

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 7 «Сказка»
городского округа город Мантурово Костромской области

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ д/с №7 «Сказка»

О.Н. Голубева

Протокол Педагогического совета №1 от 25.09.2015 г.



ОПЫТ РАБОТЫ
По теме
«Детский фитнес как один из способов
здоровьесбережения»
на 2015-2018 учебный год

Автор-разработчик:
Завьялова Инна Анатольевна
воспитатель по физкультуре

г. Мантурово

1. Ф.И.О., год рождения:

Завьялова Инна Анатольевна (08.01.1979 г)

2. Образование:

среднее - специальное, Галичское педагогическое училище, 1999 г

3. Курсы повышения квалификации:

Информационные технологии в практике работы учителя 18.06.2008-20.07.2008

Современные подходы к организации образовательной работы с детьми в учреждениях дошкольного образования 28.03.2011-28.05.2011

Современные подходы к организации и осуществлению образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста 02.03.2015-30.04.2015

«Здоровьесберегающие технологии для детей с ограниченными возможностями здоровья на физкультурных занятиях ДООУ в условиях реализации ФГОС» 01.02 2016 -10.02.2016

4. Тема опыта работы:

«Детский фитнес как один из способов здоровьесбережения»

5. Когда начата работа над темой: 2015, сентябрь

6. Предполагаемое окончание работы: 2018, май

Аннотация к опыту работы

Позиция педагога	Цель	Принципы	Содержание	Формы, методы и приёмы	Результат
С помощью детского фитнеса прививать воспитанникам любовь к движениям, развивать творческую личность, воспитывать желание любоваться своими движениями и движениями других, развивать опорно-двигательный аппарат.	Обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма через специально организованную, оптимальную для всех дошкольников и для каждого ребёнка физическую нагрузку.	1.Системности и последовательности 2.Доступности материала 3.Индивидуального подхода к детям 4.Развивающего обучения	1.Обоснование выбранной темы 2.Постановка задач, выбор методов и приёмов, средств, условий 3.Этапы работы 4. Диагностика детей 5.Ожидаемые результаты 7.Литература	1.Организованные занятия 2.Индивидуальная работа 3.Средства двигательного воздействия: а) «зверобика»; б) «лого-аэробика»; в) степ-аэробика; г) упражнения с атлетическим мячом; д) стретчинг и др. Методы и приёмы: а) подражательно – игровые образы; б) музыка; в) образные творческие задания; г) пластические этюды д) художественные произведения	Повысится объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, воспитанники познакомятся с возможностями тела, научатся получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усилится интерес к занятиям физическими упражнениями, укрепится здоровье детей.

Актуальность

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей.

М.Я. Студеникин

Кто же отвечает за формирование здоровья детей?

В нашем обществе традиционно за здоровье ребёнка несут ответственность родители, педагоги и медицинские работники, а по достижении совершеннолетия сам ребёнок заботится о нём.

Современного ребёнка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера и игровой приставки. Ещё 10-15 лет назад детей трудно было загнать домой с улицы, они играли в командные игры и активно общались с друзьями. С повсеместным распространением компьютеров и появлением Интернета всё изменилось. Сегодня редко дошкольники играют в подвижные игры и занимаются спортом. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (занятия по обучающим компьютерным программам, посещением различных кружков) в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребёнка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в её решении должны играть ДОО.

Мы знаем, как трудно заставить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что это нравится. В настоящее время появилось много новых методик, направленных на обновление содержания физкультурных занятий. Одну из таких инновационных технологий – детский фитнес я решила использовать в своей работе, взяв за основу опыт работы Сулим Е.В.

Данными вопросами в области образовательных и инновационных технологий занимались: В.А. Бордовский, Л.С. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. Пригожин, Г.К. Селевко, В.А. Сластёнин, А.П. Тряпицина

Так чем же хорош фитнес для детей? Во –первых, в отличие от большого спорта, редко случаются травмы, во – вторых, психика ребёнка не травмируется, он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, в-третьих нет погони за результатами. Детский фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, к тому же к каждому ребёнку применяется индивидуальный подход. Детский фитнес - не дань моде. Он способствует гармоничному развитию души и тела.

Что такое фитнес?

Фитнес (от англ. fitness-соответствие). Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Действительно, фитнес подразумевает сочетание различных спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья, укрепление организма.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения.

Объектом исследования является: физическое развитие воспитанников 5-7 лет

Предметом исследования является: изучение и применение детского фитнеса в детском саду

Тема: «Детский фитнес как один из способов физического развития воспитанников 5-7 лет»

Цель: обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма воспитанников 5-7 лет посредством детского фитнеса

Задачи:

1. Оптимизировать рост и развитие опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
2. Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма;
5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
6. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении;
7. Повышать интерес к физкультурным занятиям.

Гипотеза: Я предполагаю, что при использовании детского фитнеса повысится объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, повысится интерес к занятиям физическими упражнениями, укрепится здоровье детей.

Принципы:

1. Систематичность и последовательность;
2. Доступность материала;
3. Индивидуальный подход к детям;
4. Развитие творческого воображения;

5. Формирование осмысленной моторики;
6. Развивающего обучения

Методы и приёмы

- Музыкальное сопровождение занятий

Хорошо известно, что музыка неразрывно связана с физической культурой на протяжении тысячелетий и тесно связана с её средством - физическими упражнениями. Музыка и занятия фитнесом понятия неразделимые. Музыкальное сопровождение приносит заряд позитивной энергии, позволяет получать от занятий не только пользу, но и удовольствие.

Основными критериями правильного выбора музыки для занятий является соответствие: возрастным и психологическим особенностям занимающихся, стилю и структуре музыкального произведения выполняемым двигательным действиям и эмоциональной привлекательности, предпочтений для того или иного контингента занимающихся.

- Аэробика

К аэробике относятся все физические упражнения, при выполнении которых организм потребляет большое количество кислорода. Происходит это за счет стимуляции сердечной и дыхательной деятельности, с помощью циклических движений – бега, прыжков, танцев. А кислород, как известно, – необходимый элемент существования живой материи. Детям же кислород, в силу роста, нужнее, чем взрослым.

Физиологические особенности дошкольников подтверждают это положение. Интенсивность окислительных процессов в организме ребенка выше, чем у взрослого, а поэтому потребность ребенка в кислороде больше.

- ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики, такой системы упражнений, которая дает занимающимся бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы, большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей;
- лого-аэробика - это физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию движений и речь ребенка.
- степ-аэробика занятия со степами и без - освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.
- звероаэробика это аэробика подражательного характера, весёлая и интересная для маленьких деток. Развивает воображение и фантазию.

- Занятия на тренажерах

- занятия с любыми видами тренажеров В работе с детьми дошкольного возраста используются как простейшие, так и сложного устройства: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, детские резиновые эспандеры, скамьи для пресса, Условно к тренажерам можно отнести также пластмассовые гантели и гантели до 0,5кг, медболы, шведские стенки, массажные коврики.
- фитбол-гимнастика гимнастика на больших разноцветных мячах. Развивает опорно-двигательный аппарат ребенка.

-Игровые технологии

- беби гамес - подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

-танцевальные занятия

- восточные танцы;
- современные танцы (хип-хоп, черлидинг - зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу;).

-использование элементов восточных практик

- детская йога
- дыхательные практики

Этапы и сроки реализации:

- 1.Подготовительный этап: сроки - сентябрь – октябрь 2015г
- 2.Основной этап: сроки - октябрь 2015 – апрель 2018 г
- 3.Обобщающий этап: сроки – май 2018
- 4.Внедренческий этап: сроки – сентябрь 2018 – май 2019 г

Предполагаемый результат:

- ✓ Повыситься объем двигательной активности, уровень физической подготовленности
- ✓ Дети будут получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности
- ✓ Усилится интерес к занятиям физическими упражнениями
- ✓ Укрепитесь здоровье детей.

Этапы работы:

1.Подготовительный этап. Сроки: сентябрь – октябрь 2015г

- Изучение методической литературы по теме работы;
- Постановка целей и задач;
- Написание плана работы;
- Изготовление картотек, подбор музыкального сопровождения;
- Оснащения педпроцесса;

2.Практический этап. Сроки: октябрь 2015 – апрель 2018 г

Работа с детьми	Работа с педагогами	Работа с родителями	Оснащение педпроцесса	Использованная литература
2015-2016 учебный год				
1. Фитнес – тренировка 1 раз в неделю, 20 минут 2. Индивидуальная работа	Консультация: «Здоровьесбережение детей дошкольного возраста. Инновационные подходы к формированию здорового образа жизни» Семинар – практикум: «Фитнес – аэробика в детском саду» Консультация: «Игровой стретчинг»	Консультация «Детский фитнес как один из способов здоровьесбережения» Анкетирование «Состояние здоровья вашего ребёнка» Показательные выступления детей на родительской конференции Смотр – конкурс портфолио: «Папа, Мама, я – спортивная семья» Ознакомление с результатами мониторинговых исследований	1. Подбор методической литературы по теме 2. Картотека «Упражнения игрового стретчинга» 3. Подбор музыкального сопровождения 4. Картотека «Силовая гимнастика с атлетическим мячом»	1.Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте.- СПб.,2011. 2.Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.-СПб.: - Речь,2001. 3.Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах» .-С-Пб., 2008. 4. Сулим Е.В., «Детский фитнес».- М.:ТЦ Сфера., 2014.

Работа с детьми	Работа с педагогами	Работа с родителями	Оснащение педпроцесса	Использованная литература
2016-2017 учебный год				
1. Фитнес – тренировка 1 раз в неделю, 25 минут 2. Индивидуальная работа	1. Консультация «Игровой стретчинг – фитнес – сказка для детей» 2. Педагогический капустник «Здоровый педагог – здоровые дети» 3. Консультация «Роль разных видов гимнастик здоровьесбережения детей дошкольного возраста»	Консультация «Детский фитнес дома» Консультация «Детский фитнес в системе физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ» Показательные выступления детей на родительских собраниях День открытых дверей Ознакомление с результатами мониторинговых исследований	1. Картотека «Дыхательная гимнастика» 2. Подбор музыкального сопровождения 3. Картотека «Силовая гимнастика на степ-платформе» 4. Картотека «Аэробика»	1. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. - СПб., 2011. 2. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. - СПб.: - Речь, 2001. 3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах» .- С-Пб., 2008. 4. Сулим Е.В., «Детский фитнес». - М.: ТЦ Сфера., 2014.

Работа с детьми	Работа с педагогами	Работа с родителями	Оснащение педпроцесса	Использованная литература
2017-2018 учебный год				
1. Фитнес – тренировка 1 раз в неделю, 30 минут 2. Индивидуальная работа	1. Мастер – класс для педагогов «Детский фитнес» 2.Консультация «Использование игровых технологий в ДОУ»	Презентация «Фитнес – это здорово» использование фитнес технологий в ДОУ Показательные выступления детей на родительских собраниях День открытых дверей Ознакомление с результатами мониторинговых исследований	1.Картотека «Степ-аэробика с большим мячом» 2.Картотека «Степ – аэробика с малым мячом»	1.Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте.- СПб.,2011. 2.Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.-СПб.: - Речь,2001. 3.Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах» .-С-Пб., 2008. 4. Сулим Е.В., «Детский фитнес».- М.:ТЦ Сфера., 2014.

Структура фитнес- тренировки

Как и любое занятие по физической культуре фитнес – тренировка состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия –от 20 до 35-40 мин в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

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

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес – режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ - платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д.

Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки с использованием различного оборудования) также способствуют развитию силы. В основную часть фитнес – тренировки включаются элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами, скакалками).

Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Они подбираются с учётом двигательных действий и интереса детей. Подвижная игра – игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. В этой части занятия используются дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг.

Перспективный план работы на 2015-2016 г.

По теме: «Детский фитнес как один из способов здоровьесбережения»

Месяц	Виды, тема занятия	Методики и технологии
Сентябрь	Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья.	Создание условий для проведения тестовых заданий; игровой метод; наглядный (карточки – схемы выполнения движений), показ, объяснение
Октябрь	Вводное занятие «Что такое аэробика?» Какая бывает аэробика» Комплекс 1. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить быстрому овладению новыми комбинациями движений; -развивать координацию движений; -совершенствовать функциональные способности организма; -воспитывать нравственно – волевые черты личности. Комплекс 2. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить быстрому овладению новыми комбинациями движений; -развивать координацию движений; -способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов;	Презентация с использованием мультимедийного оборудования Создание условий для реализации оздоровительного режима. - игровые ситуации, сюрпризный метод, проблемные вопросы и ситуации; - широкое использование имитационных движений, зеркальный показ, помощь детям путем коррекции позы и движений; - использование ТСО и мультимедийного сопровождения; - включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций; - проведение зрительной,

	-совершенствовать функциональные способности организма; -воспитывать нравственно – волевые черты личности.	пальчиковой, дыхательной гимнастики и их элементов, релаксация
Ноябрь	Комплекс 3. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить катать атлетический мяч, толкая его двумя руками; -закрепить навык действовать по сигналу; -способствовать развитию и укреплению опорно – двигательного аппарата; -воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость. Комплекс 4. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков; -упражнять в беге «змейкой»; -закрепить навык действовать по сигналу; --способствовать развитию и укреплению опорно – двигательного аппарата; -воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.	- игровые ситуации, сюрпризный метод, проблемные вопросы и ситуации; - широкое использование имитационных движений, зеркальный показ, помощь детям путём коррекции позы и движений; - использование ТСО и мультимедийного сопровождения; - включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций; - проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики и их элементов, релаксация
Декабрь	Комплекс 5. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить бросанию мяча из положения сидя на корточках -развивать физические качества:	- игровые ситуации, сюрпризный метод, проблемные вопросы и ситуации; - широкое использование имитационных движений, зеркальный показ, помощь

	равновесие и гибкость; -закрепить навык катания мяча; -формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Комплекс 6. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг <u>Задачи:</u> -упражнять в навыке мягкого приземления и принятии правильного исходного положения при выполнении прыжков -упражнять в бросании мяча из положения сидя на корточках; -развивать равновесие и гибкость; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	детям путём коррекции позы и движений; - использование ТСО и мультимедийного сопровождения; - включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций; - проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики и их элементов, релаксация
Январь	Комплекс 7. Силовая гимнастика на степ – платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой; -упражнять .в равновесии; -упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; -учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр. Комплекс 8. Силовая гимнастика на степ – платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	- игровые ситуации, сюрпризный метод; - широкое использование имитационных движений, показ, помощь детям путём коррекции позы и движений; - использование ТСО и мультимедийного сопровождения; - включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций; - проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики и их элементов,

	<u>Задачи:</u> -учить перебрасывать мяч способом из – за головы, сидя на степ – платформе; - учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой; - упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; -воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр.	релаксация
Февраль	Комплекс 9. Степ – аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить ходьбе по мягкому бревну; -закрепить навык отталкивания при выполнении прыжков; -содействовать развитию всех групп мышц; -развивать волю и терпение при выполнении упражнений. Комплекс 10. Степ – аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить ползать на животе; -совершенствовать навык отталкивания при выполнении прыжков; - содействовать развитию всех групп мышц; -развивать волю и терпение при выполнении упражнений.	игровые ситуации, сюрпризный метод; - широкое использование имитационных движений, показ, помощь детям путём коррекции позы и движений; - использование ТСО и мультимедийного сопровождения; - включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций; - проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики и их элементов, релаксация
Март	Комплекс 11. Аэробика, силовая	игровые ситуации, сюрпризный метод;

	гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить правильному перехвату за перекладины гимнастической стенки при выполнении виса; -развивать умение ловли мяча хлопком в ладоши и подпрыгиванием; -закрепить навык подтягивания во время ползания; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений. Комплекс 12. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг <u>Задачи:</u> -учит подбрасывать мяч и ловить его сидя; -закрепить навык правильного перехвата перекладин гимнастической стенки; -развивать навык равновесия; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	- широкое использование имитационных движений, показ, помощь детям путём коррекции позы и движений; - использование ТСО и мультимедийного сопровождения; - включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций; - проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики и их элементов, релаксация
Апрель	Комплекс 13. Степ - аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг <u>Задачи:</u> -формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; -формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом; -укреплять опорно –	игровые ситуации, сюрпризный метод; - широкое использование имитационных движений, показ, помощь детям путём коррекции позы и движений; - использование ТСО и мультимедийного сопровождения; - включение элементов

	двигательный аппарат и сердечно сосудистую и дыхательную системы; -развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость. Комплекс 14. Степ - аэробика, силовая гимнастика на степ - платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг <u>Задачи:</u> -формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; -формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом; -укреплять опорно – двигательный аппарат и сердечно сосудистую и дыхательную системы; -развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость.	психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций; - проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики и их элементов, релаксация
Май	Итоговая диагностика физического развития детей .	Проведение тестовых заданий

Перспективный план работы на 2016-2017 г.

