствовать функцию дыхания.	3. Дыхательная гимнастика «Шарик лопнул»
4	Силовая гимнастика с атлетическим мячом.	Развивать координацию движений, чувство ритма, развивать внимания, быстроту реакции. Развивать подвижность суставов, формировать свод стопы, тренировать равновесие. Развивать выдержку, воспитывать доверие к друзьям, снятие эмоционального напряжения	1. Обычная ходьба с вытянутыми вперёд руками, в стороны (30 с). Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 с). Игровое упражнение «Гномики» (30 с). Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и хлопком в ладоши над головой (30 с). Ходьба широким шагом с поворотом корпуса вправо. влево (30 с). Бег на носочках с остановкой по сигналу (прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя) 2. Комплекс 11. 3. П/и «Хвост змеи».
5	Аэробика и стретчинг.	Формировать правильную осанку, воспитывать волевые качества, развивать внимание.	1. Ходьба обычная, руки на поясе (30 с). Прямой галоп (поочерёдно с правой и левой ноги) (30 с). Ходьба широким шагом, руки в стороны (30 с). Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 с). Прыжки на месте на одной ноге (со сменой ног) (2 по 30 с).

		Развивать пластику, координацию движений; укреплять мышцы тела, развивать, гибкость. Снять эмоциональное напряжение.	2. Комплекс 16. 3. Дыхательная гимнастика «Поехали».
6	Гимнастика с мячами ежами.	Упражнять детей в ходьбе и беге. Развивать координацию движений Развивать ручную умелость и мелкую моторику, способствовать развитию творческих способностей. Воспитывать выдержку, доверие к друзьям, снять эмоциональное напряжение.	1. Ходьба в колонне по одному (20 с). Ходьба на носках (20 с). Ходьба на пятках (20 с). Легкий бег (20 с). Подскоки (20 с). Игровое упражнение «Муравьишки». 2. Комплекс упражнений с мячами ежами. 3. П/ игра «Ежата». Игра малой подвижности «Ровным кругом».
7	Фитбол – гимнастика.	Развивать общую выносливость, мышечную силу, внимание. Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, пластику. Снять эмоциональное напряжение, укреплять	1. Ходьба в колонне по одному (30 с). Прямой галоп (20 с). Ходьба приставным шагом с хлопком в ладоши перед собой (20 с). Игровое упражнение «Обезьянки» с остановкой по сигналу (лечь на живот) (10 с 3 раза). 2. Комплекс 1. 3. П/и «Модная лягушка»

		психоэмоциональное здоровье.	Дыхательная гимнастика «Поехали».
8	Аэробика и силовая гимнастика.	Формировать правильную осанку, развивать чувство ритма, развивать координацию движений. Укреплять сердечно – сосудистую и дыхательную системы, развивать двигательную память. Воспитывать интерес к подвижным играм, лидерские качества.	1. Ходьба обычная. (30 с). Ходьба приставным шагом прямо, руки в стороны (30 с). Прямой галоп, руки на поясе (30с). Игровое упражнение «Раки» (20 с). 2. Комплекс 13. 3. П/и «Два Яшки» Игра малой подвижности «Все движенья узнаём».
апрель			
1	Аэробика и стретчинг.	Формировать правильную осанку, развивать координацию движений. Развивать пластику, координацию движений; укреплять мышцы тела, развивать, гибкость.	1. 1. Ходьба обычная в колонне по одному. Бег обычный по узкой дорожке. Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой. Ходьба обычная с остановкой по звуковому сигналу (игровое упражнение «Зайки»). 2. Комплекс 16.
2	Аэробика и стретчинг.	Развивать координацию движений, чувство ритма, развивать внимание, быстроту реакции.	1. Ходьба обычная (20 с). Игровое упражнение «Неваляшка» (10 с). Прямой галоп (20 с). Игровое упражнение «Большие лягушки».

		Развивать пластику, чувство ритма; укреплять мышцы тела, развивать, гибкость.	2. Комплекс 17.
3	Аэробика и стретчинг.	Развивать координацию движений, чувство ритма, развивать внимание, быстроту реакции. Развивать пластику, уверенность в своих силах, укреплять мышцы тела, развивать, гибкость.	1. Ходьба обычная (20 с). Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу игровое упражнение «Великаны» (20 с). Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (10 с). Игровое упражнение «Обезьянки». Ходьба с остановкой по сигналу «Обезьянка спит». (присесть на корточки) (10 с). 2. Комплекс 17.
4	Степ – аэробика.	Воспитывать волевые качества, развивать внимание. Развивать пластику, координацию движений; укреплять мышцы тела, развивать, гибкость. Воспитывать интерес к подвижным играм, развивать творческие способности.	1. Маршировка по кругу (20 с). Игровое упражнение «Лошадки» (высоко поднимая колени, руки вытянуты вперёд, кисти сжаты в кулаки) (20 с). Игровое упражнение «Самолёты» (20 с). Игровое упражнение «Обезьянки» (20 с). 2. Комплекс 2. 3. П/и «Зайцы и волк»
5	Степ аэробика.	Развивать координацию движений, чувство ритма,	1. Ходьба обычная. Бег враспынную. Руки на поясе с

		развивать внимание, быстроту реакции. Формировать свод стопы, правильную осанку. Воспитывать интерес к подвижным играм, воспитывать ловкость, выдержку.	остановкой по сигналу (игровое упражнение «Звезда». Ходить высоко, поднимая колени, с хлопком в ладоши с прямыми руками над головой (чередовать с хлопками в ладоши перед собой). Прямой галоп с остановкой по сигналу (присесть и похлопать в ладоши). 2. Комплекс 4. 3. П/игра «Возьми платочек»
6	Аэробика и стретчинг.	Формировать правильную осанку, развивать координацию движений. Развивать пластику, координацию движений; укреплять мышцы тела, развивать, гибкость.	1. Ходьба обычная (20 с). Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу игровое упражнение «Великаны» (20 с). Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (10 с). Игровое упражнение «Обезьянки». Ходьба с остановкой по сигналу «Обезьянка спит». (присесть на корточки) (10 с). 2 Аэробика и стретчинг Комплекс 17.
7	Силовая гимнастика на степ – платформе.	Формировать правильную осанку, свод стопы, развивать внимание	1. Ходьба в колонне по одному (20). Ходьба на носках с остановкой по сигналу, присесть (20 с). Ходьба на пятках с остановкой по сигналу, прыжок вверх на месте (20 с). Подскоки (20 с). Игровое упражнение «Обезьянки» (20 с).

		Воспитывать волевые качества, укреплять мышцы тела. Снять эмоциональное напряжения, развивать творческие способности.	Игровое упражнение «Муравьишки» (20 с) 2. Комплекс 12. 3. П/и «Колобок» Дыхательная гимнастика «Поехали».
8	Силовая гимнастика с атлетическим мячом.	Укреплять мышцы тела, развивать пластичность, гибкость. Укреплять мышцы тела, развивать пластичность, гибкость. Воспитывать интерес к подвижным играм, развивать творческие способности	1. Маршировка по кругу (20 с). Игровое упражнение «Лошадка» (20 с). Игровое упражнение «Самолёты» (20 с). Игровые упражнения «Обезьянки» и «Большие лягушки» с чередованием (10 с 2 раза). 2. Комплекс 11. 3. П/и «Зайцы и волк». Игра малой подвижности «Два медведя».
май			
1	Аэробика и стретчинг.	Развивать координацию движений, чувство ритма, развивать внимания, быстроту реакции. Развивать гибкость суставов, пластику	1. Ходьба обычная (20 с). Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу игровое упражнение «Великаны» (20 с). Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (10 с). Игровое упражнение «Обезьянки». Ходьба с остановкой по сигналу «Обезьянка спит». (присесть на корточки) (10 с). 2. Комплекс 16.

		движений, уверенность в себе, осознанность двигательных действий.	
2	Гимнастика с мячами ежами.	Развивать координацию движений, внимание. Развивают ручную умелость и мелкую моторику, способствуют развитию творческих способностей. Развивать выдержку, воспитывать доверие к друзьям, снятие эмоционального напряжения	1. Ходьба в колонне по одному (20 с). Ходьба на носках (20 с). Ходьба на пятках (20 с). Легкий бег (20 с). Подскоки (20 с). Игровое упражнение «Муравьишки». 2. Комплекс упражнений с мячами ежами. 3. П/ игра «Ежата». Игра малой подвижности «Ровным кругом».
3	Фитбол-гимнастика.	Развивать общую выносливость, мышечную силу, внимание. Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, пластику. Снять эмоциональное напряжение, укреплять психоэмоциональное здоровье.	1. Ходьба обычная (20 с). Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу игровое упражнение «Великаны» (20 с). Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (10 с). Игровое упражнение «Обезьянки». Ходьба с остановкой по сигналу «Обезьянка спит». (присесть на корточки) (10 с). 2. Комплекс 2. 3. П/и «Я с мячом играть люблю». Игра малой подвижности «Походка и настроение».

4	Степ аэробика.	Формировать правильную осанку, воспитывать волевые качества, развивать внимание. Укреплять мышцы тела, развивать пластичность, гибкость. Продолжать учить детей расслабляться и восстанавливать организм после физической нагрузки.	1. Обычная ходьба, руки на поясе (30 с). Прямой галоп (чередовать то с правой, то с левой ноги), руки на поясе (30 с). Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд с хлопком в ладоши над головой (30 с). Марш с отмахой рук. По сигналу остановиться и присесть (3 раза 10 с). Игровое упражнение «Обезьянки» с остановкой по сигналу «Встать!» (30 с). 2. Комплекс 3. 3. П/и «Самый быстрый». Игра малой подвижности «Друзья»
5	Силовая гимнастика с атлетическим мячом.	Развитие координации движений, чувства ритма, развитие внимания, быстроты реакции. Формировать правильную осанку. Укреплять сердечно – сосудистую и дыхательную системы.	1. Ходьба в колонне по одному (20 с). Прямой галоп (20 с). Ходьба приставным шагом с хлопками в ладоши перед собой (20 с). Игровое упражнение «Обезьянки» с остановкой по сигналу (лечь на живот 10 с 3 раза). 2. Комплекс 8.

		Развивать творческие способности, выдержку. Доверие к друзьям.	3. П/и «Мартышка и удав». Игра малой подвижности «Если тебе нравится».
6	Степ – аэробика.	Формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия, развитие силовой о общей выносливости, терпения, выдержки. Развивать подвижность суставов, формировать свод стопы, тренировать равновесие, укреплять мышечную систему Воспитывать интерес к подвижным играм, развитие эмоциональной сферы.	1. Обычная ходьба (30 с). Ходьба с высоким подниманием коленей, хлопать по ним ладонью (30 с). Бег с высоким подниманием коленей и хлопком в ладоши прямыми руками перед собой (30 с). Ходьба на носках, руки прямые вверху сцеплены «в замок», чередуется с ходьбой на пятках, руки согнуты в локтях за спиной (30 с). 2.Комплекс 6. 3. П/и «Самый быстрый». Игра малой подвижности «Шуршащая сказка».
7	Силовая гимнастика на степ-платформе.	Развивать способность ходить и бегать ритмично под музыку, выполняя различные движения. Формировать правильную осанку, развивать равновесие.	1. Ходьба обычная, руки на поясе (30 с). Прямой галоп то с правой, то с левой ноги с остановкой по сигналу «Присесть!» (30 с). 1. Ходьба широким шагом, руки в стороны, чередовать с бегом на носочках (3 раза по 10 с). Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 с). Бег с остановкой по сигналу, прыжки на месте на одной ноге (10 с 3 раза).

		Развивать ловкость, гибкость, укреплять мышечную систему. Воспитывать интерес к подвижным играм, выдержку, развивать творческие способности.	2. Комплекс 7. 3. П/ игра «Ежата». Игра малой подвижности «Ровным кругом».
8	Аэробика и силовая гимнастика	Развивать способность ходить и бегать ритмично под музыку, выполняя различные движения. Формировать правильную осанку, развивать равновесие. Развивать ловкость, гибкость, творческие способности. Учить детей расслабляться и восстанавливать организм после физической нагрузки. Развивать выдержку, воспитывать доверие к друзьям.	1. Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу игровое упражнение «Великаны» (20 с). Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (10 с). Игровое упражнение «Обезьянки». Ходьба с остановкой по сигналу «Обезьянка спит». (присесть на корточки) (10 с). 2. Комплекс 13. 3. П/и «Найди своё место». Игра малой подвижности «Походка и настроение»

2.3 Мониторинг

Критерии уровневой оценки

Физического и ритмического развития, здоровья ребенка.