По теме: «Детский фитнес как один из способов здоровьесбережения»

Месяц	Виды, тема занятия	Методики и технологии
Сентябрь	Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья.	Создание условий для проведения тестовых заданий; игровой метод; наглядный (карточки – схемы выполнения движений), показ, объяснение
Октябрь	Комплекс 1. Степ – аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ – платформе, художественная гимнастика и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить раскручивать обруч на полу; -закрепить умение согласованно двигать руками и ногами; -содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; -воспитывать качества: выдержку, настойчивость Комплекс 2. Степ – аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ – платформе, художественная гимнастика и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить раскручивать обруч на правой и левой руке; -закрепить умение согласованному движению рук и ног; -содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; -воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость	Создание условий для реализации оздоровительного режима. - игровые ситуации, сюрпризный метод, проблемные вопросы и ситуации; - широкое использование имитационных движений, зеркальный показ, помощь детям путем коррекции позы и движений; - использование ТСО и мультимедийного сопровождения; - включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций; - проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики и их элементов, релаксация

Ноябрь	Комплекс 3. Степ – аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ – платформе, художественная гимнастика и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить раскручивать обруч на талии; -развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; -развивать мышечную силу и выносливость; -воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений. Комплекс 4. Степ – аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ – платформе, художественная гимнастика и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить раскручивать обруч на шее; развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; - развивать мышечную силу и выносливость; -воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.	- игровые ситуации, сюрпризный метод, проблемные вопросы и ситуации; - широкое использование имитационных движений, зеркальный показ, помощь детям путём коррекции позы и движений; - использование ТСО и мультимедийного сопровождения; - включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций; - проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики и их элементов, релаксация
Декабрь	Комплекс 5. Степ – аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ –платформе, школа мяча и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить подбрасывать и ловить мяч, стоя на степ – платформе; -упражнять в отбивании мяча от пола; -развивать мышечную силу и выносливость; -воспитывать эмоциональную раскрепощённость.	- игровые ситуации, сюрпризный метод, проблемные вопросы и ситуации; - широкое использование имитационных движений, зеркальный показ, помощь детям путём коррекции позы и движений; - использование ТСО и мультимедийного сопровождения; - включение элементов

	Комплекс 6. Степ – аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ –платформе, школа мяча и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ – платформе; -упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на степ - платформе; -развивать мышечную силу и выносливость; -воспитывать эмоциональную раскрепощённость.	психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций; - проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики и их элементов, релаксация
Январь	Комплекс 7. Аэробика, степ – платформа, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг <u>Задачи:</u> -укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса; -развивать координацию, ловкость движений, глазомер; -совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие; -тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно – сосудистой систем организма; -повышать умственную и физическую работоспособность; -воспитывать волевые качества: целенаправленность, выдержку; -содействовать воспитанию умения эмоционального выражения; -оказывать благотворное	- игровые ситуации, сюрпризный метод; - широкое использование имитационных движений, показ, помощь детям путём коррекции позы и движений; - использование ТСО и мультимедийного сопровождения; - включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций; - проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики и их элементов, релаксация

	влияние на психосоматическую сферу ребёнка. Комплекс 8. Аэробика, степ – платформа, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг <u>Задачи:</u> -укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса; -развивать координацию, ловкость движений, глазомер; -совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие; -тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно – сосудистой систем организма; -повышать умственную и физическую работоспособность; -воспитывать волевые качества: целенаправленность, выдержку; -содействовать воспитанию умения эмоционального выражения; -оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребёнка.	
Февраль	Комплекс 9. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить перебрасывать малый мяч из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола;	игровые ситуации, сюрпризный метод; - широкое использование имитационных движений, показ, помощь детям путём коррекции позы и движений; - использование ТСО и мультимедийного сопровождения;

	-упражнять в перепрыгивании через препятствия с разбега способом «ножницы»; -развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; -воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость. Комплекс 10. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить подбрасывать и ловить мяч с хлопком и вращением кистей рук; -закрепить умение энергично отталкиваться и правильно приземляться при выполнении прыжков; -развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; -воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.	- включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций; - проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики и их элементов, релаксация
Март	Комплекс 11. Степ – аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг <u>Задачи:</u> -упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; -продолжать учить ловить мяч двумя руками из различных	игровые ситуации, сюрпризный метод; - широкое использование имитационных движений, показ, помощь детям путём коррекции позы и движений; - использование ТСО и мультимедийного сопровождения; - включение элементов психогимнастики

	исходных положений и разными способами; -обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений. Комплекс 12. Степ – аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг <u>Задачи:</u> -упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; -продолжать учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами; -обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций; - проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики и их элементов, релаксация
Апрель	Комплекс 13. Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча акробатика и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить отбивать мяч при ходьбе по гимнастической скамейке; -упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков; -закрепить умение ползать на	игровые ситуации, сюрпризный метод; - широкое использование имитационных движений, показ, помощь детям путём коррекции позы и движений; - использование ТСО и мультимедийного сопровождения; - включение элементов

	животе; -развивать умение двигаться ритмично и выразительно; -формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Комплекс 14. Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча акробатика и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить ползать на животе, подтягиваясь на руках; -упражнять в отбивании мяча при ходьбе по гимнастической скамейке; -закрепить умение энергично отталкиваться во время прыжков; -развивать умение двигаться ритмично и выразительно; -формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций; - проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики и их элементов, релаксация
Май	Итоговая диагностика физического развития детей.	Проведение тестовых заданий

Перспективный план работы на 2017-2018 г.

По теме: «Детский фитнес как один из способов здоровьесбережения»

Месяц	Виды, тема занятия	Методики и технологии
Сентябрь	Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья.	Создание условий для проведения тестовых заданий; игровой метод; наглядный (карточки – схемы выполнения движений), показ, объяснение
Октябрь	Комплекс 1. Степ – аэробика, силовая гимнастика на степ – платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить вису на гимнастической стенке; -упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; -содействовать повышению физической работоспособности; -формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Комплекс 2. Степ – аэробика, силовая гимнастика на степ – платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить вису на гимнастической стенке с одновременным выполнением движений; -упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; -содействовать повышению физической работоспособности; -формировать потребность в	Создание условий для реализации оздоровительного режима. - игровые ситуации, сюрпризный метод, проблемные вопросы и ситуации; - широкое использование имитационных движений, зеркальный показ, помощь детям путем коррекции позы и движений; - использование ТСО и мультимедийного сопровождения; - включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций; - проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики и их элементов, релаксация

	систематических занятиях физическими упражнениями.	
Ноябрь	Комплекс 3. Степ – аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить удерживать прямые ноги в висе на гимнастической стенке; -упражнять в отбивании мяча с одновременным выполнением прыжков; -развивать физические качества: координацию, ловкость и равновесие; -развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений. Комплекс 4. Степ – аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг <u>Задачи:</u> -упражнять в выполнении различных висов на гимнастической стенке; -закрепить умения ловить и бросать мяч; -тренировать координацию, ловкость и равновесие; -развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений	- игровые ситуации, сюрпризный метод, проблемные вопросы и ситуации; - широкое использование имитационных движений, зеркальный показ, помощь детям путём коррекции позы и движений; - использование ТСО и мультимедийного сопровождения; - включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций; - проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики и их элементов, релаксация
Декабрь	Комплекс 5. Степ – аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить четкой координации и согласованности движений рук	- игровые ситуации, сюрпризный метод, проблемные вопросы и ситуации; - широкое использование имитационных движений, зеркальный показ, помощь

	и ног при ловле малого мяча; -развивать внимание, быстроту реакции; -способствовать совершенствованию опорно – двигательного аппарата; -воспитывать организованность и дисциплинированность. Комплекс 6. Степ – аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча; -развивать внимание, быстроту реакции; -способствовать совершенствованию опорно – двигательного аппарата; -воспитывать организованность и дисциплинированность.	детям путём коррекции позы и движений; - использование ТСО и мультимедийного сопровождения; - включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций; - проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики и их элементов, релаксация
Январь	Комплекс 7. Степ- аэробика с большим мячом, художественная гимнастика с мячом акробатика и стретчинг <u>Задачи:</u> -развивать точность и скорость координационных движений; -развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакций; -развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений -совершенствовать навыки владения мячом; -развивать мышечную силу, подвижность суставов и связок; -совершенствовать развитие и укрепление опорно – двигательного аппарата;	- игровые ситуации, сюрпризный метод; - широкое использование имитационных движений, показ, помощь детям путём коррекции позы и движений; - использование ТСО и мультимедийного сопровождения; - включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций; - проведение зрительной, пальчиковой,

	-воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений. Комплекс 8. Степ- аэробика с большим мячом, художественная гимнастика с мячом акробатика и стретчинг <u>Задачи:</u> -развивать точность и скорость координационных движений; -развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакций; -развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений -совершенствовать навыки владения мячом; -развивать мышечную силу, подвижность суставов и связок; -совершенствовать развитие и укрепление опорно – двигательного аппарата; -воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений	дыхательной гимнастики и их элементов, релаксация
Февраль	Комплекс 9. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамейки; -формировать навыки выразительности и подвижности; -оптимизировать развитие опорно – двигательного аппарата; -способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной	игровые ситуации, сюрпризный метод; - широкое использование имитационных движений, показ, помощь детям путём коррекции позы и движений; - использование ТСО и мультимедийного сопровождения; - включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием

	деятельности. Комплекс 10. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамейки; -формировать навыки выразительности и подвижности; -оптимизировать развитие опорно – двигательного аппарата; -способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.	положительных эмоций; - проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики и их элементов, релаксация
Март	Комплекс 11. Силовая гимнастика на степ – платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить удерживать мяч на ракетке в разных исходных положениях; -упражнять в висах на турнике в разных исходных положениях; -совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах; -формировать потребность в двигательной деятельности. Комплекс 12. Силовая гимнастика на степ – платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить удерживать мяч на ракетке в разных исходных положениях;	игровые ситуации, сюрпризный метод; - широкое использование имитационных движений, показ, помощь детям путём коррекции позы и движений; - использование ТСО и мультимедийного сопровождения; - включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций; - проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики и их элементов, релаксация

	-упражнять в висах на турнике в разных исходных положениях; -совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах; -формировать потребность в двигательной деятельности.	
Апрель	Комплекс 13. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча акробатика и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить ловить отскочивший мяч от стены и от пола на ракетку; -упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений; -закрепить умение группировки при кувырках и энергичном отталкивании при прыжках; -развивать силу основных мышечных групп, способствующих растяжению и укреплению мышц и связок; -воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных играх. Комплекс 14. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча акробатика и стретчинг <u>Задачи:</u> -учить ловить отскочивший мяч от стены и от пола на ракетку; -упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений; -закрепить умение группировки при кувырках и энергичном отталкивании при прыжках;	игровые ситуации, сюрпризный метод; - широкое использование имитационных движений, показ, помощь детям путём коррекции позы и движений; - использование ТСО и мультимедийного сопровождения; - включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций; - проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики и их элементов, релаксация

	-развивать силу основных мышечных групп, способствующих растяжению и укреплению мышц и связок; -воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных играх.	
Май	Итоговая диагностика физического развития детей.	Проведение тестовых заданий

Фитнес – тренировки в средней группе

Комплекс 1.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

Задачи:

- учить быстрому овладению новыми комбинациями движений;
- развивать координацию движений;
- совершенствовать функциональные способности организма;
- воспитывать нравственно – волевые черты личности.

Вводная часть

- 1.Ходьба обычная (30 с).
 - 2.Бег врассыпную, руки на поясе (30 с).
 - 3.Ходьба с высоким подниманием коленей, хлопком в ладоши прямыми руками над головой (30 с).
 - 4.Прямой галоп (30 с).
 - 5.Стречинг «Деревце» (5 с 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.

Основная часть

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (9 мин).

1.Упражнение «Клоун» (6 раз)

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

- 1-руки и ноги в стороны;
- 2-вернуться в и.п.

2.Стретчинг «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 вперед, локти положить на пол между ногами; 3-4-наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.

3. Упражнение «Силачи» (6 раз)

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

- 1-руки к плечам, колени развести;
- 2-вернуться в и.п.

4.Стретчинг «Звезда» (5 с)

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

- 1-вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох- плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо;
- 2- опустить руки, расслабиться, выдох.

5.Упражнение «Часики» (6 раз)

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.

6.Стретчинг «Солнечные лучики» (5 с)

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.

7.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.

8.Стретчинг «Вафелька» (5 с)

И.П.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперёд.

1-потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх;

2-наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям;

3-4-вернуться в и.п.

9.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.

10.Упражнение «Мостик» (4 раза)

И.П.: сидя на полу, лицом к мячу, пятке на мяче, руки в упоре сзади.

1-2- прогнуть спину;

3-4-вернуться в и.п.

11.Упражнение «Медуза» (4 раза)

И.П.: стоя на коленях перед мячом, руки опущены. Лечь животом на мяч, руки и ноги произвольно развести в стороны.

12.Ходьба с остановкой по сигналу (взять мячи) (10 с 3 раза).

13.Бег с остановкой по сигналу (присесть на мяч) (10 с 3 раза).

14.Дыхательная гимнастика «Красный шарик» (1 раз)

И.П.: сидя

Воздух мягко набираем,

Вдох

Шарик красный надуваем.

Выдох

Шарик тужился, пыхтел,

Вдох

Лопнул он и засвистел: «Т-сс!»

Выдох

15.Катание мяча двумя руками по кругу чередовать с бегом (2 мин).

П.И. «Догони мяч».

Заключительная часть (3 мин)

П.И. «Модная лягушка»

Стретчинг «Колобок»

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

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

- 2-на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени;
- 3-на вдохе перекатиться на спину, держа руками колени;
- 4-на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.

Комплекс 2.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

Задачи:

- учить быстрому овладению новыми комбинациями движений;
- развивать координацию движений;
- способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов;
- совершенствовать функциональные способности организма;
- воспитывать нравственно – волевые черты личности.

Вводная часть

- 1.Ходьба обычная (30 с).
- 2.Бег врассыпную, руки на поясе с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Звезда») (10 с 3 раза).
- 3.Ходьба с высоким подниманием коленей, хлопком в ладоши прямыми руками над головой (чередовать с хлопками перед собой) (30 с).
- 4.Прямой галоп с остановкой по сигналу (присесть и похлопать в ладоши) (10 с 3 раза).
- 5.Стречинг «Деревце» (5 с 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.