Высокий - творческая активность ребенка, его самостоятельность, инициатива; быстрое осмысление задания, точное выразительное выполнение без помощи взрослого; ярко выраженная эмоциональность. Устойчивость внимания, физическая выносливость, двигательная активность. Развитый опорно-двигательный аппарат и высокая функциональная развитость

Средний - эмоциональная отзывчивость, интерес, желание включиться в танцевальную деятельность. Однако ребенок затрудняется в выполнении задания. Требуется помощь педагога, дополнительные показ, повторы. Необходимость в смене эмоциональных состояний, средняя утомляемость и снижение двигательной активности. Слаборазвитый опорно-двигательный аппарат, сниженная функциональная развитость

Низкий - малоэмоционален; «ровно», спокойно относится к занятиям, к музыкально – танцевальной деятельности, нет активного интереса, равнодушие. Неспособен к самостоятельности. Быстрая утомляемость, неустойчивое внимание, функциональная незрелость ребенка.

Критический - (редко встречаемая оценка) – негативное отношение к танцам, танцевальной деятельности. Обычно это связано с отклонениями в здоровье ребенка или с педагогической запущенностью.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Диагностическое исследование уровня физического развития ребенка проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде занятия с подгруппой детей 8-10 человек.

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:

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

2 балла – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

1 балл – выполняет отдельные движения (элементы)

самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

№	Ф, И ребенка	Степ аэробика	Стретчинг.	Фитбол. гимнастика	Аэробика.	Гимнастика с мячами ежами.
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						

3. Организационный раздел.

3.1. Материально техническое обеспечение программы.

- 1.Степ платформы.
2. Набивные мячи.
3. Мячи для фитбола.
4. Гимнастические коврики для стретчинга.
5. Мячи ежи.
6. Музыкальное сопровождение.

Литература.

1. Е.В. Сулим Детский фитнес. Физическое развитие детей 3 – 5 лет. Творческий центр Сфера, 2014 г.
2. 1. Е.В. Сулим Детский фитнес. Физическое развитие детей 5 – 6 лет. Творческий центр Сфера, 2014 г.
3. О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова. Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5 -7 лет. Издательство Аркти. Москва, 2020 год.
4. В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах. Волгоград, 2004 год.
5. Э. Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр для занятий с детьми. Москва. Издательство «Мозаика - Синтез», 2020 год.
6. М. М. Борисова. Малоподвижные игры и игровые упражнения. «Мозаика - Синтез», 2021 год.

Приложение.

Комплексы степ аэробики и стретчинг.

Комплекс 1.

1. Массаж голеней и бёдер. (20с)

И. п.: стоя, поочерёдно растирать голени и бёдра.

2. Разминка стопы (4 раза).

И. п.: стоя, руки опущены.

1 – 2 - встать на носочки;

3 – 4 вернуться в и. п.

3. Упражнение «Покажи носочек» (4 раза).

И. п.: стоя, руки опущены.

1 – 2 – поставить носок одной ноги на степ-платформу,

3 – 4 вернуться в и. п.

То же с другой ноги.

4. Упражнение «Покажи пятку» (4 раза).

И. п.: стоя, руки опущены.

1 – 2 – поставить пятку на степ-платформу;

3 -4 вернуться в и. п.

То же с другой ноги.

5. Упражнение «Вот такая ножка. (4 раза).

И. п.: стоя, руки опущены.

1 - 2 поставить стопу на степ-платформу;

3 - 4 вернуться в и. п. То же с другой ноги.

Упражнение «Деревце» (5с 2 раза).

И. п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела.;

1 – напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы. Втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох;

2 – поднять прямые руки над головой, вдох;

3 – 4 – опустить руки, расслабиться, выдох.

6. Упражнение «Вырастем большими» (4 раза).

И. п.: стоя, руки опущены.

1 – 2 – поставить правую ногу на степ-платформу;

3 – 4 – подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами;

5 – 6 – правую ногу поставить на пол;

7 – 8 – левую ногу поставить на пол, встать рядом с платформой.

Упражнение «Домик» (5 с 2 раза).

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

Упражнение «Слоник» (5 с 2 раза).

И. п.: широкая стойка, стопы направлены вперёд, руки согнуты в локтях, ладони на бёдрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх.;

1 – на выдохе потянуться вперёд-вверх, наклониться вперёд до полного 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.

Упражнение «Вафелька» (5с 2 раза).

И. п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперёд.;

1 – потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить. Позвоночник вытянуть вверх;

2 – наклониться вперёд грудью, лбом прижаться к коленям;

3 – 4 вернуться в и. п.

Упражнение «Змея» (5с 2 раза).

И. п.: лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперёд.;

1 – на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник; в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп (они поддерживают вес тела), руки в локтях остаются чуть согнутыми;

2 – вернуться в и. п.

12. Упражнение «Прыг – скок» (10 прыгиваний 2 раза).

И. п.: стоя, руки на поясе.

1 – 2 – встать на степ-платформу; 3 – 4 – прыгнуть с неё.

Дыхательная гимнастика Ветер.

Дыхательная гимнастика «Ветер» (1 раз)

И. п.: сидя на степ платформе.

Ветер сверху набежал Вдох.

Ветку дерева сломал: «В – в – в». Выдох.

Дул он долго, зло ворчал. Вдох.

И деревья всё качал: «Бу – бу – бу». Выдох.

Акробатика.

- Бег вокруг степ-платформы по сигналу (сесть на степ – платформу).
- Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ – платформу).
- Катание мяча до степ-платформы из положения сидя, ноги врозь.

Комплекс 2.

1. Массаж голеней и бёдер. (20с)

И. п.: стоя, поочерёдно растирать голени и бёдра.

2. Разминка стопы (4 раза).

И. п.: стоя, руки опущены.

1 – 2 - встать на носочки;

3 – 4 вернуться в и. п.

3. Упражнение «Покажи носочек» (4 раза).

И. п.: стоя, руки опущены.

1 – 2 – поставить носок одной ноги на степ-платформу,

3 – 4 вернуться в и. п.

То же с другой ноги.

4. Упражнение «Покажи пятку» (4 раза).

И. п.: стоя, руки опущены.

1 – 2 – поставить пятку на степ-платформу;

3 -4 вернуться в и. п.

То же с другой ноги.

5. Упражнение «Вот такая ножка. (4 раза).

И. п.: стоя, руки опущены.

1 - 2 поставить стопу на степ-платформу;

3 - 4 вернуться в и. п. То же с другой ноги.

6. Упражнение «Вырастем большими» (4 раза).

И. п.: стоя, руки опущены.

1 – 2 – поставить правую ногу на степ-платформу;

3 – 4 – подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами;

5 – 6 – правую ногу поставить на пол;

7 – 8 – левую ногу поставить на пол, встать рядом с платформой.

7. Упражнение «Деревце» (5с 2 раза).

И. п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела.;

1 – напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы. Втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох;

2 – поднять прямые руки над головой, вдох;

3 – 4 – опустить руки, расслабиться, выдох.

8. Упражнение «Слоник» (5 с 2 раза).

И. п.: широкая стойка, стопы направлены вперёд, руки согнуты в локтях, ладони на бёдрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх.;

1 – на выдохе потянуться вперёд-вверх, наклониться вперёд до полного 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.

9. Упражнение «Вафелька» (5с 2 раза).

И. п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперёд.;

1 – потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить. Позвоночник вытянуть вверх;

2 – наклониться вперёд грудью, лбом прижаться к коленям;

3 – 4 вернуться в и. п.

10. Упражнение «Змея» (5с 2 раза).

И. п.: лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперёд.;

1 – на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник; в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп (они поддерживают вес тела), руки в локтях остаются чуть согнутыми;

2 – вернуться в и. п.

11. Упражнение «Колобок» (15с).

И. п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной.;

1 – подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх – вдох;

2 – на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени;

3 – на

12. Упражнение «Прыг – скок» (10 прыгиваний 2 раза).

И. п.: стоя, руки на поясе.

1 – 2 – встать на степ-платформу; 3 – 4 – прыгнуть с неё.

выдохе перекатиться на спинку, держа руками колени;

Комплекс 3.

1. Массаж голеней и бёдер. (20с)

И. п.: стоя, поочерёдно растирать голени и бёдра.

2. Разминка стопы (4 раза).

И. п.: стоя, руки опущены.

1 – 2 - встать на носочки;

3 – 4 вернуться в и. п.

3. Упражнение «Древце» (5с 2 раза).

И. п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела.;

1 – напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы. Втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох;

2 – поднять прямые руки над головой, вдох;

4. Упражнение «Покажи носочек» (4 раза).

И. п.: стоя, руки опущены.

1 – 2 – поставить носок одной ноги на степ-платформу,

3 – 4 вернуться в и. п.

То же с другой ноги.

5. Упражнение «Покажи пятку» (4 раза).

И. п.: стоя, руки опущены.

1 – 2 – поставить пятку на степ-платформу;

3 -4 вернуться в и. п.

То же с другой ноги.

6. Упражнение «Вот такая ножка. (4 раза).

И. п.: стоя, руки опущены.

1 - 2 поставить стопу на степ-платформу;

7. Упражнение «Морская звезда».

И. п.: стоя на коленях, руки опущены вдоль тела.

1 – сесть на пол между стопами, руки в упоре сзади;

2 – передвигая руки назад, лечь на спину;

3 – слегка развести колени в стороны;

4 – руки положить на пол в стороны, ладони прижать к полу.

8. Упражнение «Вырастем большими» (4 раза).

И. п.: стоя, руки опущены.

1 – 2 – поставить правую ногу на степ-платформу;

3 – 4 – подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами;

5 – 6 – правую ногу поставить на пол;

7 – 8 – левую ногу поставить на пол, встать рядом с платформой.

11. Упражнение «Достань носочки» (4 раза).

И. п.: сидя на степ-платформе, ноги прямые, руки на поясе.

1 – 2 наклониться вперёд, достать носки ног;

3 – 4 – вернуться в и. п.

9. Упражнение «Вафелька» (5с 2 раза).

И. п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперёд;

1 – потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить. Позвоночник вытянуть вверх;

2 – наклониться вперёд грудью, лбом прижаться к коленям;

3 – 4 вернуться в и. п.

10. Упражнение «Достань носочки» (4 раза).

И. п.: сидя на степ-платформе, ноги прямые, руки на поясе.

1 – 2 наклониться вперёд, достать носки ног;

3 – 4 – вернуться в и. п.

11. Упражнение «Покажи ножки». (4 раза).

И. п.: сидя перед степ-платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади.

1 – 2 – выпрямить ноги и положить на степ-платформу;

3 – 4 – верн

12. Упражнение «Змея» (5с 2 раза).

И. п.: лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперёд;

1 – на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник; в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп (они поддерживают вес тела), руки в локтях остаются чуть согнутыми;

2 – вернуться в и. п.

13. Упражнение «Прыг – скок» (10 прыжков 2 раза).

И. п.: стоя, руки на поясе.

1 – 2 – встать на степ-платформу; 3 – 4 – прыгнуть с неё.

Упражнение «Черепашка» (15с).

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

Комплекс 4.

1. Массаж голеней и бёдер. (20с)

И. п.: стоя, поочерёдно растирать голени и бёдра.

2. Разминка стопы (4 раза).

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

3. Упражнение «Покажи носочек» (4 раза).

И. п.: стоя, руки опущены. 1 – 2 – поставить носок одной ноги на степ-платформу, 3 – 4 вернуться в и. п. То же с другой ноги.

4. Упражнение «Покажи пятку» (4 раза).

И. п.: стоя, руки опущены. 1 – 2 – поставить пятку на степ-платформу; 3 -4 вернуться в и. п. То же с другой ноги.

5. Упражнение «Вот такая ножка. (4 раза).

И. п.: стоя, руки опущены. 1 - 2 поставить стопу на степ-платформу; 3 - 4 вернуться в и. п. То же с другой ноги.

6. Упражнение «Вырастем большими» (4 раза).

И. п.: стоя, руки опущены. 1 – 2 – поставить правую ногу на степ-платформу; 3 – 4 – подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5 – 6 – правую ногу поставить на пол; 7 – 8 – левую ногу поставить на пол, встать рядом с платформой.

7. Упражнение «Достань пол» (4раза).

И. п.: сидя на степ платформе поперёк, руки на поясе.;

1 – 2 наклоняться вправо достать ладонью пол;

3 – 4 вернуться в и. п.;

5- 6 тоже в левую сторону.