Основная часть

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (9 мин).

1.Упражнение «Клоун» (6 раз)

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

- 1-руки и ноги в стороны;
- 2-вернуться в и.п.

2. Упражнение «Силачи» (6 раз)

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

- 1-руки к плечам, колени развести;
- 2-вернуться в и.п.

3.Упражнение «Часики» (6 раз)

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.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.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.Упражнение «Мостик» (4 раза)

И.П.: сидя на полу, лицом к мячу, пятке на мяче, руки в упоре сзади.

1-2- прогнуть спину;

3-4-вернуться в и.п.

7.Упражнение «Медуза» (4 раза)

И.П.: стоя на коленях перед мячом, руки опущены. Лечь животом на мяч, руки и ноги произвольно развести в стороны

8.Ходьба с остановкой по сигналу (взять мячи и положить на голову) (10 с 3 раза).

9.Бег с остановкой по сигналу (присесть на мяч, руки сложить перед собой «полочкой», ноги вместе) (10 с 3 раза).

14.Дыхательная гимнастика «Красный шарик» (1 раз)

И.П.: сидя

Воздух мягко набираем,

Вдох

Шарик красный надуваем.

Выдох

Шарик тужился, пытел,

Вдох

Лопнул он и засвистел: «Т-сс!»

Выдох

15.Катание мяча двумя руками по кругу чередовать с бегом (2 мин).

П.И. «Догони мяч».

Заключительная часть (4 мин)

П.И. «Модная лягушка»

1.Стретчинг «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 вперед, локти положить на пол между ногами; 3-4-наклонить голову вправо, влево, улыбнуться

2.Упражнение «Звезда» (5 с)

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

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

2- опустить руки, расслабиться, выдох

3.Упражнение «Солнечные лучики» (5 с)

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.

4.Упражнение «Вафелька» (5 с)

И.П.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперёд.

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

5.Упражнение «Колобок»

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

- 1-подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох;
- 2-на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени;
- 3-на вдохе перекатиться на спину, держа руками колени;
- 4-на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.

Комплекс 3.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

Задачи:

- учить катать атлетический мяч, толкая его двумя руками;
- закрепить навык действовать по сигналу;
- способствовать развитию и укреплению опорно –двигательного аппарата;
- воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.

Вводная часть

- 1.Обычная ходьба с вытянутыми вперед руками (30 с).
- 2.Бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак (30 с).
- 3.Ходьба мелким шагом пригнувшись, руки за спиной (30 с).
- 4.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (30 с).
- 5.Ходьба широким шагом, руки в стороны (30 с).
- 6.Бег на носочках (30 с).

Основная часть

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (9 мин).

1.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.

2.Упражнение «Звезда» (6 раз)

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

- 1-руки в стороны, ноги выпрямить, развести;
- 2-вернуться в и.п.

3.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.

4. Упражнение «Пловцы» (4 раза)

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

- 1-2-поочередные махи ногами
- 3-4-поочередные махи руками.

5.Упражнение «Подъём ног» (4 раза)

И.П.: лёжа на спине, ладони лежат под ягодицами.

1-2-поднять ноги вверх, удерживая мяч ногами

3-4- вернуться в и.п.

6.Упражнение «Ласточка» (4 раза)

И.П.: лежа на животе на мяче, руки опущены.

1-2-прогнуться, руки в стороны;

2-3-вернуться в и.п.

7.Упражнение «Мост» (4 раза)

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.

8.Упражнение «Медуза» (4 раза)

И.П.: стоя на коленях перед мячом, руки опущены. Лечь животом на мяч, руки и ноги произвольно развести в стороны

9. Ходьба вокруг мячей с остановкой по сигналу (сесть на мяч, ноги вместе, руки «полочкой» перед собой) (20 с 2 раза).

10. Бег «змейкой» вокруг мячей (20 с 2 раза).

11. Дыхательная гимнастика «Еж»

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

Вот свернулся еж в клубок,

Дети сгибают ноги и руками тянут их к груди

Потому что он продрог.

Выдыхают, произнося: «Бр-р-р».

Лучик ежика коснулся,

Опускают ноги, поднимают руки вверх, вдох.

Ежик сладко потянулся.

12. Катание мячей по кругу (2 мин).

Заключительная часть (4 мин)

Игра малой подвижности «Котята и клубочки» (3 раза)

Стретчинг.

1.Упражнение «Домик» (5 с)

И.П.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища.

1-вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох;

2-опустить руки, расслабиться, выдох.

2.Упражнение «Звезда» (5 с)

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

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

2- опустить руки, расслабиться, выдох

3. Упражнение «Самолёт»(5 с)

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

- 1- выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на правой (левой) пятке, вдох.
- 2- руки в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

4.Упражнение «Вафелька» (5 с)

И.П.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперёд.

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

5. Упражнение «Цветочек» (5 с)

И.П. сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу.

- 1-выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.

6.Упражнение «Коробочка» (5 с)

И.П.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед.

- 1-на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются только ладони;
- 2- прогнуться назад;
- 3-согнуть ноги и потянуться носками ног к голове;
- 4-достать носками ног макушку.

7.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.

7.Упражнение «Черепашка» (15 с)

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

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

Комплекс 4.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

Задачи:

- учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков;
- упражнять в беге «змейкой»
- закрепить навык действовать по сигналу;
- способствовать развитию и укреплению опорно –двигательного аппарата;
- воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.

Вводная часть

- 1.Обычная ходьба с вытянутыми руками вперед, в стороны (30с).
- 2.Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 с).

- 3.Игровое упражнение «Гномики» (30 с).
- 4.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и хлопком в ладоши над головой (30 с).
- 5.Ходьба широким шагом с поворотами корпуса вправо, влево (30 с).
- 6.Бег на носочках с остановкой по сигналу (прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя) (10 с 3 раза).

Основная часть (9 мин)

1.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.

2.Упражнение «Звезда» (6 раз)

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

1-руки в стороны, ноги выпрямить, развести;

2-вернуться в и.п.

3.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.

4. Упражнение «Пловцы» (4 раза)

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

1-2-поочередные махи ногами

3-4-поочередные махи руками.

5.Упражнение «Подъём ног» (4 раза)

И.П.: лёжа на спине, ладони лежат под ягодицами.

1-2-поднять ноги вверх, удерживая мяч ногами

3-4- вернуться в и.п.

6.Упражнение «Ласточка» (4 раза)

И.П.: лежа на животе на мяче, руки опущены.

1-2-прогнуться, руки в стороны;

2-3-вернуться в и.п.

7.Упражнение «Мост» (4 раза)

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.

8.Упражнение «Медуза» (4 раза)

И.П.: стоя на коленях перед мячом, руки опущены. Лечь животом на мяч, руки и ноги произвольно развести в стороны

9. Ходьба вокруг мячей с остановкой по сигналу (сесть на мяч, ноги вместе, руки «полочкой» перед собой) (20 с 2 раза).

10. Упражнение «Большие и маленькие лягушки забавляются». Прыжки через атлетический мяч на двух ногах, руки согнуты в локтях пальцами вверх (1 мин).

11. Дыхательная гимнастика «Еж»

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

Вот свернулся еж в клубок,

Дети сгибают ноги и руками тянут их к груди

Потому что он продрог.

Выдыхают, произнося: «Бр-р-р».

Лучик ежика коснулся,

Опускают ноги, поднимают руки вверх, вдох.

Ежик сладко потянулся.

12. Катание мячей по кругу , по сигналу встать на мяч (игровое упражнение «Циркач») (2 мин).

Заключительная часть (4 мин)

Игра малой подвижности «Котят и клубочки» (3 раза)

Стретчинг.

1. Упражнение «Домик» (5 с)

И.П.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища.

1-вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох;

2-опустить руки, расслабиться, выдох.

2. Упражнение «Звезда» (5 с)

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

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

2- опустить руки, расслабиться, выдох

3. Упражнение «Самолёт»(5 с)

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

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

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

4. Упражнение «Вафелька» (5 с)

И.П.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперёд.

1-потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх;

2-наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям;

3-4-вернуться в и.п.

5. Упражнение «Цветочек» (5 с)

И.П. сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу.

1-выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.

6. Упражнение «Коробочка» (5 с)

И.П.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед.

1-на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются только ладони;

2- прогнуться назад;

3-согнуть ноги и потянуться носками ног к голове;

4-достать носками ног макушку.

7.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.

8.Упражнение «Черепашка» (15 с)

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

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

2-на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

Комплекс 5.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг

Задачи:

-учить бросанию мяча из положения сидя на корточках

-развивать физические качества: равновесие и гибкость;

-закрепить навык катания мяча;

-формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Вводная часть

1.Обычная ходьба, руки на поясе (30 с).

2.Прямой галоп с чередованием правой и левой ноги, руки на поясе (30 с).

3. Игровое упражнение «Неваляшки» (30 с)

4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе (30 с).

5.Марш с хорошей отмашкой рук (30 с).

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

Основная часть

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (8 мин).

1.Упражнение «Покажи мяч» (6 раз)

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

1-2-поднять мяч вверх;

3-4-вернуться в и.п.

2.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.Упражнение «Тачка» (4 раза)

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

1-2-правую руку отвести в сторону, прогнуться;

5.Упражнение «Самолёт» (5 раз)

1-2-3-руки в стороны, ноги вверх;

6.Игровое упражнение «Самолет»

7.Упражнение «Уголок» (5 с 4 раза)

1-2-3-поднять ноги вперед, выпрямить, руки в стороны;

8.Упражнение «Циркач» (10 с 3 раза)

9.Упражнение «Гномики танцуют, гномики спят» (4 раза)

1-2-3-4-подпрыгивать с мячом в руках;

Акробатика (4 мин).

1.Игровое упражнение «Циркач».

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

4. Дыхательная гимнастика «Поехали!» (1 раз)

Завели машину-ВДОХ

Ш-Ш...Ш-Ш... ВЫДОХ

Накачали шину- ВДОХ

Ш-Ш...Ш-Ш... ВЫДОХ

И поехали быстрее выдох

5. Катание мячей по кругу (2 мин).

6.Бросание мяча вперед из положения сидя на корточках в чередовании с ходьбой за мячом на носочках (3 раза).

7.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 вперед и не спеша перемещаться.

8. Упражнение «Где у бычков рога?»

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

Идет бычок, качается,
И спинка разгружается.
Мышцы расслабляются,
Здоровье улучшается.

Заключительная часть (4 мин)

Игра малой подвижности «Попугай» с элементами стретчинга.

Стретчинг.

1.Упражнение «Веточка» (5 с)

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

1-на выдохе поднять руки над головой;

2-вернуться в и.п.

2.Упражнение «Звезда» (5 с)

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

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

2- опустить руки, расслабиться, выдох

3.Упражнение «Солнечные лучики» (5 с)

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.

4.Упражнение «Слоник»

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

1-на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч;

2- вернуться в и.п.

5.Упражнение «Смешной клоун»(5 с)

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

1-выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх;

2-подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3-4-наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.

6.Упражнение «Коробочка» (5 с)

И.П.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед.

1-на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются только ладони;

2- прогнуться назад;

3-согнуть ноги и потянуться носками ног к голове;

4-достать носками ног макушку.

7.Упражнение «Черепашка» (15 с)

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

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

2-на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

Комплекс 6.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг

Задачи:

-упражнять в навыке мягкого приземления и принятии правильного исходного положения при выполнении прыжков

-упражнять в бросании мяча из положения сидя на корточках;

-развивать равновесие и гибкость;

- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Вводная часть

1.Обычная ходьба, руки на поясе (30 с).

2.Прямой галоп с чередованием правой и левой ноги, руки на поясе (30 с).

3. Приставной шаг, на каждый шаг прямые руки в стороны (30 с)

4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с хлопком в ладоши над головой (30 с).

5.Марш с отмашкой рук, по сигналу остановиться и присесть (3 раза 10 с).

6.Игровое упражнение «Обезьянки» с остановкой по сигналу «Встать!» (30 с).

Основная часть

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (8 мин).

1.Упражнение «Покажи мяч» (6 раз)

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

1-2-поднять мяч вверх;

3-4-вернуться в и.п.

2.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.Упражнение «Тачка» (4 раза)

И.П.: лёжа на животе на полу, лицом к мячу, руки на мяче. Опирайтесь на мяч, переступать ногами, двигаясь по часовой стрелке по кругу.

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

И.П.: упор на мяч боком обеими руками, туловище прямо, ногами упереться в пол.

1-2-правую руку отвести в сторону, прогнуть;

3-4-вернуться в и.п. Повторить другой рукой.

5.Упражнение «Самолёт» (5 раз)

И.П.: лежа животом на мяче, руки упираются в пол.

1-2-3-руки в стороны, ноги вверх;

4-вернуться в и.п.

6.Игровое упражнение «Самолет»

И.П.: лежа на мяче, на животе. Поднять вверх в стороны прямые руки, прогнуться в спине.

7.Упражнение «Уголок» (5 с 4 раза)

И.П.: сидя на мяче, руки на поясе.

1-2-3-поднять ноги вперед, выпрямить, руки в стороны;

4-вернуться в и.п.

8.Упражнение «Циркач» (10 с 3 раза)

И.П.: ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч на полу. Встать двумя ногами на мяч, руки в стороны.

9.Упражнение «Гномики танцуют, гномики спят» (4 раза)

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.

Акробатика (4 мин).

1.Игровое упражнение «Циркач».

2.Бег «змейкой» вокруг мячей, по сигналу взять мяч в руки и поднять его вверх над головой (20 с 2 раза).

3.Дыхательная гимнастика «Поехали!»

Завели машину-	вдох
----------------	------

Ш-ш...Ш-ш...	выдох
--------------	-------

Накачали шину-	вдох
----------------	------

Ш-ш...Ш-ш...	выдох
--------------	-------

И поехали быстрее	выдох
-------------------	-------

4.Бросание мяча вперед из положения сидя на корточках в чередовании с ходьбой за мячом на носочках (3 раза).

5.Перепрыгивание через мяч на двух ногах с продвижением вперед (20 с)

6.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 вперед и не спеша перемещаться.

8.Упражнение «Где у бычков рога?»

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

Идет бычок, качается,
И спинка разгружается.
Мышцы расслабляются,
Здоровье улучшается.

Заключительная часть (4 мин)

Игра малой подвижности «Попугай» с элементами стретчинга.

Стретчинг.

1.Упражнение «Веточка» (5 с)

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

1-на выдохе поднять руки над головой;

2-вернуться в и.п.

2.Упражнение «Звезда» (5 с)

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

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

2- опустить руки, расслабиться, выдох

3.Упражнение «Солнечные лучики» (5 с)

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.

4.Упражнение «Цветочек» (5 с)

И.П.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу.

1-выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, руками потянуться вверх.

5.Упражнение «Смешной клоун»(5 с)

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

1-выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх;

2-подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами;

3-4-наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.

6.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.

7.Упражнение «Черепашка» (15 с)

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

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

2-на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

Комплекс 7.

Силовая гимнастика на степ – платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой;
- упражнять в равновесии;
- упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
- учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.

Вводная часть

- 1.Ходьба обычная (30 с).
- 2.Ходьба с высоким подниманием коленей, хлопком в ладоши прямыми руками над головой (30 с).
- 3.Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 с)
- 4.Ходьба на носках, руки прямые вверх (30 с)
- 5.Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях за спиной (30 с)

6.Стречинг «Деревце» (5 с 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.

Основная часть

Силовая гимнастика на степ – платформе с атлетическим мячом (9 мин).

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 поставить 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 вперед, руки прямые;
- 3-правую ногу назад на пол;
- 4-левую ногу поставить на пол, мяч опустить.