8. Упражнение «Потянись» (4 раза).

И. п.: лёжа перед степ платформой на животе.;

1 -2 поставить правую руку на степ платформу;

3 – 4 поставить левую руку на степ платформу;

5 – 6 – слегка приподняться, оторвать живот от пола;

7 – 8 – вернуться в и. п.

9. Упражнение «Достань носочки» (4 раза).

И. п.: сидя на степ платформе ноги прямые, руки на поясе.;

1- 2 наклониться вперёд достать носки ног;

3 – 4 вернуться в и. п.

10. Упражнение «Покажи ножки» (4 раза).

И. п.; сидя перед степ платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади.;

1 – 2 выпрямить ноги и положить на степ платформу;

3- 4 – вернуться в и. п.

Акробатика.

Бег вокруг степ – платформы с остановкой по сигналу (сесть а степ – платформу).

Ходьба на носках и пятках вокруг степ – платформы с остановкой по сигналу (встать на степ – платформу).

Ходьба по степ – платформам, руки в стороны.

Ползание по степ – платформам.

Катание мяча по степ – платформе.

Комплекс 5

1. Массаж голеней и бёдер. (20с)

И. п.: стоя, поочерёдно растирать голени и бёдра.

2. Разминка стопы (4 раза).

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

3. Упражнение «Покажи носочек» (4 раза).

И. п.: стоя, руки опущены. 1 – 2 – поставить носок одной ноги на степ-платформу, 3 – 4 вернуться в и. п. То же с другой ноги.

4. Упражнение «Покажи пятку» (4 раза).

И. п.: стоя, руки опущены. 1 – 2 – поставить пятку на степ-платформу; 3 -4 вернуться в и. п. То же с другой ноги.

5. Упражнение «Вот такая ножка. (4 раза).

И. п.: стоя, руки опущены. 1 - 2 поставить стопу на степ-платформу; 3 - 4 вернуться в и. п. То же с другой ноги.

5. Упражнение «Вот такая ножка. (4 раза).

И. п.: стоя, руки опущены. 1 - 2 поставить стопу на степ-платформу; 3 - 4 вернуться в и. п. То же с другой ноги.

6. Упражнение «Присядка» (4 раза).

И. п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – поставить правую ногу на степ-платформу;

2 – поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе;

3 – 4 – полуприсед, руки прямые вперёд;

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 вперёд.

7. Упражнение «Весёлые коленки» (4 раза).

И. п.: ноги вместе, руки на поясе. 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.

8. Упражнение «Лошадка» (4 раза)

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

1 – встать правой ногой на степ-платформу; 2 – левую ногу поднять вперёд, бедро параллельно полу, руки выпрямить вперёд, кисти сжаты в кулак, сказать: «Но!»;

3 – встать на пол с левой ноги, руки на поясе. Повторить с другой ноги.

9. Упражнение «Махи в сторону» (4 раза)

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

1 – встать правой ногой на степ-платформу;

2 – встать левой ногой на степ-платформу;

3 – поднять в сторону прямую правую ногу, руки выпрямить в стороны;

4 – подставить правую ногу к левой ноге на степ-платформу;

5 – 6 повторить с левой ноги;

7 – 8 вернуться в и. п.

10. Упражнение «Поворот» (4 раза).

И. п.: стоя боком к степ-платформе, руки на поясе.

1 – 2- поставить правую ногу на степ-платформу;

3 – 4 – вернуться в и. п.;

5 – 6 – 7 – 8 – маршем повернуться вокруг себя к другому краю степ-платформы. Повторить с левой ноги.

Упражнение «Прыжки» (4 раза).

И. п.: стоя перед степ-платформой, руки на поясе.

1 – 2 – встать на степ-платформу обеими ногами;

3 – 4 – спрыгнуть с неё;

5 – 6 – 7 – 8 – обойти степ-платформу, прыгая на двух ногах. Ходьба обычная на месте.

11. Игровое упражнение «Циркач».

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

Бег змейкой вокруг мячей, с остановкой по сигналу сесть на мяч (20 с 2 раза).

12. Игровое упражнение «Бык». На снятие нагрузки с позвоночника.

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

13. Игровое упражнение «Где у бычков рога?».

Сгибать и разгибать большие пальцы рук, не отрывая кулаки от висков со словами:

Идёт бычок качается,

И спинка разгружается.

Мышцы расслабляются,

Здоровье улучшается.

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

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

Комплекс 6.

1. Упражнение «Носок» (4 раза).

И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1 – носок правой ноги на степ – платформу;

2 – вернуться в и. п.;

3 – 4 – повторить с другой ноги.

2. Упражнение «Пятка» (4 раза).

И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1 – пятку правой ноги поставит на степ – платформу;

2 – вернуться в и. п.;

3 – 4 – повторить с другой ноги.

3. Упражнение «Стопа» (4 раза).

И. п.: ноги вместе, руки на поясе.

1 – правую стопу поставить на степ – платформу, правую руку вытянуть вперёд;

2 – вернуться в и. п.;

3 – то же с левой;

4 – вернуться в и. п.

4. Упражнение «Подъём» (4 раза).

И. п.: ноги вместе, руки на поясе.

1 – подъём с правой ноги на степ – платформу, правая рука вытянута вперёд;

2 – то же с левой ноги;

3 – шаг назад со степ – платформы с правой ноги, правая рука на поясе;

4 – то же с левой ноги.

5. Упражнение «Крылья».

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

6. Упражнение «Лягушка» (5 с 2 раза).

И. п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1 – сложить ноги в коленях, сложить их подошвами вместе, притянуть пятки к туловищу, помогая руками;

2 – согнуть ноги, развести в стороны, опуская колени, как можно ниже к полу;

3 – 4 удерживать ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

7. Упражнение «Хоп» (4 раза).

И. п.: ноги вместе, руки на поясе.

1 – встать на степ – платформу с правой ноги;

2 – левую ногу поднять бедро параллельно полу, вытянуть носок, руки вперёд, кисти сжаты в кулак, сказать: «Хоп»;

3 – с левой ноги шаг со степ – платформы назад на пол, руки на поясе;

4 – правую ногу подставить к левой.

Повторить с левой ноги.

8. Упражнение «Кик» (4 раза).

И. п.: ноги вместе, руки на поясе.

1 – встать на степ – платформу с правой ноги;

2 – мах левой ногой от колена вперёд, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать: «Кик»;

3 – с левой ноги шаг со степ – платформы назад на пол, руки на поясе;

4 – правую ногу подставить к левой.

Повторить с другой ноги.

9. Упражнение «Плие» (4 раза).

И. п.: ноги вместе, руки на поясе.

1 – шаг с правой ноги на степ – платформу в сторону, правая рука в сторону;

2 – шаг с левой ноги на степ – платформу в сторону, левая рука в сторону;

3 – полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой;

4 – встать, руки в сторону;

5 – шаг с правой ноги назад на пол со степ – платформы, правая рука на поясе;

6 – шаг с левой ноги назад, со степ – платформы, левая рука на поясе;

7 – присесть, хлопок перед собой прямыми руками;

8 – вернуться в и. п.

Повторить с другой ноги.

10. Упражнение «Звезда» (5с 2 раза).

И. п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.;

1 – вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох – плечи на поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо;

2 – руки опустить, расслабиться выдох.

11. Упражнение «Черепашка» (15с).

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

12. Упражнение «Боковой мах» (6 раз).

И. п.: ноги вместе, руки на поясе.

1 – шаг правой ногой на степ – платформу;

2 – левую ногу выпрямить в сторону, руки вытянуты в стороны, сказать: «Ап»,

3 – левую ногу поставить на пол;

4 – правую ногу поставить на пол, руки на поясе.

13. Упражнение «Перебежка» (6 раз).

И. п.: ноги вместе. Руки вдоль туловища, сбоку от степ – платформы, руки на поясе;

1 – шаг с правой ноги на степ – платформу;

2 – подпрыгнуть, подбить левой ногой правую, перепрыгнуть на другую сторону степ – платформы правой ногой, левая нога остаётся на степ – платформе.

Повторить с другой ноги.

14. Упражнение «Подъём».

И. п.: ноги вместе. Руки вдоль туловища, сбоку от степ – платформы, руки на поясе;

1 – подъём с правой ноги на степ – платформу, правая рука вытянута вперёд;

2 – то же с левой ноги;

3 – шаг назад со степ – платформы с правой ноги, правая рука на поясе;

4 – то же с левой ноги.

Комплексы силовой гимнастики на степ – платформе.

Комплекс 7.

1. Упражнение «Достань пол» (4раза).

И. п.: сидя на степ платформе поперёк, руки на поясе.;

1 – 2 наклоняться вправо достать ладонью пол;

3 – 4 вернуться в и. п.;

5- 6 тоже в левую сторону.

2. Упражнение «Потянись» (4 раза).

И. п.: лёжа перед степ платформой на животе.;

1 -2 поставить правую руку на степ платформу;

3 – 4 поставить левую руку на степ платформу;

5 – 6 – слегка приподняться, оторвать живот от пола;

7 – 8 – вернуться в и. п.

3. Упражнение «Достань носочки» (4 раза).

И. п.: сидя на степ платформе ноги прямые, руки на поясе.;

1- 2 наклониться вперёд достать носки ног;

3 – 4 вернуться в и. п.

4. Упражнение «Покажи ножки» (4 раза).

И. п.; сидя перед степ платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади.;

1 – 2 выпрямить ноги и положить на степ платформу;

3- 4 – вернуться в и. п.

5. Упражнение «Прыг скок»

И. п.; стоя, руку на поясе.

1 – 2 встать на степ платформу;

3 -4 – спрыгнуть с неё.

Чередовать с ходьбой вокруг степ платформы.

6. Упражнение «Носочки» (4 раза).

И. п.: сидя на полу перед степ-платформой, носки ног лежат на степ-платформе, ноги прямые, руки в упоре сзади.

1 – 2 – наклониться вперёд, достать носки ног;

3 – 4 вернуться в и. п.

7. Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь» (4 раза).

И. п.: сидя на степ-платформе, стопы стоят на полу, колени соединены, руки в упоре на степ-платформе

. 1 – 2 развести колени в стороны и выпрямить ноги;

3 – 4 – вернуться в и. п.

8. Упражнение «Подъёмный кран» (4 раза).

И. п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки лежат на степ-платформе, руки вдоль туловища

1- 2 – 3 – 4 – поднять ноги вверх;

5 – 6 – 7 – 8 – опустить ноги на степ-платформу.

Комплексы силовой гимнастики с атлетическим мячом

Комплекс 8.

1. Упражнение «Покажи ножку» (4 раза).

И. п.: стоя перед степ – платформой, мяч в опущенных руках.

1 – 2 – поставить правую ногу на степ платформу, мячом коснуться колена;

3 – 4 правую ногу поставит на пол мяч опустить.

То же с другой ноги.

2. Упражнение «Покажи мяч» (4 раза)

И. п.: стоя перед степ –платформой, мяч в опущенных руках.

1 – правую ногу поставить на степ – платформу;

2 – левую ногу поставить на степ – платформу, встать мяч поднять вперёд, руки прямые;

3 – правую ногу назад на пол;

4 – левую ногу поставить на пол, мяч опустить.

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

И. п.: стоя перед степ –платформой, мяч в опущенных руках.

1 – правую ногу поставить на степ – платформу;

2 – левую ногу поставить на степ – платформу, встать на неё;

3 – поднять правую ногу в сторону, мяч вверх;

4 – опустить правую ногу и мяч;

5 – поднять левую ногу в сторону мяч вверх;

6 – опустить левую ногу и мяч;

7 – шагом назад встать на пол с правой ноги;

8 – левую ногу подставить к правой на пол.

4. Упражнение «Силичи» (4 раза).

И. п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки вверх.

1 – руки к плечам, колени развести;

2 – вернуться в и. п.

5. Упражнение «Дотянись» (5 раз).

И. п.: сидя на полу, ноги прямые, пятки лежат на степ – платформе, мяч у груди.

1 – 2 наклониться вперёд, достать мячом носки ног;

3 – 4 вернуться в и. п.

6. Упражнение «Подними мяч» (5 раз)

И. п.: лежа на спине, стопы стоят на степ – платформе, мяч между стопами.

1 – 2 - зажать мяч стопами, поднять его вверх, выпрямив ноги;

3 – 4 – вернуться в и. п.

7. Упражнение «Повернись» (6 раз).

И. п.: сидя на степ – платформе, ноги согнуты, колени вместе, мяч на коленях.

1 – 2 повернуться направо назад, положить мяч на пол за степ – платформу;

3 – 4 повернуться прямо, руки на пояс;

5 – 6 повернуться направо назад, взять мяч;

7 – 8 вернуться в и. п.

Повторить в другую сторону.

8. Упражнение «Поднимись» (5 раз).

И. п.: лежа на спине, голень лежит на степ – платформе, мяч под головой придерживается руками.

1 – 2 – приподняться, потянуться к носкам ног;

3 – 4 вернуться в и. п.

9. Упражнение «Прыжки» (6 раз).

И. п.: стоя перед степ – платформой, мяч перед грудью;

1 – 2 – встать на степ – платформу;

3 – 4 – спрыгнуть с неё;

5 – 6 – 7 – 8 – обойти степ – платформу, прыгая на двух ногах с мячом в руках.

Акробатика.

1. Игровое упражнение «Циркач».

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

Бег змейкой вокруг мячей, с остановкой по сигналу сесть на мяч (20 с 2 раза).

Игровое упражнение «Бык». На снятие нагрузки с позвоночника.

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

Игровое упражнение «Где у бычков рога?».

Сгибать и разгибать большие пальцы рук, не отрывая кулаки от висков со словами:

Идёт бычок качается,

И спинка разгружается.

Мышцы расслабляются,

Здоровье улучшается.

Игровое упражнение «Бычки» (4 раза).

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

Комплекс 9.

1. Упражнение «Покажи ножку» (4 раза).

И. п.: стоя перед степ – платформой, мяч в опущенных руках.

1 – 2 – поставить правую ногу на степ платформу, мячом коснуться колена;

3 – 4 правую ногу поставит на пол мяч опустить.

То же с другой ноги.

2. Упражнение «Покажи мяч» (4 раза)

И. п.: стоя перед степ –платформой, мяч в опущенных руках.

1 – правую ногу поставить на степ – платформу;

2 – левую ногу поставить на степ – платформу, встать мяч поднять вперёд, руки прямые;

3 – правую ногу назад на пол;

4 – левую ногу поставить на пол, мяч опустить.

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

И. п.: стоя перед степ –платформой, мяч в опущенных руках.

1 – правую ногу поставить на степ – платформу;

2 – левую ногу поставить на степ – платформу, встать на неё;

3 – поднять правую ногу в сторону, мяч вверх;

4 – опустить правую ногу и мяч;

5 – поднять левую ногу в сторону мяч вверх;

6 – опустить левую ногу и мяч;

7 – шагом назад встать на пол с правой ноги;

8 – левую ногу подставить к правой на пол.

4. Упражнение «Достань носочки» (6 раз).

И. п.: сидя на степ – платформе, ноги прямые, руки на поясе.

1 – 2 – наклонить вперёд, достать носки ног;

3 -4 – вернуться в и. п.

5. Упражнение «Хлопок (6 раз).

И. п.: сидя

поперёк степа – платформы, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки на плечах, спина прямая.

1 – наклонить в правую сторону, сделать хлопок над головой;

2 – вернуться в и. п.;

3 – наклонить в левую сторону, сделать хлопок над головой;

4 – вернуться в и. п.

6. Упражнение «Достань коленки» (5 раз).

И. п.: лежа на степ – платформе на спине, ноги согнуты в коленях, руки скрещены на груди, голова лежит на степ – платформе.

1 – поднять голову и плечи, дотянуться до коленей, хлопнуть по коленям;

2 – вернуться в и. п.

7. Упражнение «Мостик» (6 раз).

И. п.: сидя на степ – платформе, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки в упоре сзади за степ – платформой.

1 – 2 – поднять ягодицы вверх;

3 – 4 – вернуться в и. п.

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

И. п.: лёжа на полу за степ – платформой, ноги согнуты, стопы стоят на степ – платформе, руки вдоль туловища.

1 – 2 – прямые ноги вытянуть вперёд вверх;

3 – 4 – вернуться в и. п.

9. Упражнение «Самолёт».

И. п.: лёжа на животе на степ – платформе, руки и ноги вытянуты в стороны.

1 – 2 – поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуться сказать: «У – у»;

3 – 4 – вернуться в и. п.

10. Упражнение «Прыжки» (6 раз).

И. п.: стоя перед степ – платформой, мяч перед грудью;

1 – 2 – встать на степ – платформу;

3 – 4 – спрыгнуть с неё;

5 – 6 – 7 – 8 – обойти степ – платформу, прыгая на двух ногах с мячом в руках.

Акробатика.

Бег вокруг степ – платформы с остановкой по сигналу (сесть а степ – платформу).

Ходьба на носках и пятках вокруг степ – платформы с остановкой по сигналу (встать на степ – платформу).

Ходьба по степ – платформам, руки в стороны.

Ползание по степ – платформам.

Катание мяча по степ – платформе.

Игровое упражнение «Верблюд» для снятия напряжения с позвоночника.

И. п.: ноги на ширине плеч, опора на пальцы ног и ладони, поднять ягодицы («горбы у верблюда»). Передвигаться друг за другом («караван»), дыхание не задерживать, через

несколько шагов опуститься на колени, согнуть руки в локтях голову и грудь наклонить к полу и на выдохе вытянуть губы в трубочку («пить» воду).

Комплекс 10.

1. Катание мяча по кругу двумя руками.

2. Игровое упражнение «Бычок».

И. п.: стоя на низких четвереньках.

В: на локтях и коленях, ползти вперёд и толкать мяч головой.

3. Игровое упражнение «Самолёт».

И. п.: лёжа на животе.

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

4. Игровое упражнение «Подъёмный кран».

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат между щиколотками.

1 – 2 – 3 – 4 – поднять мяч вверх, держа его ногами;

5 – 6 – 6 – 7 – 8 – вернуться в и. п.

1. Игровое упражнение «Клоун». (браз)

И. п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки перед грудью «полочкой».

1 – руки в стороны;

2 – вернуться в и. п.

2. Игровое упражнение «Силячи». (браз)

И. п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки вверх.

1 – руки к плечам, колени развести;

2 – вернуться в и. п.

3. Игровое упражнение «Часики». (браз)

И. п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки на поясе.

1 – наклон вправо: «Тик»;

2 – вернуться в и. п.: «Так».

Повторить в другую сторону.

4. Игровое упражнение «Пополам» (5 раз).

И. п.: сидя на мяче. Ноги выпрямлены вперёд, руки на поясе.

1 – 2 – наклониться к носкам ног, руки выпрямить вперёд;

3 – 4 – вернуться в и. п.

5. Игровое упражнение «Перевертыш» (4 раза).

И. п.: лежа на спине, головой касаясь мяча, руками держаться за мяч, ноги прямые.

1 – 2 – поднять ноги, положить их на мяч;

3 – 4 – вернуться в и. п.

6. Игровое упражнение «Мостик» (4 раза).

И. п.: сидя на полу лицо к мячу, пятки на месте, руки в упор сзади.

1 – 2 – прогнуть спину;

3 – 4 вернуться в и. п.

7. Игровое упражнение «Медуза».

И. п.: стоя на коленях перед мячом, руки опущены.

В: лечь животом на мяч, руки и ноги произвольно развести в стороны.

Акробатика.

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.

Игровое упражнение «Лошадь». Для снятия нагрузки с позвоночника (30 с).

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

Прыжки двумя ногами через предметы (кубики высота 5 – 10 см).

Комплекс 11.

1. Катание мяча по кругу двумя руками.

2. Игровое упражнение «Покажи ладошки» (6 раз)

И. п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки на поясе.

1 – руки и ноги в стороны, показать ладони;

2 – вернуться в и. п.

3. Игровое упражнение «Звезда» (6раз)

И. п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки на плечах.

1 – руки в стороны, ноги выпрямить, развести;

2 – вернуться в и. п.

4. Игровое упражнение «Потянись» (4 раза).

И. п.: сидя верхом на мяче, колени разведены, руки на поясе.

1 - наклон вправо, правой рукой достать пол;

2 – левой рукой потянуться вверх.

Повторить в другую сторону.

5. Игровое упражнение «Пловцы». (4 раза).

И. п.: лежа на животе на полу, лицом к мячу, руки на мяче.

1 – 2 – поочерёдные махи ногами;

3 – 4 – поочерёдные махи руками.

6. Игровое упражнение «Подъём ног» (4 раза).

И. п.: лежа на спине ладони лежат под ягодицами.

1 – 2 – поднять ноги вверх, удерживая мяч ногами;

3 – 4 – вернуться в и. п.

7. Игровое упражнение «Ласточка» (4 раза).

И. п.: лёжа на животе на мяче, руки опущены.

1 – 3 – прогнуться руки в стороны;

3 – 4 вернуться в и. п.

8. Игровое упражнение «Мост».

И. п. лежа на полу, носки ног возле мяча.

1 – 2 – упереться руками и ногами в пол, приподняться;

3 – 4 – поднять правую ногу и положить её на мяч;

5 – 6 – поставить ногу на пол;

7 – 8 поднять левую ногу.

9. Упражнение «Большие лягушки забавляются».

Прыжки через атлетический мяч на двух ногах, руки согнуты в локтях пальцами вверх. (1 мин).

Акробатика.

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.

Игровое упражнение «Раки».

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

Игровое упражнение «Муравей».

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

Комплекс 12.

1. Игровое упражнение «Покажи мяч» (6 раз).

И. п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках прижат к груди.

1 – 2 поднять мяч вверх;

3 – 4 вернуться в и.п.

2. Игровое упражнение «Молоточек» (5 раз).

И. п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч между ногами, руки на поясе.

1 – руки в стороны, кисти сжаты в кулаки;

2 – ударить кулаками по мячу;

3 – руки в стороны;

4 – вернуться в и. п.

3. Игровое упражнение «Тачка» (4 раза).

И. п.: лёжа на животе на полу лицом к мячу, руки на мяче

В: опираясь на мяч, переступать ногами, двигаясь по часовой стрелке по кругу.

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

И. п.: упор на мяч боком обеими руками, туловище прямо, ногами упираться в пол.

1 – 2 правую руку отвести в сторону, прогнуться;

3 – 4 вернуться в и. п.

Повторить другой рукой.

5. Игровое упражнение «Самолёт» (5 раз)

И. п.: лёжа животом на мяче, руки упираются в пол.

1 – 2 – 3 – руки в стороны, ноги вверх;

4 – вернуться в и. п.

6. Игровое упражнение «Самолёт»

И. п.: лёжа на мяче, на животе.

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

7. Игровое упражнение «Уголок» (5 с 4 раза).

И. п.: сидя на мяче, руки на поясе.

1 – 2 – 3 – поднять ноги вперёд, выпрямить, руки в стороны;

4 – вернуться в и. п.

8. Игровое упражнение «Циркач»

И. п.: ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч на полу.

В: встать ногами на мяч, руки в стороны.

9. Игровое упражнение «Гномики танцуют, гномики спят».

И. п.: сидя на корточках, мяч в руках на коленях.

1 – 2 – 3 – 4 – подпрыгивать с мячом в руках;

5 – 6 – 7 – 8 – лечь на спину, мяч положить.

Игровое упражнение «Тележка».

Катать мяч по полу двумя руками, колени прямые.

Акробатика.

Игровое упражнение «Верблюд» для снятия напряжения с позвоночника.

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

Игровое упражнение «Лошадь». Для снятия нагрузки с позвоночника (30 с).

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

Прыжки двумя ногами через предметы (кубики высота 5 – 10 см).

Комплекс. Аэробики и силовой гимнастики.

Комплекс 13.

Упражнение 1 (4 раза).

И. п.: широкая стойка, руки за головой.

1 – правую руку вытянуть вперёд;

2 – левую руку вытянуть вперёд;

3 – хлопок;

4 – руки за голову.

Упражнение 2 (5 раз).

И. п.: широкая стойка, руки вдоль туловища;

1 – наклониться вперёд, руки в стороны;

2 – выпрямиться;

3 – поднять плечи вверх;

4 – опустить плечи;

Упражнение 3 (5 раз).

И. п.: сидя на ягодицах, ноги прямые вперёд, упор на кисти сзади;

1 – согнуть правую ногу в колене, подтянуть к себе;

2 – выпрямить правую ногу;

3 – согнуть левую ногу в колене, подтянуть к себе;

4 – выпрямить левую ногу;

5 – подтянуть обе ноги к себе;

6 – выпрямить ноги;

7 – подтянуть ноги к себе;

8 – выпрямить ноги.