3.Упражнение «Ножки танцуют» (4 раза)

И.П.: то же.

- 1-правую ногу поставить на степ- платформу;
- 2-левую ногу поставить на степ – платформу, встать на нее;
- 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 «Силачи» (4 раза)

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

- 1-рки 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 вперед, достать мячом носки ног;
- 3-4-вернуться в и.п.

6.Упражнение «Подними мяч» (5 раз)

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

- 1-2-зажать мяч стопами, поднять его вверх, выпрямив колени;
- 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 вправо 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 нее;
- 5-6-7-8-обойти степ – платформу, прыгая на двух ногах с мячом в руках.

10.Дыхательная гимнастика «Гуси шипят»

И.П.: стойка, ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны назад (прогнуться в спине, посмотреть вперед), медленный выдох: «Ш-ш-ш». Выпрямиться, вдох.

Акробатика (4 мин).

1.Игровое упражнение «Циркач» (3 раза)

Ходьба вокруг степ- платформы с мячом в руках, по сигналу положить мяч на пол и встать на него.

2.Игровое упражнение «Бычки» (4 раза)

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

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

И.П.: опора на колени, локти (низкие четвереньки), голова поднята.

Передвигаться не спеша («жужа траву»), через несколько шагов наклонить голову («срывая траву»).

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Тик-так».

Стретчинг.

1.Упражнение «Морская звезда» (5 с)

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

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

2-передвигая руки назад, лечь на спину;

3—слегка развести колени в стороны;

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

2.Упражнение «Смешной клоун»(5 с)

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

1-выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх;

2-подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами;

3-4-наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.

3.Упражнение «Цветочек» (5 с)

И.П.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу.

1-выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, руками потянуться вверх.

4.Упражнение «Змея» (5 с)

И.П.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед.

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.

5.Упражнение «Жучок» (10 с)

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

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

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

Комплекс 8.

Силовая гимнастика на степ – платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг

Задачи:

-учить перебрасывать мяч способом из – за головы, сидя на степ – платформе;

- учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой;

- упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
- воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр.

Вводная часть

1. Ходьба обычная (30 с).
2. Ходьба с высоким подниманием коленей, хлопком в ладоши прямыми руками над головой (30 с).
3. Бег с высоким подниманием коленей и хлопком в ладоши прямыми руками перед собой (30 с)
4. Ходьба на носках, руки прямые вверху сцеплены «в замок», чередуется с ходьбой на пятках, руки согнуты в локтях за спиной (30 с)

5. Стречинг «Деревце» (5 с 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.

Основная часть

Силовая гимнастика на степ – платформе с атлетическим мячом (9 мин)

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 поставить 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 вперед, руки прямые;
- 3-правую ногу назад на пол;
- 4-левую ногу поставить на пол, мяч опустить.

3. Упражнение «Ножки танцуют» (4 раза)

И.П.: то же.

- 1-правую ногу поставить на степ- платформу;
- 2-левую ногу поставить на степ – платформу, встать на нее;
- 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 «Силачи» (4 раза)

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

1-рки 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 вперед, достать мячом носки ног;

3-4-вернуться в и.п.

6.Упражнение «Подними мяч» (5 раз)

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

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

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 вправо 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 нее;

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

10.Дыхательная гимнастика «Гуси шипят»

И.П.: стойка, ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны назад (прогнуться в спине, посмотреть вперед), медленный выдох: «Ш-ш-ш». Выпрямиться, вдох.

Акробатика (4 мин).

1.Игровое упражнение «Бычки» (4 раза)

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

2. 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 («срывая траву»).

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Море волнуется».

Стретчинг.

1.Упражнение «Морская звезда» (5 с)

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

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

2-передвигая руки назад, лечь на спину;

3—слегка развести колени в стороны;

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

2.Упражнение «Смешной клоун»(5 с)

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

1-выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх;

2-подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами;

3-4-наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.

3.Упражнение «Волна» (5 с)

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

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

2-вернуться в и.п.

4.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.

5.Упражнение «Жучок» (10 с)

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

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

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

Комплекс 9.

Степ – аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг

Задачи:

-учить ходьбе по мягкому бревну;

-закрепить навык отталкивания при выполнении прыжков;

-содействовать развитию всех групп мышц;

-развивать волю и терпение при выполнении упражнений.

Вводная часть

1.Ходьба обычная (30 с).

2.Прямой галоп (поочередно с правой и левой ноги) (30 с)

3.Ходьба широким шагом, руки в стороны (30 с)

4.Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 с)

5.Прыжки на месте на одной ноге (30с)

Основная часть

Степ – аэробика (5 мин).

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.: то же

1-пятку правой ноги поставить на степ-платформу;

2-вернуться в и.п.4

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 вперед;

2-вернуться в и.п.;

3-то же с левой;

4-вернуться в и.п.

4.Упражнение «Подъем»(4 раза)

И.п.: то же

1-подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперед;

2-то же с левой ноги;

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

4-то же с левой ноги.

5.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 вперед, кисти сжаты в кулак, сказать: «Хоп»;

3-левую ногу поставить на пол, руки на поясе

4-правую ногу поставить к левой.

Повторить с левой ноги.

6.Упражнение «Кик». (4 раза)

И.п.: то же

1-встать на степ - платформу с правой ноги;

2-мах левой ногой от колена вперед, 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 поставить к левой.

Повторить с другой ноги.

7.Упражнение «Плие» (4 раза)

И.п.: то же

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

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

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

4-встать, руки в стороны;

И.П.: лежати на животі, руки з гантелями вздовж туловища.

1-2-прогнуться, приподнять корпус, оторвать руки и ноги от пола;

3-4-вернуться в и.п.

Акробатика (3 мин).

1.Прыжки двумя ногами через предметы (кубики, высота 5-10 см).

2.Ходьба по мягкому бревну.

3.Игровое упражнение «Верблюд» для снятия нагрузки 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).

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Тихо -громко».

Стретчинг.

1.Упражнение «Волна» (5 с)

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

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

2-вернуться в и.п.

2.Упражнение «Смешной клоун»(5 с)

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

1-выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх;

2-подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами;

3-4-наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.

3.Упражнение «Цветочек» (5 с)

И.П.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу.

1-выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, руками потянуться вверх.

4.Упражнение «Жучок» (10 с)

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

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

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

Комплекс 10.

Степ – аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг

Задачи:

-учить ползать на животе;

-совершенствовать навык отталкивания при выполнении прыжков;

- содействовать развитию всех групп мышц;

-развивать волю и терпение при выполнении упражнений.

Вводная часть

1. Ходьба обычная, руки на поясе (30 с).
2. Прямой галоп (поочередно с правой и левой ноги) с остановкой по сигналу «Присесть!» (30 с)
3. Ходьба широким шагом, руки в стороны, чередовать с бегом на носочках (3 раза по 10 с)
4. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 с)
5. Бег с остановкой по сигналу, прыжки на месте на одной ноге (10 с 3 раза)

Основная часть

Степ – аэробика (5 мин).

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.: то же

1- пятку правой ноги поставить 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 вперед;

2- вернуться в и.п.;

3- то же с левой;

4- вернуться в и.п.

4. Упражнение «Подъем» (4 раза)

И.п.: то же

1- подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперед;

2- то же с левой ноги;

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

4- то же с левой ноги.

5. 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 вперед, кисти сжаты в кулак, сказать: «Хоп»;

3- левую ногу поставить на пол, руки на поясе

4- правую ногу поставить к левой.

Повторить с левой ноги.

6. Упражнение «Кик». (4 раза)

И.п.: то же

- 1-встать на степ - платформу с правой ноги;
 - 2-мах левой ногой от колена вперед, 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 поставить к левой.
- Повторить с другой ноги.

7.Упражнение «Плие» (4 раза)

И.п.: то же

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

Повторить с другой ноги.

8.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 ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ – платформы правой ногой, левая нога остается на степ- платформе.
- Повторить с другой ноги.

9.Упражнение «Подъем» (4 раза)

И.п.: то же.

- 1-подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперед;
- 2-то же с левой ноги;
- 3-шаг назад со степ –платформы с правой ноги, правая рука на поясе;
- 4-то же с левой ноги.

10.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 все качал: «Бу-бу-бу».	выдох

Силовая гимнастика с гантелями (3 мин).

Упражнение 1 (5 раз)

И.П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты, гантели у плеч.

- 1-2-руки вверх;
- 3-4-вернуться в и.п.

Упражнение 2 (5раз)

И.П.: сидя на ягодицах, ноги врозь, гантели к плечам.

- 1-2-наклониться вперед, потянуться, положить гантели на пол;

3-4-вернуться в и.п.

Упражнение 3 (4 раза)

И.П.: стоя на коленях, руки в стороны.

1-наклониться вправо, потянуться левой рукой с гантелей вверх, правой рукой с гантелей достать пол;

2-вернуться в и.п.;

3-наклониться влево, потянуться правой рукой с гантелей вверх, левой рукой с гантелей достать пол;

4-вернуться в и.п.

Упражнение 4 (5 раз)

И.П.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки с гантелями лежат на коленях.

1-выпрямить правую ногу вверх, достать гантелей носок ноги

2-вернуться в и.п.

3-выпрямить левую ногу вверх, достать левой рукой с гантелей носок ноги;

4-вернуться в и.п.

Упражнение 5 (5 раз)

И.П.: лежа на животе, руки с гантелями вдоль туловища.

1-2-прогнуться, приподнять корпус, оторвать руки и ноги от пола;

3-4-вернуться в и.п.

Акробатика (3 мин).

1.Прыжок в высоту с разбега («достань колокольчик»).

2.Подлезание под дугу на животе.

3.Игровое упражнение «Верблюд» для снятия нагрузки 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).

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Тихо -громко».

Стретчинг.

1.Упражнение «Волна» (5 с)

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

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

2-вернуться в и.п.

2.Упражнение «Смешной клоун»(5 с)

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

1-выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх;

2-подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами;

3-4-наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.

3.Упражнение «Самолет» (5 с)

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

1-выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой, правой) пятке, вдох;

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

4.Упражнение «Жучок» (10 с)

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

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

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

Комплекс 11.

Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

-учить правильному перехвату за перекладины гимнастической стенки при выполнении виса;

-развивать умение ловли мяча хлопком в ладоши и подпрыгиванием;

-закрепить навык подтягивания во время ползания;

-формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Вводная часть

1.Ходьба в колонне по одному (20 с).

2.Прямой галоп (20 с)

3.Игровое упражнение «Обезьянки» (20 с)

4.Медленный бег (20 с)

5.Ходьба.

Основная часть

Аэробика «Зоопарк».

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка (сколько раз)	Сопроводительный текст
1	2	3	4
1	<u>Упражнение «Обезьянка»</u> 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-чи продавала кирпичи, покупал их дядя жук по рублю за 10 штук
2	<u>Упражнение «Слон»</u> И.п.: ноги в широкой стойке, руки	4	«Посмотрите, это слон, весит только 10 тонн, у него

	согнуты в локтях, ладони около ушей, развернуты вперед. 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 вперед, кисти рук соединены («хобот»)		большие уши, он всё время хочет кушать»
3	<u>Упражнение «Сова»</u> И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1-повернуть голову вправо; 2-повернуть голову влево; 3-повернуть голову вправо; 4-повернуть влево; 5-прямые руки вытянуты 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	<u>Упражнение «Змея»</u> И.п.: лежа на спине, руки в упоре у груди. 1-4-подниматься вверх, прогибая спину	4	Очень длинная змея, извивается она кольцами в густой траве, на потеху детворе»
5	<u>Упражнение «Кенгуру»</u> И.п.: стоя, ноги вместе, руки прижаты к груди, пальцы сжаты в кулаки; 1-2- прыгнуть вправо, руки вытянуть вперед, затем к себе; 3-4-то же в другую сторону; 5-8-4 наклона вперед, руки вытянуть вперед.	4	«Тетя кенгуру-кенгуру, носит почту поутру. Раздает большие книжки и девочкам и мальчишкам»
6	<u>Упражнение «Пони»</u> И.п.: стоя, ноги вместе, руки вытянуты вперед. 1-2-поднять правое колено вперед, руки прижаты к груди; 3-4-то же с другой ноги.	4	«Скачет вдаль малышка-пони, как и взрослые все кони. Да, она совсем мала, но ее любит детвора»
7	<u>Упражнение «Цапля»</u> И.П.: стоя, ноги вместе, руки на	4	«Цапля в красных сапогах, позолоченных серьгах. Ей

	поясе. 1-правую ногу поставить на носок вперед; 2-поднять колено вверх; 3-4-вернуться в и.п.		вчера приснился сон, что в болото прыгнул слон»
--	---	--	---

8.Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»

И.П. сидя, пальцы сжаты в кулаки.

Сидит белка на тележке, Продает она орешки: Лисичке-сестричке, Воробью, Синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому. Вот так!	Дети делают круговые движения кистями вправо. Дети делают круговые движения кистями влево. Разгибают большой палец, Указательный палец, Средний палец, Безымянный палец, Мизинец. Смыкают пальцы «в замок»
---	---

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).

1.Игровое упражнение «Медуза» (5 раз)

И.П.: лежа спиной на мяче, руки и ноги выпрямлены.

1-2-3-4-поднять вверх прямые ноги выпрямлены и развести в стороны прямые руки.

2.Игровое упражнение «Тележка» (1 мин)

Катать мяч по полу двумя руками, колени прямые.

3.Игровое упражнение «Самолет» (5 раз)

И.П.: лежа животом на мяче. Поднять рноги вверх, руки развести в стороны, спину прогнуть, сказать: «У-у-у».

Упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Листики» (2 раза)

И.П.: сидя на полу, ноги скрестить, руки вверх.

1-8-одновременные круговые вращения руками и кистями вправо (полный круг);

9-16-повторить то же влево. Мышцы рук напряжены, а кисти расслаблены.

Следить за правильной осанкой. Образ: ветерок колышет листочки (руки).

Школа мяча с резиновым большим мячом (3 мин).

1.Подбрасывание мяча вверх с хлопком в ладоши.

2.Прыжки на месте на двух ногах, ловить мяч, ударяя им об пол.

Акробатика (3 мин)

1.Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках.

2.Вис на гимнастической стенке спиной к стене.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Петрушка» с элементами стретчинга.

Стретчинг.

1.Упражнение «Солнечные лучики»

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.

2.Упражнение «Смешной клоун»

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

1-выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх;

2-подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами;

3-4-наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.

3.Упражнение «Волк»

И.П.стоя, упор на ладони и колени.

1-поднять вперед правую(левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо;

2-вернуться в и.п., выдох.

4.Упражнение «Жучок» (усложненный вариант)

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

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

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

Комплекс 12.

Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

-учит подбрасывать мяч и ловить его сидя;

-закрепить навык правильного перехвата перекладин гимнастической стенки;

-развивать навык равновесия;

-формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Вводная часть

1.Ходьба в колонне по одному (20 с).

2.Прямой галоп (20 с)

3.Ходьба приставным шагом с хлопками в ладоши перед собой (20 с).

4.Игровое упражнение «Обезьянки» с остановкой по сигналу(лечь на живот) (10 с 3 раза)

5.Медленный бег (20 с)

6.Ходьба.

Основная часть

Аэробика «Зоопарк» (3 мин).

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Сопроводительный текст
-------	-----------------------	-----------	------------------------

		(сколько раз)	
1	2	3	4
1	<u>Упражнение «Лягушонок»</u> И.п.: узкая стойка ноги врозь, руки согнуты, локти в сторону, большие пальцы под мышками; 1-подъем на носки ног, локти поднять вверх; 2-опуститься на стопу, локти опустить вниз; 3-4-2 прыжка вперед, хлопать в ладоши; 5-5-2 прыжка назад, хлопать в ладоши над головой	4	«Лягушонок, ква-ква-ква, скачет с самого утра по болоту- прыг да прыг. Ему нравится, привык»
2	<u>Упражнение «Слон»</u> И.п.: ноги в широкой стойке, руки согнуты в локтях, ладони около ушей, развернуты вперед. 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 вперед, кисти рук соединены («хобот»)	4	«Посмотрите, это слон, весит только 10 тонн, у него большие уши, он всё время хочет кушать»
3	<u>Упражнение «Сова»</u> И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1-повернуть голову вправо; 2-повернуть голову влево; 3-повернуть голову вправо; 4-повернуть влево; 5-прямые руки вытянуты 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	<u>Упражнение «Змея»</u> И.п.: лежа на спине, руки в упоре у груди. 1-4-подниматься вверх, прогибая спину	4	Очень длинная змея, извивается она кольцами в густой траве, на потеху детворе»

5	<u>Упражнение «Тигр»</u> И.п.: широкая стойка, руки на поясе. 1-2-перекачиваться с одной ноги на другую; 3-4-повторять перекаты, выставляя руки вперед и разжимая пальцы; 5-7-3 наклона вперед с прогибанием спины; 8-прыжок вверх, ноги в широкую стойку, руки перед собой согнуть, показать «когти»	4	«Полосатый как матрас, острый коготь, зоркий глаз, он не любит глупых игр, каждый знает – это тигр!»
6	<u>Упражнение «Пони»</u> И.п.: стоя, ноги вместе, руки вытянуты вперед. 1-2-поднять правое колено вперед, руки прижаты к груди; 3-4-то же с другой ноги.	4	«Скачет вдаль малышка-пони, как и взрослые все кони. Да, она совсем мала, но ее любит детвора»
7	<u>Упражнение «Цапля»</u> И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-правую ногу поставить на носок вперед; 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»

8.Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»

И.П. сидя, пальцы сжаты в кулаки.

Сидит белка на тележке, Продает она орешки: Лисичке-сестричке, Воробью, Синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому. Вот так!	Дети делают круговые движения кистями вправо. Дети делают круговые движения кистями влево. Разгибают большой палец, Указательный палец, Средний палец, Безымянный палец, Мизинец. Смыкают пальцы «в замок»
---	---

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).

1.Игровое упражнение «Медуза» (5 раз)

И.П.: лежа спиной на мяче, руки и ноги выпрямлены.

1-2-3-4-поднять вверх прямые ноги выпрямлены и развести в стороны прямые руки.

2.Игровое упражнение «Тележка» (1 мин)

Катать мяч по полу двумя руками, колени прямые.

3.Игровое упражнение «Самолет» (5 раз)

И.П.: лежа животом на мяче. Поднять рпоги вверх, руки развести в стороны, спину прогнуть, сказать: «У-у-у».

Упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Листики» (2 раза)

И.П.: сидя на полу, ноги скрестить, руки вверх.

1-8-одновременные круговые вращения руками и кистями вправо (полный круг);

9-16-повторить то же влево. Мышцы рук напряжены, а кисти расслаблены.

Следить за правильной осанкой. Образ: ветерок колышет листочки (руки).

Школа мяча с резиновым большим мячом (3 мин).

1.Подбрасывание мяча вверх с хлопком в ладоши.

2.Прыжки на месте на двух ногах, ловить мяч, ударяя им об пол.

Акробатика (3 мин)

1.Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках.

2.Вис на гимнастической стенке спиной к стене.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Петрушка» с элементами стретчинга.

Стретчинг.

1.Упражнение «Солнечные лучики»

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.

2.Упражнение «Смешной клоун»

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

1-выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх;

2-подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами;

3-4-наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.

3.Упражнение «Волк»

И.П.стоя, упор на ладони и колени.

1-поднять вперед правую(левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо;

2-вернуться в и.п., выдох.

4.Упражнение «Жучок» (усложненный вариант)

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

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

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

Комплекс 13.

Степ - аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

- формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;
- формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом;
- укреплять опорно – двигательный аппарат и сердечно сосудистую и дыхательную системы;
- развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость.

Вводная часть

- 1.Ходьба обычная (30 с).
- 2.Ходьба приставным шагом прямо, руки в стороны (30 с)
- 3.Прямой галоп, руки на поясе (30 с)
- 4.Игровое упражнение «Раки» (20 с)

Основная часть

Степ – аэробика (3 мин).

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.: то же

- 1-пятку правой ноги поставить 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 вперед;
- 2-вернуться в и.п.;
- 3-то же с левой;
- 4-вернуться в и.п.

4.Упражнение «Подъем»(4 раза)

И.п.: то же

- 1-подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперед;
- 2-то же с левой ноги;
- 3-шаг назад со степ - платформы с правой ноги, правая рука на поясе;
- 4-то же с левой ноги.

5.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 вперед, кисти сжаты в кулак, сказать: «Хоп»;

3-левую ногу поставить на пол, руки на пояс

4-правую ногу поставить к левой.

Повторить с левой ноги.

6.Упражнение «Кик». (4 раза)

И.п.: то же

1-встать на степ - платформу с правой ноги;

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

3-с левой ноги шаг со степ - платформы назад на пол, руки на пояс;

4-правую ногу поставить к левой.

Повторить с другой ноги.

7.Упражнение «Плие» (4 раза)

И.п.: то же

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

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

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

4-встать, руки в стороны;

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

6-шаг с левой ноги назад со степ – платформы на пол, левая рука на пояс;

7-присесть, хлопок перед собой прямыми руками;

8-вернуться в и.п.

Повторить с другой ноги.

8.Упражнение «Боковой мах» (6 раз)

И.П.: ноги вместе, руки на пояс.

1-шаг с правой ноги 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 пояс.

9.Упражнение «Перебежка» (6 раз)

И.П.: о.с., с боку от степ - платформы руки на пояс.

1-шаг с правой ноги на степ-платформу;

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

Повторить с другой ноги.

10.Упражнение «Подъем» (4 раза)

И.п.: то же.

1-подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперед;

2-то же с левой ноги;

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

4-то же с левой ноги.

Силовая гимнастика на степ- платформе (3 мин)

1.Упражнение «Достань носочки» (6 раз)

И.П.: сидя на степ- платформе, ноги прямые, руки на пояс.

1-2-наклониться вперед, достать носки ног;

3-4-вернуться в и.п.

2.Упражнение «Хлопок» (6 раз)

И.П.: сидя поперек степ – платформы, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки на плечах, спина прямая;

1-наклониться в правую сторону, сделать хлопок над головой;

2-вернуться в и.п.;

3-наклониться в левую сторону, сделать хлопок над головой;

4-вернуться в и.п.

3. Упражнение «Мостик» (6 раз)

И.П.сидя на степ- платформе, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки в упоре за степ- платформой;

1-2-поднять ягодицы вверх;

3-4-вернуться в и.п.

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

И.П. лежа на полу за степ- платформой, ноги согнуты, стопы стоят на степ – платформе, руки вдоль туловища.

1-2-поднять прямые ноги вперед вверх;

3-4-вернуться в и.п.

5. Упражнение «Самолет» (5 раз)

И.П. лежа на животе на степ –платформе, руки и ноги вытянуты в стороны.

1-2-поднять прямые ноги и руки вверх, прогнуться, сказать: У-у-у;

3-4-вернуться в и.п.

6.Упражнение из восточной гимнастики дао –инь «Цветочки –лепесточки» (30 с), ноги скрестить, руки согнуты в локтях перед лицом, правая кисть руки раскрыта ладонью вверх, левая сжата в кулак.

1-2-поочередно медленно сжимать кисти в кулаки и разжимать, ускоряя и замедляя темп.

Школа мяча и акробатика (4 мин)

1.Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине (мяч подбросить и поймать).

2.Перепрыгивание через препятствия с мячом в руках.

3.Перебрасывание мяча через веревку способом из-за головы.

4. Дыхательная гимнастика «Еж»

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

Вот свернулся еж в клубок,

Потому что он продрог.

Лучик ежика коснулся,

Ежик сладко потянулся.

Дети сгибают ноги и руками тянут их к груди

Выдыхают, произнося: «Бр-р-р».

Опускают ноги, поднимают руки вверх, вдох.

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Все движения узнаем» с использованием игрового стретчинга.

Стретчинг.

1.Упражнение «Солнечные лучики»

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.

2.Упражнение «Волна» (5 с)

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

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

2-вернуться в и.п.

3.Упражнение «Самолет» (5 с)

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

1-выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой, правой) пятке, вдох;

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

4.Упражнение «Дуб»

П.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1-вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол, вдох;

2-опустить руки, расслабиться, выдох;

3-развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

Удерживать равновесие.

5. Упражнение «Черепашка».

И.П.: сидя на коленях. Руки вдоль туловища.

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

2-на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

Комплекс 14.

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

Задачи:

-формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;

-формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом;

-укреплять опорно – двигательный аппарат и сердечно сосудистую и дыхательную системы;

-развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость.

Вводная часть

1.Ходьба обычная (30 с).

2.Ходьба приставным шагом прямо, руки в стороны (30 с)

3.Прямой галоп, руки на поясе (30 с)

4.Игровое упражнение «Раки» (20 с)

Основная часть

Степ – аэробика (3 мин).

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.: то же

1-пятку правой ноги поставить на степ-платформу;

2-вернуться в и.п.4

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 вперед;

2-вернуться в и.п.;

3-то же с левой;

4-вернуться в и.п.

4.Упражнение «Подъем»(4 раза)

И.п.: то же

1-подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперед;

2-то же с левой ноги;

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

4-то же с левой ноги.

5.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 вперед, кисти сжаты в кулак, сказать: «Хоп»;

3-левую ногу поставить на пол, руки на поясе

4-правую ногу поставить к левой.

Повторить с левой ноги.

6.Упражнение «Кик». (4 раза)

И.п.: то же

1-встать на степ - платформу с правой ноги;

2-мах левой ногой от колена вперед, 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 поставить к левой.

Повторить с другой ноги.

7.Упражнение «Плие» (4 раза)

И.п.: то же

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

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

Повторить с другой ноги.

8.Упражнение «Боковой мах» (6 раз)

И.П.: ноги вместе, руки на поясе.

- 1-шаг с правой ноги 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.

9.Упражнение «Перебежка» (6 раз)

И.П.: о.с., с боку от степ - платформы руки на поясе.

- 1-шаг с правой ноги на степ-платформу;
 - 2-подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ –платформы правой ногой, левая нога остается на степ – платформе.
- Повторить с другой ноги.

10.Упражнение «Подъем» (4 раза)

И.п.: то же.

- 1-подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперед;
- 2-то же с левой ноги;
- 3-шаг назад со степ –платформы с правой ноги, правая рука на поясе;
- 4-то же с левой ноги.

Силовая гимнастика на степ- платформе (3 мин)

1.Упражнение «Достань носочки» (6 раз)

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

- 1-2-наклониться вперед, достать носки ног;
- 3-4-вернуться в и.п.

2.Упражнение «Хлопок» (6 раз)

И.П.: сидя поперек степ – платформы, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки на плечах, спина прямая;

- 1-наклониться в правую сторону, сделать хлопок над головой;
- 2-вернуться в и.п.;
- 3-наклониться в левую сторону, сделать хлопок над головой;
- 4-вернуться в и.п.

3. Упражнение «Мостик» (6 раз)

И.П.сидя на степ- платформе, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки в упоре за степ- платформой;

- 1-2-поднять ягодицы вверх;
- 3-4-вернуться в и.п.

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

И.П. лежа на полу за степ- платформой, ноги согнуты, стопы стоят на степ – платформе, руки вдоль туловища.

1-2-поднять прямые ноги вперед вверх;

3-4-вернуться в и.п.

5. Упражнение «Самолет» (5 раз)

И.П. лежа на животе на степ –платформе, руки и ноги вытянуты в стороны.

1-2-поднять прямые ноги и руки вверх, прогнуться, сказать: У-у-у;

3-4-вернуться в и.п.

6.Упражнение из восточной гимнастики дао –инь «Цветочки –лепесточки» (30 с), ноги скрестить, руки согнуты в локтях перед лицом, правая кисть руки раскрыта ладонью вверх, левая сжата в кулак.

1-2-поочередно медленно сжимать кисти в кулаки и разжимать, ускоряя и замедляя темп.

Школа мяча и акробатика (4 мин)

1.Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине (мяч подбросить и поймать).

2.Перепрыгивание через препятствия с мячом в руках.

3.Перебрасывание мяча через веревку способом из-за головы.

4. Дыхательная гимнастика «Еж»

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

Вот свернулся еж в клубок,

Дети сгибают ноги и руками тянут их к груди

Потому что он продрог.

Выдыхают, произнося: «Бр-р-р».

Лучик ежика коснулся,

Опускают ноги, поднимают руки вверх, вдох.

Ежик сладко потянулся.

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Все движения узнаем» с использованием игрового стретчинга.

Стретчинг.

1.Упражнение «Волк»

И.П.: стоя в упоре на ладони и колени.

1-поднять вперед правую(левую) руку, голова прямо;

2-вернуться в и.п., выдох.

2.Упражнение «Солнечные лучики»

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.

3.Упражнение «Волна» (5 с)

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

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

2-вернуться в и.п.

4. Упражнение «Черепашка».

И.П.: сидя на коленях. Руки вдоль туловища.

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

5.Упражнение «Морская звезда» (5 с)

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

- 1-сесть на пол между стопами, руки в упоре сзади;
- 2-передвигая руки назад, лечь на спину;
- 3—слегка развести колени в стороны;
- 4-руки положить на пол в стороны, ладони прижать к полу.

Фитнес – тренировки в старшей группе

Комплекс 1.

Степ – аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ – платформе, художественная гимнастика и стретчинг

Задачи:

- учить раскручивать обруч на полу;
- закрепить умение согласованно двигать руками и ногами;
- содействовать развитию памяти, внимания, выносливости;
- воспитывать качества: выдержку, настойчивость

Вводная часть

- 1.Ходьба обычная с хорошей отмашкой рук (35 с).
- 2.Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (35 с)
- 3.Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево (35 с)
- 4.Игровое упражнение «Весёлые ножки» (40 с)
- 5.Пружинистый шаг, руки на поясе (35 с)
- 6.Игровое упражнение «Обезьянки» (30 с)
- 7.Стретчинг «Домик»

И.П.: широкая стойка, стопы параллельно, руки пущены вдоль туловища.

1-вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох;

2-руки опустить, выдох, расслабиться.

Основная часть

Степ – аэробика с обручем (5 минут)

1.Упражнение «Покажи обруч» (6 раз)

И.П.: стоя перед степ – платформой, ноги вместе, обруч перед грудью.

1-поставить правую ногу на степ – платформу, руки с обручем вытянуть вперед;

2-вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

2.Упражнение «Встанем» (5 раз)

И.П.: то же.

1-встать правой ногой на степ- платформу;

2-встать левой ногой, руки выпрямить с обручем вверх;

3-правую ногу поставить на пол;

4- левую ногу поставить на пол, руки с обручем отпустить.

3.Упражнение «Окошко» (5 раз)

И.П.: то же.

1-встать правой ногой на степ – платформу;

2-встать на степ –платформу левой ногой, руки с обручем вытянуть вперед;

3-правую ногу поставить на пол, на ширину плеч;

4-левую ногу поставить на пол на ширину плеч, руки с обручем впереди

5-7-наклониться вперед, посмотреть в обруч.

4.Упражнение «Кик» (6 раз)

И.П.: то же.

1-встать правой ногой на степ – платформу;

- 2- встать правой ногой на степ – платформу, руки с обручем вытянуть вперед;
- 3-4-мах от колена правой ногой;
- 5-6 –мах от колена левой ногой;
- 7-8-встать на пол, обруч к груди.