Упражнение 4 (5 раз).

И. п.: сидя на ягодицах, ноги скрестить.

1 – руки поднять вверх, потянуться вверх;

2 – руки опустить на колени, округлить спину;

Упражнение 5 (5 раз).

И. п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, стоять на полу, руки в упоре сзади;

1 – поднять ягодицы вверх, стопы лежат на полу;

2 – вернуться в и. п.

Упражнение 6 (10 с 2 раза).

И. п.: ноги вместе, руки на поясе.

1 – 8 – прыжки на месте на двух ногах;

1 – 8 – подскоки на месте.

Силовая гимнастика на степ – платформе.

1. Упражнение «Достань пол» (4раза).

И. п.: сидя на степ платформе поперёк, руки на поясе.;

1 – 2 наклоняться вправо достать ладонью пол;

3 – 4 вернуться в и. п.;

5- 6 тоже в левую сторону.

2. Упражнение «Потянись» (4 раза).

И. п.: лёжа перед степ платформой на животе.;

1 -2 поставить правую руку на степ платформу;

3 – 4 поставить левую руку на степ платформу;

5 – 6 – слегка приподняться, оторвать живот от пола;

7 – 8 – вернуться в и. п.

3. Упражнение «Достань носочки» (4 раза).

И. п.: сидя на степ платформе ноги прямые, руки на поясе.;

1- 2 наклониться вперёд достать носки ног;

3 – 4 вернуться в и. п.

4. Упражнение «Покажи ножки» (4 раза).

И. п.; сидя перед степ платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади.;

1 – 2 выпрямить ноги и положить на степ платформу;

3- 4 – вернуться в и. п.

5. Упражнение «Прыг скок»

И. п.; стоя, руку на поясе.

1 – 2 встать на степ платформу;

3 -4 – спрыгнуть с неё.

Чередовать с ходьбой вокруг степ платформы.

6. Упражнение «Носочки» (4 раза).

И. п.: сидя на полу перед степ-платформой, носки ног лежат на степ-платформе, ноги прямые, руки в упоре сзади.

1 – 2 – наклониться вперёд, достать носки ног;

3 – 4 вернуться в и. п.

7. Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь» (4 раза).

И. п.: сидя на степ-платформе, стопы стоят на полу, колени соединены, руки в упоре на степ-платформе

. 1 – 2 развести колени в стороны и выпрямить ноги;

3 – 4 – вернуться в и. п.

8. Упражнение «Подъёмный кран» (4 раза).

И. п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки лежат на степ-платформе, руки вдоль туловища

1- 2 – 3 – 4 – поднять ноги вверх;

5 – 6 – 7 – 8 – опустить ноги на степ-платформу.

Комплексы стретчинг.

Комплекс 1.

Упражнение «Деревце» (5с 2 раза).

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

Упражнение «Слоник» (5 с 2 раза).

И. п.: широкая стойка, стопы направлены вперёд, руки согнуты в локтях, ладони на бёдрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх.; 1 – на выдохе потянуться вперёд-вверх, наклониться вперёд до полного 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.

Упражнение «Вафелька» (5с 2 раза).

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

Упражнение «Змея» (5с 2 раза).

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

Упражнение «Черепашка» (15с).

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

Упражнение «Колобок» (15с).

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

Упражнение «Звезда» (5с 2 раза).

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

Упражнение «Морская звезда».

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

Комплекс 2.

Упражнение «Крылья».

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

Упражнение «Лягушка» (5 с 2 раза).

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

Упражнение «Домик» (5 с 2 раза).

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

Упражнение Цапля» (5 с 2 раза).

И. п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 – согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

Упражнение «Верблюд» (5 с 2 раза).

И. п.: стоя на коленях, ноги вместе. 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, выдох.

Упражнение «Рыбка» (5 с 2 раза).

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

Упражнение «Смешной клоун» (5 с 2 раза).

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

Упражнение «Солнечные лучики» (5 с 2 раза).

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

Комплекс 3.

Упражнение «Ёлка» (5 с 2 раза).

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

Упражнение «Цветок» (5 с 2 раза).

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

Упражнение «Кошечка» (5 с 2 раза).

И. п.: стоя в упоре на ладони и колени. 1 – прогнуться в пояснице, голову поднять вверх вперёд, вдох; 2 – округлить спину, голову опустить вниз выдох.

Упражнение «Коробочка» (5 с).

И. п.: лёжа на животе, ладони под грудью пальцами вперёд.

1 – на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночнику в пол упираются только ладони;

2 – прогнуться назад;

3 – согнуть ноги и потянуться носками ног к голове;

4 – достать носками ног макушку.

Упражнение «Лисичка» (5 с).

И. п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе.

1 – сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа);

2 – потянуться вверх от копчика до макушки, вдох;

3 – на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено;

4 – отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох;

5 - 8 – на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра.

Упражнение «Самолёт» (5 с).

И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1 – выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох.

2 – руки в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

Упражнение «Веточка» (10 с).

И. п.: узкая стойка, руки вытянуты вперёд и сцеплены в «замок» ладонями наружу, вдох.

1 – на выдохе поднять руки над головой; 2 – вернуться в и. п.

Комплекс 4.

Упражнение «Жучок» (10с)

И. п.: сидя между стопами, руки вдоль туловища.

1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох;

2 – на выдохе наклониться вперёд, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони, следить за тем, чтобы ягодичы при наклоне не отрывались от пола.

Упражнение «Гора» (5 с).

И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки вдоль туловища.

1 – оторвать бёдра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота, вдох;

2 – выдох, вернуться в и. п.

Упражнение «Волна»

И. п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 – на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать её к туловищу, вытянутая правая (левая) нога на полу, следить за тем, чтобы поясница бала прижата к полу;

2 – вернуться в и. п.

Упражнение «Волк».

И. п.: стоя, упор на ладони и колени.

1 – поднять вперёд правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо;

2 – вернуться в и. п., выдох.

Упражнение «Дуб» (5 с).

И. п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1 – поднять руки над головой ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упрутся в пол;

2 – опустить руки, расслабиться, выдох;

3 – развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. Удерживать равновесие.

Упражнение «Матрёшка» (5 с).

И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 – сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох;

2 – на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.

Упражнение «Ручей» (5 с).

И. п.: сидя на ягодичах, ноги в стороны.

1 – взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить её на бедро правой (левой) ноги;

2 – положить колено левой ноги на пол;

3 – поднять руки вверх, спина прямая;

4 – на выдохе опуститься грудью на прямую правую (левую) ногу, следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.

Комплексы фитбол - гимнастики.

Фитбол - гимнастика.

Комплекс 1.

1. Упражнение «Салют».

Бросок мяча вверх и ловля мяча.

2. Упражнение.

Удар мяча об пол и ловля мяча.

3. Упражнение.

Бег вокруг мяча.

4. Упражнение «Солдатык».

Сидя на мяче, маршировка ногами.

5. Упражнение.

Сидя на мяче, бег высоко поднимая колено.

6. Упражнение «Лягушка».

Прыжки сидя на мяче.

7. Упражнение «Подъёмный кран».

Сидя на мяче ноги врозь, наклоны к левой и правой ноге.

8. Упражнение «Дельфин».

Прыжки, лежа на животе на мяче.

9. Упражнение «Таракан».

Упор, сидя сзади, ноги на мяче. Подъём в упор лёжа.

10. Упражнение «Улитка».

Из положения лёжа на животе на мяче, переступая руками прийти в положение упора лёжа, ноги на мяче.

11. Упражнение Гусеница.

Лежа на спине, мяч зажат ногами. Мяч поднять ногами перед собой и опустить на пол за голову. То же в обратном порядке.

12. Упражнение «Медуза».

Лежа на животе на мяче прогнуться, удерживая равновесие, затем расслабиться провиснуть на мяче.

Комплекс упражнений с мячами ежами.

Комплекс упражнений с мячами ежами.

Гимнастическая сказка «Путешествие ёжиков».

И. п.: сед на коврике без обуви, мяч в руках.

Упражнение 1 «Жил был ежик» (5 - 8 раз).

Катание мяча, зажато ладонями («Жил был ёжик»).

Упражнение 2 «Колючий Ёжик» (5 – 8 раз).

Круги по полу ладонь на мяче («... И были у него острые колючки»).

Упражнение 3 «Прогулка ёжика» (2 – 3 раза).

Творческое задание нарисовать на полу ёлочку, облако, солнце (... ежик закатился за ёлочку/увидел солнышко, облако и т. д....»).

Упражнение 4 Продолжение прогулки (4 – 6 раз).

Мяч зажат стопами подъём ног вверх в упоре сидя сзади («Поднялся на пригорок»)

Упражнение 5 «Острые колючки» (5 – 8 раз).

Стопой катать мяч по полу («У него такие острые колючки»).

Упражнение 6 «Горка» (8 - 10 раз).

Подъём прямых сведённых ног вверх, скатывание мяча от носков к животу («Скатился с горы»).

Упражнение 6 «Ёжик на прогулке» (5 – 8 раз).

Перекаты в группировке, мяч зажат стопами.

Упражнение 7 «Берёзка» (2 – 3 раза).

Стойка на лопатках («... Закатился за берёзку»).

Упражнение 8. «Прогулка в лодочке» (5 – 8 раз).

И. п.: лежа на животе, руки вверх.

Прогнуться, мяч зажат стопами (Поплыл в лодочке через речку).

Упражнение 9 «Акула» (2 – 3 раза).

Выполнять «лодочку» по команде - «акула» - в упор лёжа. Воспитатель прокатывает по полу мяч под выполняющим упражнение.

Упражнение 10 «Мы не боимся колючек» (5 – 8 раз).

Подъём мяча за иголку («Но мы не боимся колючек»).

Упражнение 11 «Не уколись» (10 – 20 раз).

Отжимание, достать грудью до мяча (и даже так не уколемся).

Упражнение 12. «Соберём осенний урожай» (10 – 20 раз).

«Пресс» - подъёмы в сед. Собираение яблок.

Упражнение 13 «Несём корзинку яблок» (10 – 20 раз).

Приседание. Руки вверх согнуты, мяч за спиной («Несём корзину яблок. Приседая под ветвями деревьев»).

Упражнение 14 «Вертолётчик» (10 – 20 раз).

Лёжа на животе, поднять туловище, руки вверх, согнуты, мяч за спиной («... повезём их на вертолёте»).

Комплекс аэробики 14.

Аэробика и стретчинг.

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Сопроводительный текст
1	И. п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – наклон головы вправо; 2 – вернуться в и. п.; 3 – наклон головы влево; 4 – вернуться в и. п.	4	«Девочки и мальчики, представьте, что вы зайчики»
2	И. п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – 2 – прыжок вперёд; 3 – 4 – прыжок назад	8	«Раз, два, три, четыре, пять – начал зайка скакать»
3	И. п.: ноги вместе, руки опущены. 1 – 2 – поднять руки вверх; 3 – 4 – опустить руки вниз; 5 – 6 подняться на носочки; 7 – 8 – вернуться в и. п.	4	«Лапки вверх, лапки вниз, на носочках потянись»
4	И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вправо; 2 – вернуться в и. п.; 3 – наклон влево; 4 – вернуться в и. п.; 5 – 6 – наклон вперёд, 7 -8 – вернуться в и. п.	4	«Вправо, влево наклонись, наклонись и подтянись»
5	И. п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – 2 – присесть, показать руками «ушки»; 3 – 4 – вернуться в и. п.	4	«Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть»
6	Прыжки на месте на двух ногах.	8	«зайке холодно стоять, надо зайке поскакать»
7	И. п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – полуприсед, наклонить голову вправо; 2 – вернуться в и. п.; 3 – то же влево; 4 – вернуться в и. п.	4	«девочки и мальчики, представьте, что вы зайчики».
8	И. п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – 2 – прыжком повернуться направо; 3 – 4 присесть обхватить колени руками, спрятать голову в колени.	1	«Кто то зайку испугал, зайка прыг и ускакал!»

Упражнение «Древце» (5с 2 раза).

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

Упражнение «Слоник» (5 с 2 раза).

И. п.: широкая стойка, стопы направлены вперёд, руки согнуты в локтях, ладони на бёдрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх.; 1 – на выдохе потянуться вперёд-вверх,

наклониться вперёд до полного 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.

Упражнение «Вафелька» (5с 2 раза).

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

Упражнение «Змея» (5с 2 раза).

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

Упражнение «Черепашка» (15с).

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

Упражнение «Колобок» (15с).

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

Упражнение «Звезда» (5с 2 раза).

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

Упражнение «Морская звезда».

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

Комплекс 15.

Аэробика «Зоопарк» и стретчинг.

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Сопроводительный текст
1	Упражнение «Обезьянка» И. п.: узкая стойка, ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – руки поднять вправо вверх; 2 – вернуться в и. п.; 3 – руки влево вверх; 4 – вернуться в и. п.; 5 – 8 оба плеча вверх – вниз	4	«Обезьянка Чи – Чи продавала кирпичи, покупал их дядя жук по рублю за 10 штук».
2	Упражнение «Слон» И. п.: ноги в широкой стойке, руки согнуты в локтях, ладони около ушей, развёрнуты вперёд. 1 – наклониться вправо, руки выпрямить; 2 – вернуться в и. п.; 3 – наклониться влево руки выпрямить; 4 – вернуться в и. п.; 5 – 8 – прыжки на месте, руки вперёд, кисти рук соединены, («хобот»).	4	«Посмотрите это слон, весит только 10 тонн, у него большие уши, он всё время хочет кушать».
3	Упражнение «Сова». И. п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 – повернуть голову вправо; 2 – повернуть голову влево; 3 – повернуть голову вправо; 4 – повернуть голову влево; 5 – прямые руки вытянуть в стороны; 6 – вернуться в и. п.; 7 – руки в стороны; 8 – вернуться в и. п.	4	«Прилетела к нам сова, у неё большая голова, машет крыльями она всем вокруг она видна».
4	Упражнение «Змея». И. п.: лежа на спине, руки в упоре на груди. 1 – 4 подниматься вверх, прогибая спину.	4	«Очень длинная змея, извивается она кольцами в густой траве, на потеху детворе».
5	Упражнение «Кенгуру». И. п.: ноги вместе, руки прижаты к груди, пальцы сжаты в кулаки. 1 – 2 прыгнуть вправо, руки вытянуть вперёд, затем к себе; 3 – 4 – то же в другую сторону; 5 – 8 4 наклона вперёд, руки вытянуть вперёд.	4	«Тетя кенгу – кенгуру, носит почту по утру. Раздаёт большие книжки и девочкам и мальчишкам»

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

Упражнение «Крылья».

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

Упражнение «Лягушка» (5 с 2 раза).

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

Начиная с 9

Упражнение «Домик» (5 с 2 раза).

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

Упражнение Цапля» (5 с 2 раза).

И. п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 – согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

Упражнение «Верблюд» (5 с 2 раза).

И. п.: стоя на коленях, ноги вместе. 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, выдох.

Упражнение «Рыбка» (5 с 2 раза).

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

Упражнение «Смешной клоун» (5 с 2 раза).

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

Упражнение «Солнечные лучики» (5 с 2 раза).

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

Комплекс 16.

Аэробика «Зоопарк» и стретчинг.

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Сопроводительный текст
1	Упражнение «Слон» И. п.: ноги в широкой стойке, руки согнуты в локтях, ладони около ушей, развёрнуты вперёд. 1 – наклониться вправо, руки выпрямить; 2 – вернуться в и. п.; 3 – наклониться влево, руки выпрямить; 4 – вернуться в и. п.; 5 – 8 – прыжки на месте, руки вперёд, кисти рук соединены, («хобот»).	4	«Посмотрите это слон, весит только 10 тонн, у него большие уши, он всё время хочет кушать».
2	Упражнение «Лягушонок». И. п.: узкая стойка, ноги врозь, руки согнуты, локти в сторону, большие пальцы подмышками; 1 – подъём на носки ног, локти поднять вверх; 2 – опуститься на стопу, локти опустить вниз; 3 – 4 – 2 прыжка вперёд, хлопать в ладоши; 5 – 6 – 2 прыжка назад, хлопать в ладоши над головой.	4	«Лягушонок ква - ква-ква скачет самого утра по болоту прыг да прыг. Ему нравится привык».
3	Упражнение «Сова». И. п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 – повернуть голову вправо; 2 – повернуть голову влево; 3 – повернуть голову вправо; 4 – повернуть голову влево; 5 – прямые руки вытянуть в стороны; 6 – вернуться в и. п.; 7 – руки в стороны; 8 – вернуться в и. п.	4	«Прилетела к нам сова, у неё большая голова, машет крыльями она всем вокруг она видна».
4	Упражнение «Змея». И. п.: лежа на спине, руки в упоре на груди. 1 – 4 подниматься вверх, прогибая спину.	4	«Очень длинная змея, извивается она кольцами в густой траве, на потеху детворе».
5	Упражнение «Тигр». И. п.: широкая стойка, руки на поясе. 1 – 2 – перекатываться с одной ноги на другую; 3 – 4 – повторять перекаты, выставляя руки вперёд и разжимая пальцы;	4	

	5 – 7 – 3 наклона вперёд с пригибанием спины; 8 – прыжок вверх, ноги в широкую стойку, руки перед собой согнуть, показать «когти»		
6	Упражнение «Пони». И. п.: стоя ноги вместе, руки вытянуты вперёд. 1 – 2 поднять правое колено вперёд, руки прижать к груди; 3 – 4 то же с другой ноги.	4	«Скачет вдаль малышка пони, как и взрослые все кони. Да, она совсем мала, но её любит детвора».
7	Упражнение «Цапля». И. п.: стоя ноги вместе, руки на поясе. 1 – правую ногу поставить на носок вперёд; 2 – поднять колено вверх; 3 – 4 вернуться в и. п.	4	«Цапля в красных сапогах, позолоченных серьгах. Ей вчера приснился сон, что в болото прыгнул слон».

Упражнение «Ёлка» (5 с 2 раза).

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

Упражнение «Цветок» (5 с 2 раза).

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

Упражнение «Кошечка» (5 с 2 раза).

И. п.: стоя в упоре на ладони и колени. 1 – прогнуться в пояснице, голову поднять вверх вперёд, вдох; 2 – округлить спину, голову опустить вниз выдох.

Упражнение «Коробочка» (5 с).

И. п.: лёжа на животе, ладони под грудью пальцами вперёд.

1 – на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночнику в пол упираются только ладони;

2 – прогнуться назад;

3 – согнуть ноги и потянуться носками ног к голове;

4 – достать носками ног макушку.

Упражнение «Лисичка» (5 с).

И. п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе.

1 – сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа);

2 – потянуться вверх от копчика до макушки, вдох;

3 – на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено;

4 – отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох;

5 - 8 – на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра.

Упражнение «Самолёт» (5 с).

И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1 – выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох.

2 – руки в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

Упражнение «Веточка» (10 с).

И. п.: узкая стойка, руки вытянуты вперёд и сцеплены в «замок» ладонями наружу, вдох.

1 – на выдохе поднять руки над головой;

2 – вернуться в и. п.

Комплекс 17.

Аэробика и стретчинг.

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка, с	Сопроводительный текст
1	Ходьба обычная.	20	«Шагают ножки прямо по дорожке»
2	Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе.	20	«На лошадке, на лошадке, покатайся я хочу. Сяду, сяду на лошадку, на лошадке, поскачу».
3	Подскоки с высоким подниманием коленей, руки на поясе.	20	«Цок, цок, цок – на лошадке ехали, до угла доехали».
4	Ходьба в полуприседе, топающим шагом.	20	«сели на машину. Налили бензину. Машина, машина идёт гудит, в машине. В машине шофёр сидит».
5	Бег лёгкий, руки на поясе.	10	«Би – би – би на машине ехали до реки доехали».
6	Поворот кругом.	5	«Тр – р! Стоп! Разворот!».
7	Прыжки с ноги на ногу, руки на поясе.	20	«На реке – пароход! По морям, по волнам нынче здесь, завтра там»
8	Поворот кругом.	5	«Пароходом ехали, до горы доехали, пароход не везёт – надо сделать поворот».
9	Стоя на месте, делать круговые движения предплечьями.	10	«Надо сесть на самолёт, заводи мотор, ребята: р- р».
10	Бег, руки в стороны	20	Самолёт летит в нём мотор гудит: у- у –у».
11	Ходьба обычная.	10	«Самолёт хорошо, а поезд лучше».

12	Сидя на ягодицах, продвигаясь вперёд. Делать круговые движения, согнутыми в локтях руками.	20	«Чух – чух – чух, мчится поезд во весь дух, паровоз пыхтит, торопиться, гудит».
13	Ходьба обычная.	10	«Шагают наши ножки прямо по дорожке».

Упражнение «Жучок» (10с)

И. п.: сидя между стопами, руки вдоль туловища.

1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох;

2 – на выдохе наклониться вперёд, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони, следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

Упражнение «Гора» (5 с).

И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки вдоль туловища.

1 – оторвать бёдра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота, вдох;

2 – выдох, вернуться в и. п.

Упражнение «Волна»

И. п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 – на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать её к туловищу, вытянутая правая (левая) нога на полу, следить за тем, чтобы поясница бала прижата к полу;

2 – вернуться в и. п.

Упражнение «Волк».

И. п.: стоя, упор на ладони и колени.

1 – поднять вперёд правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо;

2 – вернуться в и. п., выдох.

Упражнение «Дуб» (5 с).

И. п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1 – поднять руки над головой ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол;

2 – опустить руки, расслабиться, выдох;

3 – развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. Удерживать равновесие.

Упражнение «Матрёшка» (5 с).

И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 – сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох;

2 – на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.

Упражнение «Ручей» (5 с).

И. п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны.

1 – взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить её на бедро правой (левой) ноги;

2 – положить колено левой ноги на пол;

3 – поднять руки вверх, спина прямая;

4 – на выдохе опуститься грудью на прямую правую (левую) ногу, следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.

Комплексы дыхательной гимнастики.

Дыхательная гимнастика «Ветер» (1 раз)

И. п.: сидя на степ платформе.

Ветер сверху набежал	<u>Вдох.</u>
Ветку дерева сломал: «В – в – в».	Выдох.
Дул он долго, зло ворчал.	Вдох.
И деревья всё качал: «Бу – бу – бу».	Выдох.

Дыхательная гимнастика «Красный шарик».

И. п.: сидя на степ платформе.

Воздух мягко набираем,	Вдох.
Шарик красный надуваем.	Выдох.
Шарик тужился, пытел,	Вдох.
Лопнул он и засвистел: «Т – с с!»	Выдох.

Дыхательная гимнастика «Кошка» (1 раз).

И. п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – 2 - поворот головой направо, вдох; 3 – 4 – поворот головы прямо, выдох.

Дыхательная гимнастика «Кошка – царапка». (2 раза).

И. п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – поворот туловища направо, «царапнуть» пальцами, как кошка коготками, вдох; 2 – 4 – туловище прямо, выдох.

Дыхательная гимнастика «Поехали».

Завели машину -	Вдох.
Ш-ш...Ш-ш	Выдох.
Накачали шину -	Вдох
Ш-ш...Ш-ш	Выдох.
Улыбнулись веселей	Вдох.
И поехали быстрее	Выдох.

Дыхательная гимнастика «Ёж».

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

Вот свернулся ёж в клубок,	Дети сгибают ноги и руками тянут их к груди.
Потому что он продрог.	Выдыхают, произнося: «Бр – р- р».
Лучик ёжика коснулся,	Опускают ноги, поднимают руки вверх, вдох.
Ёжик сладко потянулся.	

Дыхательная гимнастика «Петух».

И. п.: стойка ноги врозь, руки в стороны – вдох. Хлопать руками по бёдрам и, выдыхая произносить: «Ку-ка-ре-ку».

Дыхательная гимнастика «Гуси шипят».

И. п.: стойка ноги врозь. Наклониться вперёд и одновременно отвести руки в стороны назад, прогнуться в спине, посмотреть вперёд, медленный выдох: «Ш-ш-ш-ш». Выпрямиться вдох.

Дыхательная гимнастика «Поехали!» (1 раз).

Завели машину -	вдох.
Ш – ш... Ш –ш...	выдох.
Накачали шину -	вдох.
Ш – ш... Ш –ш...	выдох.
Улыбнулись веселей	вдох.
И поехали быстрее	выдох.

Упражнение «Вырасти большой».

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

1 – 4 – подняться на носки, вытянуть руки вверх, вдох;

5 – 8 – вернуться в и. п., выдох

Упражнение «Шар лопнул».

И. п.: ноги врозь, руки вдоль туловища.

Развести руки в стороны вдох. Хлопок перед собой, медленный выдох на звуке: «Ш – ш – ш – ш».

Упражнения для вводной части.

Весёлая зарядка.