Повторить с другой ноги.

5.Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)

И.П.: то же, обруч на плечах за спиной.

- 1-встать правой ногой на степ –платформу;
- 2- встать левой ногой на степ –платформу;
- 3-поднять в сторону правую прямую ногу, руки вытянуть вверх;
- 4-поставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи;
- 5-6- повторить с левой ноги;
- 7-8-вернуться в и.п.

6.Упражнение «Арабеск» (6 раз)

И.П.: то же, обруч на плечах.

- 1-встать правой ногой на степ –платформу;
- 2-встать левой ногой на степ – платформу;
- 3- поднять назад правую ногу, руки вытянуть вверх, прогнуться;
- 4-подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи;
- 5-6- повторить с левой ноги;
- 7-8-вернуться в и.п.

Силовая гимнастика степ –платформе (3 мин)

1.Упражнение «Повернись» (6 раз)

И.П.: сидя поперек степ – платформы, ноги согнуты, колени разведены, обруч на плечах.

- 1-наклониться вправо, обруч вверх вправо;
- 2- вернуться в и.п.
- 3-то же влево
- 4-вернуться в и.п.
- 5-поворот корпуса вправо, обруч на плечах;
- 6-вернуться в и.п.
- 7- поворот корпуса влево, обруч на плечах;
- 8-вернуться в и.п.

2.Упражнение «Поднимись» (6 раз)

И.П.: лежа на спине перед степ – платформой, ноги согнуты, стопы стоят на степ –платформе, руки с обручем лежат на полу за головой.

- 1-2-подняться, обруч надеть на колени;
- 3-4-лечь, руки назад;
- 5-6- сесть, взять обруч;
- 7-8-вернуться в и.п.

3.Упражнение «Солнышко» (5 раз)

И.П.: лежа на животе перед степ –платформой ногами к степ – платформе, носки лежат на степ –платформе, руки с обручем впереди на полу;

- 1-2- поднять обруч вверх, прогнуться;

3-4-вернуться в и.п.

4.Упражнение «Попрыгунчик» (10 раз)

И.П.: стоя перед степ – платформой, руки опущены.

1-4 встать и спуститься со степ – платформы, руки с обручем вперед, вниз;

5-8- прыжки перед степ –платформой, обруч вверх в прямых руках.

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

И.П.: -стойка ноги врозь. Развести руки в стороны –вдох. Хлопок перед собой – медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-«.

Художественная гимнастика (5 мин).

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

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

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

4.Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» (1 раз)

В прятки пальчики играют И головки убирают, Словно синие цветки Распускают лепестки, Наверху качаются, Низко наклоняются. Колокольчик голубой Поклонился нам с тобой. Колокольчики –цветы Очень вежливы, а ты?	Дети сжимают пальцы рук, открывают и закрывают глаза. Сводят и разводят пальцы «веером» Наклоняют кисти вправо, влево. Делают круговые движения кистями. Наклоняют кисти вниз, вверх. Поворачивают кисти направо, налево. Поворачивают ладони кверху.
---	---

Заключительная часть (3 мин)

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

Стретчинг.

1.Упражнение «Дуб»(5 с)

П.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1-вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упрутся в пол, вдох;

2-опустить руки, расслабиться, выдох;

3-развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

Удерживать равновесие

2. Упражнение «Вафелька» (5с)

И.П.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой

1-потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх;

2-наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям;

3-4- вернуться в и.п.

3.Упражнение «Самолет» (5 с)

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

1-выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой, правой) пятке, вдох;

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

4. Упражнение «Лисичка» (5 с)

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

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

2-потянуться вверх от копчика до макушки, вдох;

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

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

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

5. Упражнение «Колобок» (10 с)

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

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

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

3- на вдохе перекатиться на спину, руки остаются на коленях;

4-на выдохе вытянуть ноги и руки и положить их на пол.

Комплекс 2.

Степ – аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ – платформе, художественная гимнастика и стретчинг

Задачи:

-учить раскручивать обруч на правой и левой руке;

-закрепить умение согласованному движению рук и ног;

-содействовать развитию памяти, внимания, выносливости;

-воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость

Вводная часть

1.Ходьба обычная с хорошей отмашкой рук (35 с).

2.Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (35 с)

3.Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево (35 с)

4.Игровое упражнение «Весёлые ножки» (40 с)

5.Пружинистый шаг, руки на поясе (35 с)

6.Игровое упражнение «Обезьянки» (30 с)

7.Стретчинг «Домик»

И.П.: широкая стойка, стопы параллельно, руки пущены вдоль туловища.

1-вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох;

2-руки опустить, выдох, расслабиться.

Основная часть

Степ – аэробика с обручем (5 минут)

1.Упражнение «Покажи обруч» (6 раз)

И.П.: стоя перед степ – платформой, ноги вместе, обруч перед грудью.

1-поставить правую ногу на степ – платформу, руки с обручем вытянуть вперед;

2-вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

2.Упражнение «Встанем» (5 раз)

И.П.: то же.

1-встать правой ногой на степ- платформу;

2-встать левой ногой, руки выпрямить с обручем вверх;

3-правую ногу поставить на пол;

4- левую ногу поставить на пол, руки с обручем отпустить.

3.Упражнение «Окошко» (5 раз)

И.П.: то же.

1-встать правой ногой на степ – платформу;

2-встать на степ –платформу левой ногой, руки с обручем вытянуть вперед;

3-правую ногу поставить на пол, на ширину плеч;

4-левую ногу поставить на пол на ширину плеч, руки с обручем впереди

5-7-наклониться вперед, посмотреть в обруч.

4.Упражнение «Кик» (6 раз)

И.П.: то же.

1-встать правой ногой на степ – платформу;

2- встать правой ногой на степ – платформу, руки с обручем вытянуть вперед;

3-4-мах от колена правой ногой;

5-6 –мах от колена левой ногой;

7-8-встать на пол, обруч к груди.

Повторить с другой ноги.

5.Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)

И.П.: то же, обруч на плечах за спиной.

1-встать правой ногой на степ –платформу;

2- встать левой ногой на степ –платформу;

3-поднять в сторону правую прямую ногу, руки вытянуть вверх;

4-поставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи;

5-6- повторить с левой ноги;

7-8-вернуться в и.п.

6.Упражнение «Арабеск» (6 раз)

И.П.: то же, обруч на плечах.

1-встать правой ногой на степ –платформу;

2-встать левой ногой на степ – платформу;

3- поднять назад правую ногу, руки вытянуть вверх, прогнуться;

4-подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи;

5-6- повторить с левой ноги;

7-8-вернуться в и.п.

Силовая гимнастика степ –платформе (4 мин)

1.Упражнение «Повернись» (6 раз)

И.П.: сидя поперек степ – платформы, ноги согнуты, колени разведены, обруч на плечах.

1-наклониться вправо, обруч вверх вправо;

2- вернуться в и.п.

3-то же влево

4-вернуться в и.п.

5-поворот корпуса вправо, обруч на плечах;

6-вернуться в и.п.

7- поворот корпуса влево, обруч на плечах;

8-вернуться в и.п.

2. «Дотянись» (6 раз)

И.П.: сидя на степе –платформе, ноги выпрямлены вперед, обруч перед собой в прямых руках.

1-2-наклониться вперед, дотянуться до носков, колени не сгибать;

3-4-вернуться в и.п.

3.Упражнение «Поднимись» (6 раз)

И.П.: лежа на спине перед степ – платформой, ноги согнуты, стопы стоят на степ –платформе, руки с обручем лежат на полу за головой.

1-2-подняться, обруч надеть на колени;

3-4-лечь, руки назад;

5-6- сесть, взять обруч;

7-8-вернуться в и.п.

4.Упражнение «Солнышко» (5 раз)

И.П.: лежа на животе перед степ –платформой ногами к степ – платформе, носки лежат на степ –платформе, руки с обручем впереди на полу;

1-2- поднять обруч вверх, прогнуться;

3-4-вернуться в и.п.

5.Упражнение «Попрыгунчик» (10 раз)

И.П.: стоя перед степ – платформой, руки опущены.

1-4 встать и спуститься со степ – платформы, руки с обручем вперед, вниз;

5-8- прыжки перед степ –платформой, обручверху в прямых руках.

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

И.П.: -стойка ноги врозь. Развести руки в стороны –вдох. Хлопок перед собой – медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-«.

Художественная гимнастика (4 мин).

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

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

3.Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» (1 раз)

В прятки пальчики играют И головки убирают, Словно синие цветки Распускают лепестки, Наверху качаются,	Дети сжимают пальцы рук, открывают и закрывают глаза. Сводят и разводят пальцы «веером» Наклоняют кисти вправо, влево.
--	--

Низко наклоняются. Колокольчик голубой Поклонился нам с тобой. Колокольчики –цветы Очень вежливы, а ты?	Делают круговые движения кистями. Наклоняют кисти вниз, вверх. Поворачивают кисти направо, налево. Поворачивают ладони кверху.
---	---

4.Прокатывание обруча по прямой в чередовании с ходьбой «гуськом» вокруг степ – платформы и с подлезанием в обруч.

Заключительная часть (3 мин)

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

Стретчинг.

1.Упражнение «Дуб»(5 с)

П.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1-вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упрутся в пол, вдох;

2-опустить руки, расслабиться, выдох;

3-развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

Удерживать равновесие

2.Упражнение «Собачка» (5 с)

И.П.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнуты в локтях рук положить на бедра вытянуть весь позвоночник вверх.

1-на выдохе потянуться вперед –вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу, на ширине плеч;

2-наклониться ещё ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу

3.Упражнение «Самолет» (5 с)

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

1-выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой, правой) пятке, вдох;

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

4. Упражнение «Солнышко садиться за горизонт» (5 с)

И.П.: стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу.

1-вытянуть в сторону левую (правую) ногу, пятка левой (правой) ноги на одной прямой с правым (левым) коленом;

2-опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх;

3- на выдохе наклонить туловище влево (вправо), тянуться от бедер до касания левой (правой) ноги;

4-выпрямиться

5. Упражнение «Колобок» (10 с)

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

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

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

3- на вдохе перекатиться на спину, руки остаются на коленях;

4-на выдохе вытянуть ноги и руки и положить их на пол.

Комплекс 3.

Степ – аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ – платформе, художественная гимнастика и стретчинг

Задачи:

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

Вводная часть

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

Основная часть

Степ – аэробика с обручем (5 минут)

1.Стретчинг «Домик»

И.П.: широкая стойка, стопы параллельно, руки пущены вдоль туловища.

1-вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох;

2-руки опустить, выдох, расслабиться.

2.Упражнение «Веселые ножки» (6 раз)

И.П.: стоя перед степ – платформой, ноги вместе, обруч перед грудью.

1-поставить правую пятку на степ – платформу, обруч вперед;

2-поставить правый носок на степ – платформу, обруч вперед;

3-4-вернуться в и.п.

То же с левой ноги.

3. Упражнение «Поворот» (6 раз)

И.П.: стоя боком к степ – платформе, обруч в опущенных руках.

1-2-поставить правую стопу на степ – платформу, обруч вперед;

3-4-вернуться в и.п.;

5-8 - маршем сделать поворот вокруг себя к другому краю степ – платформы.

То же с другой ноги.

4. Упражнение «Плие» (5 раз)

И.П.: стоя перед степ – платформой, обруч на плечах.

1-2-поставить правую ногу на степ – платформу;
 3-4-поставить левую ногу на степ – платформу, встать;
 5-6-полуприсед, руки вверх;
 7-8-руки опустить, встать на степ – платформу.
 Повторить то же, спускаясь со степ – платформы.

5.Упражнение «Кик» (6 раз)

И.П.: то же.

1-встать правой ногой на степ – платформу;
 2- встать правой ногой на степ – платформу, руки с обручем вытянуть вперед;
 3-4-мах от колена правой ногой;
 5-6 –мах от колена левой ногой;
 7-8-встать на пол, обруч к груди.
 Повторить с другой ноги.

6.Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)

И.П.: то же, обруч на плечах за спиной.

1-встать правой ногой на степ –платформу;
 2- встать левой ногой на степ –платформу;
 3-поднять в сторону правую прямую ногу, руки вытянуть вверх;
 4-поставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи;
 5-6- повторить с левой ноги;
 7-8-вернуться в и.п.

7.Упражнение «Арабеск» (6 раз)

И.П.: то же, обруч на плечах.

1-встать правой ногой на степ –платформу;
 2-встать левой ногой на степ – платформу;
 3- поднять назад правую ногу, руки вытянуть вверх, прогнуться;
 4-подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи;
 5-6- повторить с левой ноги;
 7-8-вернуться в и.п.

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

И.П.- сидя на степ – платформе.

Что за праздничный наряд?	Вдох
Здесь кругом шары летят!	Выдох
Флаги развиваются!	Вдох
Люди улыбаются!	Выдох
Воздух мягко набираем,	Вдох
Шарик красный надуваем.	Выдох
Пусть летит он к облакам,	Вдох
Помогу ему я сам!	Выдох

Силовая гимнастика на степ –платформе (4 мин)

1.Упражнение «Окошко» (6 раз)

И.П.: сидя на степ – платформе, ноги выпрямлены вперед, руки с обручем вперед.

1-2 -наклониться вперед;

3-4 - вернуться в и.п.

5-6- наклон вправо, обруч вверх;

7-8 -вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

2. «Переворот» (6 раз)

И.П.: лежа на спине перед степ –платформой, стопы стоят на платформе, колени согнуты, руки с обручем подняты вверх.

1-4-поднять ноги вверх, коснуться носками ног обруча;

опустить ноги на платформу, обруч назад на пол в прямых руках;

7-8 –поднять ягодицы, удерживая стопы на степ – платформе.

3.Упражнение «Рыбка» (4 раза)

И.П.: лежа перед степ – платформой на животе, лицом к ней, обруч в правой руке на краю степ – платформы, левая рука опирается на цент степ –платформы.

1-4-подняться, опираясь на левую руку, обруч в правой руке поднять вверх, прогнуться;

5-8 -вернуться в и.п.

Повторить с другой руки.

4.Прыжки в чередовании с ходьбой (6 раз)

И.П.: стоя перед степ – платформой, обруч лежит на полу за степ – платформой, руки на поясе.

1-2- встать на степ – платформу с правой ноги;

3-4-спрыгнуть с нее;

5-8- обойти степ – платформу маршем.

5. Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» (1 раз)

В прятки пальчики играют И головки убирают, Словно синие цветки Распускают лепестки, Наверху качаются, Низко наклоняются. Колокольчик голубой Поклонился нам с тобой. Колокольчики –цветы Очень вежливы, а ты?	Дети сжимают пальцы рук, открывают и закрывают глаза. Сводят и разводят пальцы «веером» Наклоняют кисти вправо, влево. Делают круговые движения кистями. Наклоняют кисти вниз, вверх. Поворачивают кисти направо, налево. Поворачивают ладони кверху.
---	---

Художественная гимнастика (5 мин).

1.Ходьба широким шагом из обруча в обруч с остановкой по сигналу (присесть в обруч).

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

3.Прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу 9крутить обруч на поясе).

Заключительная часть (3 мин)

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

Стретчинг.

1.Упражнение «Дуб»(5 с)

П.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1-вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упрутся в пол, вдох;

2-опустить руки, расслабиться, выдох;

3-развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

Удерживать равновесие

2.Упражнение «Журавль» (5 с)

И.П.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1-поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохранять равновесие;

2-вернуться в и.п.

3.Упражнение «Вторая поза воина» (5 с)

И.П.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу (левая пятка находится на одной прямой со сводом правой стопы), руки в стороны, голова налево. На выдохе опуститься вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не будет параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол.

4. Упражнение «Кузнечик» (10 с)

И.П.: сидя на полу, прямые ноги вытянуты перед собой, руки вдоль туловища.

1-скрестить согнутые в коленях ноги перед собой и положить одно колено на другое, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох;

2-упираясь руками в пол, стараться вытянуться как можно выше, следить за тем, чтобы стопы лежали перед собой, а не под ягодицами, и голени образовывали одну прямую линию.

5. Упражнение «Фонарик» (5 с)

И.П.: лежа на животе, ноги согнуты в коленях.

1-взяться руками за стопы;

2-прогнуться назад, держась за стопы ног;

3- переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены;

4-опустить колени на пол;

5-лечь на пол, опустить ноги.

6.Упражнение «Черепашка» (10 с)

И.П.: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища.

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

2-на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней.

Комплекс 4.

Степ – аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ – платформе, художественная гимнастика и стретчинг

Задачи:

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

Вводная часть

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

Основная часть

Степ – аэробика с обручем (5 минут)

1.Упражнение «Веселые ножки» (6 раз)

И.П.: стоя перед степ – платформой, ноги вместе, обруч перед грудью.

1-поставить правую пятку на степ – платформу, обруч вперед;

2-поставить правый носок на степ – платформу, обруч вперед;

3-4-вернуться в и.п.

То же с левой ноги.

3. Упражнение «Поворот» (6 раз)

И.П.: стоя боком к степ – платформе, обруч в опущенных руках.

1-2-поставить правую стопу на степ – платформу, обруч вперед;

3-4-вернуться в и.п.;

5-8 - маршем сделать поворот вокруг себя к другому краю степ – платформы.

То же с другой ноги.

4. Упражнение «Плие» (5 раз)

И.П.: стоя перед степ – платформой, обруч на плечах.

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

3-4-поставить левую ногу на степ – платформу, встать;

5-6-полуприсед, руки вверх;

7-8-руки опустить, встать на степ – платформу.

Повторить то же, спускаясь со степ – платформы.

5.Упражнение «Кик» (6 раз)

И.П.: то же.

1-встать правой ногой на степ – платформу;

2- встать правой ногой на степ – платформу, руки с обручем вытянуть вперед;

3-4-мах от колена правой ногой;

5-6 –мах от колена левой ногой;

7-8-встать на пол, обруч к груди.

Повторить с другой ноги.

6.Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)

И.П.: то же, обруч на плечах за спиной.

1-встать правой ногой на степ –платформу;

2- встать левой ногой на степ –платформу;

3-поднять в сторону правую прямую ногу, руки вытянуть вверх;

4-поставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи;

5-6- повторить с левой ноги;

7-8-вернуться в и.п.

7.Упражнение «Арабеск» (6 раз)

И.П.: то же, обруч на плечах.

1-встать правой ногой на степ –платформу;

2-встать левой ногой на степ – платформу;

3- поднять назад правую ногу, руки вытянуть вверх, прогнуться;

4-подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи;

5-6- повторить с левой ноги;

7-8-вернуться в и.п.

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

И.П.- сидя на степ – платформе.

Что за праздничный наряд?	Вдох
Здесь кругом шары летят!	Выдох
Флаги развиваются!	Вдох
Люди улыбаются!	Выдох
Воздух мягко набираем,	Вдох
Шарик красный надуваем.	Выдох
Пусть летит он к облакам,	Вдох
Помогу ему я сам!	Выдох

Силовая гимнастика на степ –платформе (4 мин)

1.Упражнение «Окошко» (6 раз)

И.П.: сидя на степ – платформе, ноги выпрямлены вперед, руки с обручем вперед.

1-2 -наклониться вперед;

3-4 - вернуться в и.п.

5-6- наклон вправо, обруч вверх;

7-8 -вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

2.Упражнение «Выше» (6 раз)

И.П.: сидя поперек степ – платформы, ноги согнуты, стопы стоят на полу, обруч в прямых руках сверху.

1-2- наклониться вправо, руки прямые;

3-4- вернуться в и.п.;

5-6-то же влево;

7-8- вернуться в и.п.

3. «Переворот» (6 раз)

И.П.: лежа на спине перед степ –платформой, стопы стоят на платформе, колени согнуты, руки с обручем подняты вверх.

1-4-поднять ноги вверх, коснуться носками ног обруча;

опустить ноги на платформу, обруч назад на пол в прямых руках;
7-8 –поднять ягодицы, удерживая стопы на степ – платформе.

4.Упражнение «Рыбка» (4 раза)

И.П.: лежа перед степ – платформой на животе, лицом к ней, обруч в правой руке на краю степ – платформы, левая рука опирается на цент степ –платформы.

1-4-подняться, опираясь на левую руку, обруч в правой руке поднять вверх, прогнуться;

5-8 -вернуться в и.п.

Повторить с другой руки.

5.Прыжки в чередовании с ходьбой (6 раз)

И.П.: стоя перед степ – платформой, обруч лежит на полу за степ – платформой, руки на поясе.

1-2- встать на степ – платформу с правой ноги;

3-4-спрыгнуть с нее;

5-8- обойти степ – платформу маршем.

6. Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» (1 раз)

В прятки пальчики играют И головки убирают, Словно синие цветки Распускают лепестки, Наверху качаются, Низко наклоняются. Колокольчик голубой Поклонился нам с тобой. Колокольчики –цветы Очень вежливы, а ты?	Дети сжимают пальцы рук, открывают и закрывают глаза. Сводят и разводят пальцы «веером» Наклоняют кисти вправо, влево. Делают круговые движения кистями. Наклоняют кисти вниз, вверх. Поворачивают кисти направо, налево. Поворачивают ладони кверху.
---	---

Художественная гимнастика (4 мин).

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

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

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

Заключительная часть (3 мин)

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

Стретчинг.

1.Упражнение «Журавль» (5 с)

И.П.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1-поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохранять равновесие;

2-вернуться в и.п.

2.Упражнение «Вторая поза воина» (5 с)

И.П.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу (левая пятка находится на одной прямой со сводом правой стопы), руки в стороны, голова налево. На

выдохе опуститься вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не будет параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол.

3. Упражнение «Паучок» (10 с)

И.П.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны.

- 1-опустить обе руки между ногами;
- 2-ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны;
- 3-на выдохе наклониться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом;
- 4-выпрямиться.

4. Упражнение «Кузнечик» (10 с)

И.П.: сидя на полу, прямые ноги вытянуты перед собой, руки вдоль туловища.

- 1-скрестить согнутые в коленях ноги перед собой и положить одно колено на другое, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох;
- 2-упираясь руками в пол, стараться вытянуться как можно выше, следить за тем, чтобы стопы лежали перед собой, а не под ягодицами, и голени образовывали одну прямую линию.

5. 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.

6. Упражнение «Черепашка» (10 с)

И.П.: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища.

- 1-потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох;
- 2-на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней.

Комплекс 5.

Степ – аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ –платформе, школа мяча и стретчинг

Задачи:

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

Вводная часть

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

Основная часть

Степ- аэробика с большим мячом (5 мин)

1. Упражнение « Разминка стопы»(6 раз)

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

2. Упражнение « Встанем» (6 раз)

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

3. Упражнение « Плие» (6 раз)

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

То же с другой ноги

4. Упражнение «Кик» (6 раз)

И.п.: то же. 1- подъем на степ- платформу с правой ноги; 2- мах левой ногой от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать : «Кик»; 3- с левой ноги шаг назад на пол, руки на пояс; 4- правую ногу подставить к левой.

То же с другой ноги.

5. Упражнение « Хоп» (6 раз)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1- подъем с правой ноги на степ- платформу; 2- левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вперед, кисти сжать в кулак, сказать : «Хоп»; 3- левую ногу поставить на пол, руки на пояс; 4- правую ногу подставить к левой

То же с левой ноги.

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

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

7. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

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

8. Упражнение « Боковой подъем» (6 раз)

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

9. Упражнение «Крест» (6 раз)

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

10. Упражнение « Перебежка» (6 раз)

И.п.: стоя, руки вдоль туловища, сбоку от степ- платформы, мяч у груди. 1- шаг с правой ноги на стэп-платформу; 2- подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ- платформы правой ногой, левая нога остается на степ- платформе, руки с мячом поднять вверх.

То же с другой ноги.

11. Дыхательная гимнастика

Упражнение «Трубочка» (6 раз)

И.п.- сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный вдох с громким произнесением « ф-ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох.

Упражнение «Каша кипит»(6 раз)

И.п.- сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот- выдох. При выдохе громко произносить « ш-ш-ш-ш».

Силовая гимнастика на степ- платформе(4 мин)

1. Упражнение « Наклонить» (6 раз)

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

2. Упражнение «Мостик» (6 раз)

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

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

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

4. Упражнение « Мяч выше» (6 раз)

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

5.Пальчиковая гимнастика «Гриб» (1 раз)

И.п.: стоя, руки согнуты, предплечья вверх.

Меж еловый мягких лап

Дождик кап, кап, кап!

Где сучок давно засох,

Серый мох, мох, мох.

Где листок к листке прилип,

Дети делают щелчки пальцами.

Трут ладошки, вытягивают руки

Вперед, перебирая пальцами.

Поднимают руки вверх, хлопают в

Вырос гриб, гриб, гриб.

Кто нашел его друзья?
Это я, я, я!

ладоши.

*Руки « в замок», поочередно
правую и левую ладонь вверх-вниз,
руки вниз и на пояс.*

*Поворачивают туловище направо,
налево.*

Школа мяча(5 мин)

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

Заключительная часть(3,5 мин)

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

1.Упражнение «Ракета» (10с 2 раза)

И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу , руки опущены вдоль туловища. 1- повернуть туловище налево, вдох; 2- опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, выдох; 3- вытянуть руки над головой ладонями внутрь, вдох; 4- руки опустить, колено выпрямить, выдох.

2.Упражнение «Собачка» (10 с)

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

3.Упражнение «Цапля» (10 с 2 раза)

И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1- согнуть правую (левую) ноги и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2- развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. Удерживать равновесие.

4. Упражнение «Павлин» (5 с)

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

5.Упражнение «Журавль» (5 с 2 раза)

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

6. Упражнение « Черепашка» (10 с)

И.п.: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1- потянуться вверх, выпрямить спину вытянуть позвоночник, вдох; 2- на выдохе наклониться вперед,

положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней.

Комплекс 6.

Степ – аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ –платформе, школа мяча и стретчинг

Задачи:

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

Вводная часть

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

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

6. Стретчинг «Домик»

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

Основная часть

Степ- аэробика с большим мячом (5 мин).

2. Упражнение « Разминка стопы»(6 раз)

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

2. Упражнение « Встанем» (6 раз)

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

3. Упражнение « Плие» (6 раз)

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

То же с другой ноги

4. Упражнение «Кик» (6 раз)

И.п.: то же. 1-0 подъем на степ- платформу с правой ноги; 2- мах левой ногой от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать : «Кик»; 3- с левой ноги шаг назад на пол, руки на поясе; 4- правую ногу подставить к левой.

То же с другой ноги.

5.Упражнение « Хоп» (6 раз)

И.п.: ноги вместе ,руки на поясе. 1- подъем с правой ноги на степ- платформу; 2- левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вперед, кисти сжать в кулак, сказать : «Хоп»; 3- левую ногу поставить на пол, руки на поясе; 4- правую ногу подставить к левой

То же с левой ноги.

6.Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)

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

7. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

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

8. Упражнение « Боковой подъем» (6 раз)

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

9. Упражнение «Крест» (6 раз)

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

10. Упражнение « Перебежка» (6 раз)

И.п.: стоя, руки вдоль туловища, сбоку от степ- платформы, мяч у груди. 1- шаг с правой ноги на стэп-платформу;2- подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ- платформы правой ногой, левая нога остается на степ- платформе, руки с мячом поднять вверх.

То же с другой ноги.

12. Дыхательная гимнастика

Упражнение «Трубач» (6 раз)

И.п.- сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный вдох с громким произнесением « ф-ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох.

Упражнение «Каша кипит»(6 раз)

И.п.- сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот- выдох. При выдохе громко произносить « ш-ш-ш-ш».

Силовая гимнастика на степ- платформе(4 мин)

1.Упражнение « Наклонить» (6 раз)

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

2. Упражнение «Мостик» (6 раз)

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

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

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

4. Упражнение « Мяч выше» (6 раз)

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

5.Пальчиковая гимнастика «Гриб» (1 раз)

И.п.: стоя, руки согнуты, предплечья вверх.

Меж еловый мягких лап

Дождик кап, кап, кап!

Где сучок давно засох,

Серый мох, мох, мох.

Где листок к листке прилип,

Вырос гриб, гриб, гриб.

Кто нашел его друзья?

Это я, я, я!

Дети делают щелчки пальцами.

Трут ладошки, вытягивают руки

Вперед, перебирая пальцами.

Поднимают руки вверх, хлопают в ладоши.

Руки « в замок», поочередно правую и левую ладонь вверх-вниз, руки вниз и на пояс.

Поворачивают туловище направо, налево.

Школа мяча(5 мин)

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

Заключительная часть (4 мин)

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

Стретчинг.

1.Упражнение «Ракета» (10с 2 раза)

И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1- повернуть туловище налево, вдох; 2- опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, выдох; 3- вытянуть руки над головой ладонями внутрь, вдох; 4- руки опустить, колено выпрямить, выдох.

2. Упражнение «Ручеек» (10 с 2 раза)

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

3.Упражнение «Кустик» (10 с)

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

4. Упражнение «Павлин» (5 с)

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

5.Упражнение «Журавль» (5 с 2 раза)

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

6. Упражнение « Черепашка» (10 с)

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

Комплекс 7

Аэробика, степ – платформа, силовая гимнастика на степ- платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг

Задачи:

- укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса;
- развивать координацию, ловкость движений, глазомер;
- совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие;
- тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно – сосудистой систем организма;
- повышать умственную и физическую работоспособность;
- воспитывать волевые качества: целенаправленность, выдержку;
- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения;
- оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребёнка.

Вводная часть

1. Маршировка и построение в три колонны.

2. Аэробика «Зоопарк» (3 мин).

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Сопроводительный текст
1	2	3	4
1	Обычная ходьба на месте	1 мин	« Мы шагаем в зоопарк- Побывать там каждый рад»
2	И.п.: стоя, руки на поясе. 1-2- поворот вправо, руки вытянуть перед собой; 3-4- вернуться в и.п. Повторить с другой ноги	4 раза	« Там медведи и пингвины, Попугай и павлины, Там жирафы и слоны, Обезьяны, тигры, львы»
3	И.п.: то же. 1-2- полуприсед, руки поднять над головой и хлопнуть в ладоши; 3-4- вернуться в и.п.	4 раза	«Все мы весело играем И движения повторяем»
4	И.п.: стоя, руки к плечам. 1- правую ногу вперед на носок, руки вытянуть в стороны; 2- вернуться в и.п. Повторить с другой ноги	4 раза	«Это- лев. Он царь зверей, В мире нет его сильней. Он шагает очень важно, Он красивый и отважный»
5	И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы вверх. 1- полприсед, пальцы сжать в кулаки; 2- вернуться в и.п.	2 раза	« А смешные обезьяны Раскачали так лианы»
6	Прыжки с хлопками над головой	8 прыжков	«Что пружинят вниз и вверх И взлетают выше всех»
7	И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2- наклон вперед, руки вытянуть в стороны; 3-4- вернуться в и.п.	4 раза	«А вот добрый умный слон Посылает всем поклон. Он кивает головой И знакомиться с тобой»
8	И.п.: широкая стойка, носки развернуты в стороны, руки внизу, ладони развернуты к полу. 1- поднять правую ногу в сторону, руки в стороны; 2- вернуться в и.п. Повторить с другой ноги	4 раза	«Лапку к лапке приставляя, Друг за другом попевая, Шли пингвины дружно в ряд, Словно маленький отряд»
9	И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- волнообразное движение правой рукой; 3-4- то же левой; 5-8- то же всем туловищем	2 раза	«Вот змея, она пугает И к себе не подпускает, По земле ползет она, Извивается слегка»
10	И.п.: стоя в узкой стойке, руки сцеплены « в замок» за спиной. 1- 2- поставить правую ногу вперед на каблук, руки развести в	4 раза	«Вот павлин. Он чудо-птица И всегда собой гордится, Выступает ровно, прямо. Смотрит гордо, величаво!»