Упражнение «Медуза».

И. п.: лежа на спине. Приподнять голову, ноги и руки, потрясти слегка руками и ногами.

Упражнение «Солдатык».

И. п.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу. Наклонить корпус назад, руки прижаты к туловищу, спина прямая.

Упражнение «Чудесные ладошки».

И. п.: стоя, руки опущены. Соединить ладони за спиной, слегка похлопать.

Упражнение «Лодочка».

И. п.: лежа на животе, руки лежат впереди, ладонь одной руки на тыльной стороне другой руки («носик лодочки»), ноги прямые вместе. Приподнять руки, ноги и голову, прогнуться и покачаться вперёд-назад.

Упражнение «Маленькая горка».

И. п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги прямые. Опираясь на предплечья, приподнять вверх ягодицы, пятками упираться в пол, задержать на несколько секунд.

Упражнение «Потягивание».

И. п.: стоя, руки опущены. Встать на носки, поднять руки вверх, потянуться.

Упражнение «Велосипед».

И. п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги прямые. Поднять ноги вверх и выпрямлять их вперёд поочерёдно («крутить педали»).

Игровые упражнения для вводной части фитнес – тренировки.

«Большие лягушки».

Прыжки на двух широко поставленных ногах с продвижением спиной вперёд, руки согнуты в локтях с расставленными пальцами вверх.

«Великаны».

Выпрямиться и поднять руки вверх.

«Гномики».

Ходьба на полусогнутых коленях, спина прямая, руки за спиной.

«Зайки».

Прыжки на месте на двух ногах.

«Звезда».

Прыжок, руки и ноги в стороны.

«Колобок».

Подтянуть к себе ноги, обхватив их руками, голову спрятать в колени.

«Лошадки».

Ходьба с высоким подниманием коленей, руки вытянуты вперёд, кисти сжаты в кулаки.

«Муравьишки».

Ползание на ладонях и коленях.

«Неваляшки».

Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны.

«Обезьянки».

Ползание с опорой на ладони и стопы.

«Раки».

Ходьба с опорой на ладони и стопы животом вперёд.

«Самолёты»

Бег, руки в стороны.

«Цирковая лошадка».

Бег с высоким подниманием коленей, руки вытянуты вперёд, кисти сжаты в кулаки.

Игры малой подвижности

«Котят и клубочки»

Дети идут по залу, изображают, что вяжут на спицах, и произносят:

Бабушка варежки вяжет,

Котят играют с пряжей.

Вся комната в пряже у нас,

От этих кошачьих проказ.

Всё в нитках: котят и стулья.

А бабушка, сидя, уснула

Со спицами прямо в руках.

Котят не распутать никак!

Л. Комарова.

После этих слов дети собираются в «большой клубок». Педагог говорит: «Сейчас я буду распутать клубок, который запутали котят, чтобы получилась одна длинная ниточка!» Педагог берёт за руку одного играющего и предлагает ему лечь на пол, на живот. Затем другой ребёнок ложится на пол на живот рядом, перекачивается через лежащего на полу товарища. Располагается также. Игра продолжается со следующим игроком.

«Где петушок».

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

Идёт петушок, красный гребешок,

Хвост узорами, сапоги со шпорами,

Двойная борода, частая походка,

Рано утром встаёт, весёлые песенки поёт!

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.

«Мой весёлый звонкий мяч».

Дети образуют круг. Посередине круга находится педагог, в руках у него большой резиновый мяч. Дети вместе с педагогом прыгают на месте на двух ногах и произносят:

Мой весёлый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Затем педагог говорит

Раз. Два, три.

Ты (Маша, Саша, Андрюша и т. д) мяч лови,

И с мячом скорей беги!

После этих слов педагог бросает мяч названному ребёнку в руки, а тот начинает бегать по кругу. Затем игрок с мячом встаёт в круг, и игра повторяется.

«Петрушка»

Дети образуют круг. В его центре встаёт педагог. Он надевает шапочку Петрушки и предлагает с ним поиграть. Дети берутся за руки и идут по кругу. Педагог произносит:

Я – весёлая игрушка,

А зовут меня Петрушка!

У меня яркий колпачок и нарядный сюртучок.

Вы. Ребята, не зевайте!

Со мной движенья выполняйте!

Затем педагог выполняет упражнения игрового стретчинга, 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 идём за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе делай так!

Затем педагог выполняет упражнение игрового стретчинга, а дети их повторяют.

«Великаны и гномы».

Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя «Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» - ходьба в полуприседе. И так в чередовании.

«Весеннее настроение»

Педагог и дети шагают по залу и произносят:

Пришла пора весенняя,

Пришла пора цветения.

И, значит, настроение.

И мы сейчас стараемся –

Зарядкой занимаемся.

После этих слов педагог предлагает выполнить упражнение стретчинга.

«Все движения узнаем».

Одновременно дети начинают двигаться и маршировать по кругу под следующие слова. Которые произносит педагог:

По дорожке, по дорожке, по дорожке мы идём,
И движенья, и движенья, все движенья узнаём.
Раз, два, три –
Ну – ка (назвать любое движение из игрового стретчинга) нам покажи!
После этих слов дети выполняют названное движение.

«Два медведя».

Дети вместе с педагогом выполняют движения в соответствии с текстом:

Сидели два медведя	Дети ходят друг за другом по кругу.
На тоненьком суку.	Хлопают в ладоши.
Один читал газету,	Стучат кулачком о кулачок.
Другой молотил муку.	Два раза прыгают на месте.
Раз ку-ку!	
Два ку-ку!	
Оба шлёпнулись в муку....	Приседают
Нос в муке,	Растирают нос ладошкой.
Хвост в муке,	Показывают «хвостик»
Ухо в кислом молоке.	Растирают уши.

«Дружные пингвины»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Жили были три пингвина	Дети ходят по залу, маршируя.
Пик, Пак, Пок.	
Хорошо и дружно жили,	Хлопают в ладоши, стоя на месте.
Пик, Пак, Пок.	
Как то утром на рыбалку,	
Пик, Пак, Пок,	
Зашагали вперевалку,	Ходят в перевалку, приставляя Пятку одной ноги к пятке другой ноги.
Пик, Пак, Пок.	
Наловили много рыбы,	Делают наклоны вниз, стоя на месте, руки за спиной
Пик, Пак, Пок.	
И ещё поймать могли бы,	

Пик, Пак, Пок.

Съели дружно всё до крошки,

Имитируют жевание.

Пик, Пак, Пок,

Кроме маленькой рыбёшки,

Пик, Пак, Пок,

Дружно бросились в драку,

Размахивают кулачками над

Пик, Пак, Пок,

головой

Учинив большую свалку,

Пик, Пак, Пок,

Чтобы жить всё время дружно,

Пик, Пак, Пок,

Уступать друг другу нужно,

Обнимают соседа

Пик, Пак, Пок.

«Друзья»

Дети рассредоточиваются по залу. Педагог с одним из играющих, взявшись за руки (педагог впереди, ребёнок за его спиной), начинают маршировать по залу и произносят:

Друг, за другом,

Друг, за другом мы идём,

И конечно, и конечно,

Друга мы себе найдём!

Затем водящие подходят к одному из играющих и ребёнок, стоящий за педагогом, спрашивает у него: «ты будешь моим другом?» Тот соглашается и встаёт за спину водящего. Теперь педагог и два ребёнка начинают маршировать и произносить слова.

«Если тебе нравится».

Дети встают в круг, в середине которого находится водящий. Все хором говорят: «если нравится тебе, то делай так!» Водящий показывает какое-нибудь движение. Дети его повторяют и говорят: «Если нравится тебе, то и другому покажи, если нравится тебе, то делай так!». Затем выбирается новый водящий.

«Кто ушёл?»

Дети встают в шеренгу или в круг. Водящий встаёт перед играющими и старается их запомнить. После этого он закрывает глаза. По сигналу педагога выходит из зала. Водящий должен угадать кто вышел.

«Море волнуется».

Дети стоят в кругу. Дети произносят вслух: «Море волнуется, раз! Море волнуется два! Море волнуется три! Морская фигура замри!» и раскачивают руками вперед – назад. На слове «замри» они застывают в разных позах. Педагог рассматривает фигуры, отмечает наиболее интересные.

«Овощи и фрукты».

Дети встают в круг. Педагог с мячом стоит в его центре. Дети начинают движение по кругу. А педагог подбрасывает мяч вверх и вместе с ними произносит следующее:

Таня (маша, Саша и т. д.) вышла в огород:

Всё ли там в порядке?

Вытирает ручкой пот,

Проверяя грядки.

И сейчас ты не зевай

Быстро фрукты (овощи) собирай!

Затем педагог бросает мяч игроку, чьё имя было названо, а тот должен назвать фрукт (овощ). Теперь названный ребёнок становится водящим.

Примечание. Если ребёнок не назвал фрукт (овощ), он бросает мяч обратно водящему.

«Попугай».

Дети образуют круг, педагог стоит в центре, он «попугай». Дети шагают по кругу и произносят:

Попугай собой гордится,

У него наряд цветной.

А ещё умеет птица

Повторять движения за мной.

После этого педагог показывает движения из игрового стретчинга, а дети повторяют.

Примечание «Попугаем» может быть и ребёнок.

«Походка и настроение».

Материал: 12 карточек из белого картон (размер обклеенных прозрачным скотчем карточек 20X15 см) с изображением детей (мальчиков и девочек), имеющих разные выражения лица; бубен.

Играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук.

Под ритмичные удары бубна дети начинают движения по кругу друг за другом. По сигналу педагога «Стоп» они останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга и принимают выражение лица, изображенного на карточке человека.

«Подкрадись неслышно».

Дети садятся на пол по кругу, водящий – в его середину и закрывает глаза. По сигналу педагога один из играющих начинает бесшумно двигаться в сторону водящего. Последний должен указать рукой в сторону приближающегося к нему игрока. Примечание. Если подкрадывающейся ребёнок коснётся водящего, он становится водящим и садится в центр круга. Если водящий услышит приближающегося игрока и успеет показать рукой в его сторону, он останется водить.

«Птички в лесу».

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Птички в лесу на деревьях сидели.

Дети двигаются шагом по кругу,

Взмахивая руками, имитируя крылья
птиц.

Песенки звонкие пели

Поднимают и опускают руки

Не сыплет снежочек.

Имитируют падающий снег.

Ещё рановато.

Выполняют «пружинку»

С птичками было бы нам веселее.

(полуприседы).

Насыплем зерна им

После этих слов педагог предлагает

В кормушки скорее

детям «птичкам» «поклевать
зёрнышки», выполняя небольшие
наклоны вперёд, руки за спиной.

«Снегопад».

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Снегопад, снегопад

Дети медленно и хаотично

Шёл он день и ночь подряд.

Бегают по залу на носочках.

Метель и вьюга у ворот,

Кружат снежинок хоровод.

Кружатся на месте.

Кружатся снежинки,

Белые пушинки.

Полетели покружились

останавливаются и взмахивают

И на землю спать ложились.

руками. Приседают.

«Тик так».

Водящий («часы») встаёт в центр круга, закрывает глаза, одну руку вытягивает вперёд («стрелка часов») и начинает медленно поворачиваться, пока дети произносят слова: «Тик-так, тик-так, мы всегда привыкли так. Шаг налево, шаг направо, тик-так, тик-так!»

Затем водящий открывает глаза и останавливается. Тот, на кого указывает его рука («стрелка часов»), называет упражнение игрового стретчинга, а дети его выполняют.

«Тихо громко».

Дети встают в круг. Педагог предлагает воспроизвести голоса животных и птиц – тихо или громко. Например: «Громкие петушки», «тихие мышки», «Громкие вороны», «тихие курочки».

«Угадай по голосу, хитрая лиса».

Дети образуют круг. Водящий – «лиса» - встаёт в его центр, садится и закрывает глаза. Дети три раза произносят: «Хитрая лиса, где ты?» После этого педагог дотрагивается до одного из детей, а тот в свою очередь кричит: «Я здесь!» «Лиса» должна отгадать, кто кричал.

Примечание. Если «лиса» отгадала того, кто кричал. Это ребёнок становится водящим.

«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 произносит имя водящего. Водящий должен угадать, кто его позвал.

«Хвост змеи».

Играющие рассредоточиваются по залу. Водящий («голова змеи») проходит между детьми со словами: «Зя змея, змея, змея! Я ползу, ползу, ползу!» Затем он останавливается около одного из играющих и обращается к нему: «Алёша (Саша, Маша и т. Д.), ты будешь моим хвостом?» После этих слов водящий встаёт, широко расставив ноги, а игрок, согласившийся стать «хвостом змеи», проползает под ногами водящего и встаёт за его спиной. Игра повторяется. Следующий ребёнок, согласившийся быть «хвостом змеи», проползает под ногами двух водящих т. д.

«Холодно – жарко».

Дети садятся в круг в свободных позах. Педагог произносит: «Подул холодный ветер» - дети группируются («сжимаются в комочки»). На словах: «Выглянуло яркое солнышко, можно загорать»). На словах: «Выглянуло яркое солнышко, можно загорать» дети, расслабляются, улыбаются, поднимают лицо к «солнышку».

«Что в мешочке».

Дети стоят в кругу. Водящий выходит в его центр, садится на пятки, кладёт руки на пол и ложится лицом на свои руки. Он стал «мешочком», в котором находится «сюрприз». Внезапно водящий встаёт на колени, поднимает руки вверх – «мешочек открыт». Дети спрашивают хором: «Что в мешочке?» Водящий воспроизводит звуки, которые издаёт какое-либо животное (например, мяукает, лает, кукарекает и т. п.).

«Шуршащая сказка».

Дети стоят в кругу и выполняют покачивания с поднятыми руками из стороны в сторону. Педагог произносит:

Шуршат осенние кусты,

Шуршат на дереве листы.

Шуршит камыш,

И дождь шуршит,

И мышь шурша,

В нору спешит.

После этих слов дети приседают на корточки, соединяют ладони под щекой и закрывают глаза.
Педагог продолжает говорить:

Но их не слышат шесть мышат:

Давно уже мышата спят...

Они легли пораньше спать,

Чтоб не мешать большим шуршать.

Подвижные игры.

«Вдвоём в обруче»

Обручи лежат на полу по кругу. В каждом обруче двое детей. Педагог даёт задание: легкий бег (подскоки, боковой галоп) и т. Д. Дети выполняют движения у обручей по большому кругу до тех пор, пока не услышит звуковой сигнал. После этого они должны занять обруч попарно. Тот, кто не успел, считается проигравшим.

«Возьми платочек».

Дети встают в круг. Водящий ходит за кругом, в руках у него платочек. Проходя за спиной игроков, он незаметно бросает платочек на пол около одного из них и продолжает движение. Игрок, который, оглянувшись назад, увидел возле своих ног платочек, быстро берёт его и догоняет водящего, а тот убегает и встаёт на пустое место игрока. Игрок с платочком становится водящим. Примечание. Оглядываться и смотреть, не лежит ли возле ног платочек, можно только после того как водящий прошёл за спиной игрока. Подсказывать нельзя. Убегать от игрока с платочком можно только по внешней стороне круга, не пересекая его. Водящий встаёт сразу на место игрока, которому положил платочек. Если игрок сразу заметил а платочек возле ног и, побежав, догнал водящего и коснулся его, последний снова начинает игру.

«Два Яшки».

В игре участвует нечётное количество детей. Играющие ходят по залу и произносят такие слова:

Мы друзья – два Яшки,

Прозвали нас «двойняшки».

- Какие непохожие! –

Говорят, прохожие.

Раз, два, три –

Друга ты себе найди.

После этих слов дети должны найти себе пару. Затем нужно построиться парами в определённой последовательности или в определённом месте и ходить по залу разными способами высоко поднимая колени, приставным шагом, с хлопками в ладоши, прыжками и т. д. Примечание. Выигрывает пара первая, взявшись за руки.

Вариант игры: можно ходить по залу разными способами (высоко, поднимая колени, приставным шагом, с хлопками в ладоши, прыжками и т. д.); можно строиться парами в определённой последовательности или месте.

«Догони мяч».

Дети встают или садятся на одном конце зала и произносят следующее:

Раз, два, три –

Мяч повыше подними,

Ты его скорей бросай

И быстрее догоняй!

Затем дети бросают мяч заранее оговоренным способом (бросать мяч вперёд из положения стоя на ногах, коленях, держа мяч от груди, из – за головы, снизу, сидя на ягодицах и т. д.)

Раз, два, три –

За мячом скорей беги (ползи, иди).

После этих слов дети бегут (ползут, идут) за мячом заранее оговоренным способом. Примечание. Игрок, который нарушает правила, а именно, бросает или идёт за мячом неправильно, выбывает из игры.

«Ежата».

Педагог («ежиха»), дети («ежата»), притопывая, двигаются по залу. На противоположном конце зала находится «лиса». «Ежиха» и «ежата» произносят:

Среди палых листьев тихо

Пробирается ежиха,

А за ней гуськом спешат

Восемь маленьких ежат.

Говорит она ежатам,

Незадачливым ребятам:

«Тише, детки, не шуршите

И лису не разбудите.

Нас лиса не любит, злючка,

За коварные колючки

И готова всякий раз

Поохотиться на нас».

После этих слов «лиса» ловит «ежат», а те прячутся, приседая на корточки и растопырив пальцы, поднимают руки над головой («иголки»). «Лиса» ловит (касается) «ежат», которые не спрятались и не показали «иголки».

«Зайцы и волк».

Выбирается водящий («волк»), который встаёт у стены. Дети «зайцы» прыгают на двух ногах по залу и произносят такие слова:

Зайцы скачут, скок-скок-скок,

На зелёный на лужок.

Травку щиплют, кушают.

Осторожно слушают,

Не идёт ли волк?

После этих слов выбегает «волк» и ловит «зайцев», а «зайцы» убегают в «лес».

Примечание: «волк» ловит «зайцев» (касается рукой). Место, куда убегают «зайцы» - «лес», заранее оговаривается с детьми.

Зайцы и лисица».

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

На полянке у пенёка,
Зайцы пляшут трепака,
Пляшут, веселятся,
Топать не бояться.
Рады ясному деньку,
Клёнам 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».

Перед началом игры выбирают «лису», которая стоит у одной стороны зала (площадки). Рядом в шеренгу выстраиваются остальные дети – «колобки», в руках у каждого мяч. По сигналу взрослого они начинают отбивать мяч, стоя на месте под чёткое совместное произнесение следующих слов:

Я весёлый колобок, колобок.
У меня румяный бок, вкусный бок.
Я от дедушки ушёл. Да ушёл!
Я от бабушки ушёл. Да ушёл!
Никого я не боюсь, не боюсь,
По дорожке покачусь, покачусь.

С окончанием слов дети толчком обеих рук прокатывают мячи к противоположной стороне зала (площадки). Бегут за ними. А «лиса» пытается поймать какой –нибудь мяч и положить его в корзину (обруч), стоящую по середине зала.

Примечание. Ребёнок, чей мяч (колобок) оказался пойманным «лисой», выбывает из игры.

Варианты. Можно бросать мяч разными способами, пытаться прокатить в воротца.

«Мартышка и удав».

Выбирается ребёнок – «удав», который «спит» на коврик у стены зала. Остальные дети – «мартышки». На полу обозначаются (кружками), скалками, 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 (трёх 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.

«Медведь».

Игроки становятся в круг. Выбирается «водящий – «медведь». Он встаёт в центр круг. Дети, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом:

Как – то мы в лесу гуляли

Дети ходят по кругу, взявшись за руки.

И медведя повстречали.

Он под ёлкою лежит,

Растянулся и храпит,

Останавливаются и слушают.

Мы вокруг него ходили

Ходят в другую сторону с притопыванием

Косолапого будили:

Грозят указательным пальцем.

«Ну ка, Мишенька, вставай

Говорят хором. затем разбегаются по залу.

И быстрее догоняй».

«Медведь» их догоняет.

«Модная лягушка».

Дети выполняют движения в соответствии со следующим текстом:

Лягушка – квакушка,

Дети прыгают по кругу на двух ногах

Зелёное брюшко,

руки согнуты в локтях, пальцы направлены

Вверх.

В зелёном топики

С брючками клёш,

Выставляют поочерёдно правую и

Так выглядит модно

левую ногу вперёд.

Что мимо подобной

Лягушки – квакушки

Никак не пройдёшь.

После этих слов педагог говорит. «Цапля летит!» дети разбегаются по залу. Педагог их догоняет.

Примечание. «Цаплей» может быть заранее выбранный ребёнок. Она ловит «лягушек» касается рукой.

«Мой весёлый мяч».

Дети образуют круг. Посередине которого находится педагог. В руках у него большой резиновый мяч. Дети вместе с педагогом прыгают на месте на двух ногах. И все произносят:

Мой весёлый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Дальше педагог говорит:

Раз. Два, три –

Ты (Маша, Саша и т. д.), мяч лови

И с мячом скорей беги!

После этих слов педагог бросает мяч названному ребёнку в руки, и тот начинает бегать по кругу. Затем ребёнок с мячом встаёт в круг, и игра повторяется.

«Мы осенние листочки».

Дети – «листочки» выполняют движения в соответствии с текстом:

Мы – листочки, мы – листочки,

Дети поднимают руки вверх

Мы – осенние листочки.

Качают туловищем из сторону

Мы на веточке сидели,

в сторону.

Ветер дунул – полетели.

Приседают на корточки.

Мы летали, мы летали,

Бегают в разных направлениях

А потом летать устали.

Перестал дуть ветерок –

Мы присели все в кружок.

Приседают на корточки.

«Найди своё место».

Дети строятся в две шеренги напротив друг друга. Они должны запомнить свои места. По сигналу «Разойдись!» дети бегают, прыгают по всему залу. По команде «По местам!» они должны занять свои места в шеренге. Побеждает команда члены, которой быстрее других займут свои места.

«Найди свой домик».

На полу раскладываются обручи («домики») разного цвета. Детям раздаются флажки (кубики, платочки) того же цвета. По сигналу они начинают выполнять движения (прыгать подскоками по залу на двух ногах, бегать на носочках и т. д.). После слов педагога: «Раз, два, три, домик свой скорей найди!» дети должны встать в обруч того цвета, который соответствует цвету предмета в его руках.

«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

Напугал их злой петух.

Под предметы.

А четвёртый, самый слабый,

Прыгают с продвижением вперёд на двух

Повстречался с толстой жабой.

ногах.

От собаки пятый

Спасся под лопатой.

Плачет чёрненький шестой:

Имитируют плач, прижимая кулачки к глазам.

- Ноги спутаны травой! –

И зовёт упрямо:

- Пиу, пиу, мама!

Говорят хором.

После этих слов педагог говорит: «Бегите ко мне, мои цыплятки». Дети подбегают к педагогу он их обнимает.

«Самый быстрый».

Из кубиков образуют круг, но их на два меньше, чем играющих. Дети стоят по кругу. Педагог даёт задание: бег обычный, прыжки галопом, подскоки, бег спиной, прыжки на одной ноге и др. Затем он произносит: «Быстро возьми!» Каждый играющий должен взять один кубик. Те, кто остался без него, считаются проигравшими.

«Сова».

По всему пространству зала расставлены предметы для подлезания под них и проползания под ними. Выбирают ребёнка, который будет выполнять роль совы. Он стоит в середине зала. Остальные дети – «мыши» располагаются по всему залу. По сигналу педагога ребёнок – «сова» начинает произносить следующие слова.

Днём мышата веселятся,

Днём 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 («мышь»). После слов: «Прячьтесь, кто куда!» они убегают и прячутся в определённое место («в норку»).

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

«Солнышко и дождик».

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

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

«Я с мячом играть люблю».

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

По дорожкам сада вскачь

Побежал упрямый мяч,

И весёлою гурьбой

Позвал ребят все за собой.

Мяч бросаю и ловлю,

Я с мячом играть люблю.

После этих слов дети бросают мячи вперёд. Бегут за ними и ловят.

Примечание. Дети могут стоять на одной стороне зала и во время произнесения текста подпрыгивать на двух ногах на месте.

«Мяч соседу».

Играющие встают в две колонны на расстоянии вытянутых рук. По сигналу первый игрок начинает передавать мяч другим игрокам, стоящим за ним. Когда мяч окажется у последнего в колонне игрока. Тот поднимает его вверх. Выигрывает команда, чей мяч дошёл до последнего игрока в колонне первым.

Примечание. Мяч можно передавать разными способами: из рук в руки; над головой; броском от груди, снизу, из – за головы; с отскоком от пола; между ногами; с поворотом перед подачей вокруг себя.

«Найди своё место».

Дети строятся в две шеренги напротив друг друга. Они должны запомнить свои места. По сигналу «Разойдись!» дети бегают, прыгают по всему залу. По команде по местам! Они должны занять свои места в шеренге.