	стороны; 3-4- вернуться в и.п.		
11	И.п.: стоя, ноги вместе, руки впереди, кисти сжаты в кулаки. Бег на месте с высоким подниманием коленей	8 раз	«Пони бегаёт, резвится, Хочет с нами подружиться. И в тележке расписной Покатает нас с тобой»
12	Ходьба на месте	30 с	«Вот и вечер наступает, Зоопарк наш засыпает, Засыпает до утра, Нам уже домой пора»

3. Перестроение в колонну по одному.
4. Галоп по кругу с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»)
5. Бег приставным шагом боком по кругу, руки на поясе с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»)
6. Перестроение в три колонны.

Основная часть

Степ-аэробика (4 мин)

1. Упражнение «Стопа» (4 раза)

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

2. Упражнение «Подъем»(4 раза)

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

3. Упражнение «хоп»(4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1- подъем с правой ноги на степ- платформу; 2- левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулак, сказать: «Хоп»; 3- левую ногу поставить на пол, руки на поясе; 4- правую ногу подставить к левой.

То же с левой ноги.

4. Упражнение «Кик»(4 раза)

И.п.: то же. 1- подъем на степ- платформу с правой ноги; 2- левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать : «Кик»; 3- левой ногой шаг назад на пол, руки на пояс; 4- правую ногу подставить к левой.

То же с другой ноги.

5. Упражнение «Плие»(4 раза)

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

То же с другой ноги.

6. Упражнение «Выпад»(4 раза)

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

7. Упражнение «Выпад, хоп»(4 раза)

И.п.: стоя перед степ - платформой на шаг назад, руки вдоль туловища. 1- выпад на степ- платформу на правую ногу, руки в стороны; 2- встать на степ- платформу на правую ногу, левое колено поднять вперед, руки вперед, сказать : «Хоп»; 3- шаг с левой ноги назад на пол, выпад, правая нога на степ- платформе, руки в стороны; 4- перенести вес тела на левую ногу, правое колено поднять вперед, руки на пояс, сказать: «Хоп»; 5-8- перекаты с пятки на носок.

То же с другой ноги.

8. Упражнение «Боковые махи»(6 раз)

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

9. Упражнение «Арабеск»(6 раз)

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

То же с другой ноги.

10. Упражнение «Перебежка»(6 раз)

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

То же с другой ноги.

11. Упражнение «Прыжки»(6 раз)

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

12. Марш на месте.

13. 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.

Силовая гимнастика на степ- платформе (3 мин)

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Указания
1	<u>Упражнение «Самолет»</u> И.п.: сидя поперек степ- платформы, ноги выпрямлены в стороны, руки на поясе. 1- наклониться вперед, достать под ладонями; 2- вернуться в и.п.; 3- наклониться вправо, руки в стороны, правой рукой достать пол, левую руку вниз; 4- вернуться в и.п.	6	При наклоне в сторону сказать: «У-у-у-у». Потянуться за рукой
2	<u>Упражнение «Выше подними»</u> И.п.: сидя на степ- платформы, ноги согнуты, колени вместе, руки в упоре на полу за степ- платформой. 1- выпрямить ноги вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- поднять ягодицы; 4- вернуться в и.п.	6	При подъеме ног сказать: «Эх», при подъеме ягодиц сказать: «Ух». Колени прямые, ягодицы поднимать высоко
3	<u>Упражнение «Ванька- встанька»</u> И.п.: лежа на спину перед степ- платформой, пятки лежат на краю платформы, руки на полу сзади. 1-2- со взмахом рук подняться. Сесть на ягодицы; 3-4-вернуться в и.п.	6	При подъеме сказать: «Ванька». Руки вперед прямые, спина прямая
4	<u>Упражнение «Веселый козлик»</u> И.п.: стоя в упоре на коленях и ладонях, колени на степ- платформе, ладони перед степ- платформой на полу. 1- отвести назад правую ногу; 2- вернуться в и.п.; 3- отвести назад левую ногу; 4- вернуться в и.п.	6	При выпрямлении ноги говорить: «Ме-ме». Колени выпрямлять
5	<u>Упражнение «Прогнись»</u> И.п.: лежа на животе перед степ- платформой, носки ног на степ- платформе, руки вытянуты вперед. 1-3- приподняться, потянуться руками вверх- вперед; 4- вернуться в и.п.	6	Приподняться и сказать: «У-у-«. Руки прямые

Дети перестраиваются в колонну по одному.

Стретчинг.

1. Упражнение «Веточка»(5 с)

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

2. Упражнение «Собачка»(5 с)

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

Дети берут набивные мячи.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом(4 мин)

1. Ходьба с высоким подниманием колена, с мячом, поднятым над головой, с остановкой по сигналу (сесть на мяч)
2. Ползание на ягодицах спиной вперед с зажатым между коленями мячом, с остановкой по сигналу- **игровое упражнение «Циркач»** (стоя на мяче, руки в стороны)
3. **Игровое упражнение «Бычки»**, с остановкой по сигналу- **игровое упражнение «Медуза»** (лежа спиной на мяче, поднимать вверх и удерживать на весу прямые ноги, руки в стороны).

4. Стретчинг «Цветок»(5 с)

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

Дети кладут мячи, берут обруч.

Художественная гимнастика (4 мин)

1. Вращение обруча разными способами: на руке, шее, талии.
2. Пролезание в обруч

Заключительная часть

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

Стретчинг.

1. Упражнение «Бабочка»(5 с)

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

2. Упражнение «Лисичка»(5 с)

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

3. Упражнение «Кустик»(5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены вперед собой. 1- взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2- взяться за

стопу левой ноги и положить на правое бедро сверху; 3-4- руки в упоре на спину.

4. Упражнение «Сундучок» (5с)

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

5. Упражнение «Морская звезда»(5 с)

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

Комплекс 8.

Аэробика, степ – платформа, силовая гимнастика на степ- платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг

Задачи:

- укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса;
- развивать координацию, ловкость движений, глазомер;
- совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие;
- тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно – сосудистой систем организма;
- повышать умственную и физическую работоспособность;
- воспитывать волевые качества: целенаправленность, выдержку;
- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения;
- оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребёнка

Вводная часть

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

Основная часть

Степ-аэробика (4 мин)

2. Упражнение «Стопа» (4 раза)

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

2. Упражнение»Подъем»(4 раза)

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

3. Упражнение «Хоп»(4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1- подъем с правой ноги на степ- платформу; 2- левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулак, сказать: «Хоп»; 3- левую ногу поставить на пол, руки на поясе; 4- правую ногу подставить к левой.

То же с левой ноги.

4. Упражнение «Кик»(4 раза)

И.п.: то же. 1- подъем на степ- платформу с правой ноги; 2- левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать : «Кик»; 3- левой ногой шаг назад на пол, руки на пояс; 4- правую ногу подставить к левой.

То же с другой ноги.

5. Упражнение «Плие»(4 раза)

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

То же с другой ноги.

6. Упражнение «Выпад»(4 раза)

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

7. Упражнение «Выпад, хоп»(4 раза)

И.п.: стоя перед степ - платформой на шаг назад, руки вдоль туловища. 1- выпад на степ- платформу на правую ногу, руки в стороны; 2- встать на степ- платформу на правую ногу, левое колено поднять вперед, руки вперед, сказать : «Хоп»; 3- шаг с левой ноги назад на пол, выпад, правая нога на степ- платформе, руки в стороны; 4- перенести вес тела на левую ногу, правое колено поднять вперед, руки на пояс, сказать: «Хоп»; 5-8- перекаты с пятки на носок.

То же с другой ноги.

8. Упражнение «Боковые махи»(6 раз)

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

9. Упражнение «Арабеск»(6 раз)

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

То же с другой ноги.

10. Упражнение «Перебежка»(6 раз)

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

То же с другой ноги.

11. Упражнение «Прыжки»(6 раз)

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

12. Марш на месте.

13. Дыхательная гимнастика «Поехали (1 раз)

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

Силовая гимнастика на степ- платформе (3 мин)

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Указания
1	<u>Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь»</u> И.п.: сидя на платформе поперек, стопы на полу, колени разведены, руки на поясе. 1- встать, ноги в широкой стойке, степ- платформа между ногами, руки в стороны; 2- вернуться в и.п.; 3- вытянуть ноги в стороны, руки развести в стороны; 4- вернуться в и.п.	6 раз	При подъеме сказать: «Эх»
2	<u>Упражнение « Ванька- встанька»</u> И.п.: лежа на спине перед степ- платформой, пятки лежат на краю платформы руки на полу сзади. 1-2- со взмахом рук подняться. Сесть на ягодицы; 3-4-вернуться в и.п.	6 раз	При подъеме сказать: «Ванька». Руки вперед прямые, спина прямая
3	<u>Упражнение «Веселый козлик»</u> И.п.: стоя в упоре на коленях и ладонях, колени на степ- платформе, ладони перед степ- платформой на	6 раз	При выпрямлении ноги говорить: «Ме-ме». Колени выпрямлять

	полу. 1- отвести назад правую ногу; 2- вернуться в и.п.; 3- отвести назад левую ногу; 4- вернуться в и.п.		
4	<u>Упражнение «Прогнись»</u> И.п.: лежа на животе перед степ-платформой, носки ног на степ-платформе, руки вытянуты вперед. 1-3- приподняться, потянуться руками вверх- вперед; 4- вернуться в и.п.	6 раз	Приподняться и сказать: «У-у-«. Руки прямые
5	<u>Упражнение «Отжимание»</u> И.п.: упор на ладони и колени, ладони на степ- платформе, колени лежат на полу. 1-2- наклониться грудью к платформе; 3-4- вернуться в и.п.	6 раз	Локти согнуть и сказать: «Ух»

Дети перестраиваются в колонну по одному.

Стретчинг.

1. Упражнение «Веточка»(5 с)

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

2. Упражнение «Собачка»(5 с)

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

Дети берут набивные мячи.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом

1.Бег «змейкой! Между мячами на носочках, руки на поясе, с остановкой по сигналу (взять мяч и поднять вверх) (3 раза 20 с).

2.Игровое упражнение «Бычки», с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Медуза») (3 раза 20 с)

3.Игровое упражнение «Тачка» (1 мин)

4. Стретчинг «Цветок»(5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене.

Которое лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.

Дети кладут мячи, берут обруч.

Художественная гимнастика (4 мин)

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

2. Перебрасывание обруча из правой руки в левую

3. Пролезание в обруч.

Заключительная часть

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

Стретчинг.

1. Упражнение «Бабочка»(5 с)

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

2. Упражнение «Кустик»(10 с)

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

3. Упражнение «Самолет»(5 с)

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

4. Упражнение «Сундучок» (5с)

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

5. Упражнение «Морская звезда»(5 с)

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

Комплекс 9.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить перебрасывать малый мяч из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола;
- упражнять в перепрыгивании через препятствия с разбега способом «ножницы»;
- развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок;
- воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.

Вводная часть

- 1.Ходьба (30 с).
- 2.Боковой галоп, руки на поясе (30 с).
- 3.Игровое упражнение «Гномики» (30 с).
- 4.Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе (30 с).
5. Игровое упражнение «Маленькие лягушки» (30 с).
- 6.Игровое упражнение «Раки» (30 с).

Основная часть

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (5 мин).

1.Упражнение 1 (6 раз)

И.п. ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках.

1-2- мяч поднять вверх над головой;

3-4-опустить мяч.

2.Упражнение 2 (6 раз)

И.п.: стоя на коленях на мяче, руки на поясе.

1-2-наклон вправо, руки в стороны; 3-4-наклон влево, руки на пояс;

5-6-наклон влево, руки в стороны;

7-8-вернуться в и.п.

3.Упражнение 3 (6 раз)

И.п.: сидя на мяче, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки сложены «полочкой» пред грудью.

1-2-выпрямить ноги вперед-вверх, руки в стороны.

4. Упражнение 4 (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч на голове, придерживается руками.

1-2-наклон вперед;

3-4- вернуться в и.п.

5. Упражнение 5 (4 раз)

И.п.: лежа на мяче на животе, руки в упоре впереда, ноги прямые, носки ног упираются в пол.

1-4-перебирая руками по полу, прокатываться на мяче вперед и назад.

6. Упражнение 6 (5 раз)

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

1-2-поднять ногами мяч вверх;

3-4-вернуться в и.п.

7.Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» (1 раз)

И.п. сидя, кисти сжаты в кулаки.

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью,

Синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

Вот так!

*Дети делают круговые движения
Кистями вправо.*

Круговые движения кистями влево.

Разгибают большой палец.

Разгибают указательный палец.

Разгибают средний палец.

Разгибают безымянный палец.

Разгибают мизинец.

Смыкают пальцы «в замок».

Художественная гимнастика с малым мячом (4 мин)

1.Перебрасывание мяча с правой руки в левую с отскоком от пола.

2.Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх.

3.Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой.

Акробатика (4 мин).

1.Прыжки через планку с разбега способом «ножницы».

2.Впрыгивание на предмет с места.

3.Дыхательная гимнастика «Ветер»

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

Ветер сверху набежал, Вдох

Ветку дерева сломал: «В-в-в». Выдох

Дул он долго, зло ворчал Вдох

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

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Походка в настроение»

Стретчинг.

1.Упажнение «Елка» (5с)

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

1-развести ноги врозь;

2-вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны- вниз, ладони направлены в пол, вдох;

3-4- полуприсед, пятки от пола не отрывать, выдох.

2.Упражнение «Паучок» (5 с)

И.П.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны.

1-опустить обе руки между ногами;

2-ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны;

3-на выдохе наклониться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом;

4-выпрямиться

3.Упражнение «Сорванный цветок» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, права (левая) нога согнута в олене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу, руки подняты вверх.

1-потянуться вверх, вытянуть позвоночник, вдох

2-наклониться вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена, руками тянуться вперед, выдох;

3- выпрямиться, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться;

4-наклониться вперед грудью к прямой ноге, коснуться лбом пола, руками тянуться вперед;

5-выпрячьсь, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться;

6- наклониться вперед за прямой ногой, руками тянуться вперед, коснуться лбом пола.

4.Упражнение «Солнышко садится за горизонт» (5 с)

И.п.: стоя на коленях, подъем ноги прижат к полу.

1-вытянуть в сторону левую(правую) ногу, пятка правой (левой) ноги на одной прямо с правым (левым) коленом;

2-опустить плечи и вытянуть руки ладонями вверх;

3- на выдохе наклонить туловище влево (право), тянуться от бёдер до касания левой (правой рукой левой (правой) ноги;

4-выпрямиться.

5.Упражнение «Жучок» (5 с)

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

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

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

Комплекс 10.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг

Задачи:

-учить подбрасывать и ловить мяч с хлопком и вращением кистей рук;

-закрепить умение энергично отталкиваться и правильно приземляться при выполнении прыжков;

-развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок;

-воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.

Вводная часть

1.Ходьба (30 с).

2.Боковой галоп, руки на поясе (30 с).

3.Игровое упражнение «Гномики» (30 с).

4.Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе (30 с).

5. Игровое упражнение «Маленькие лягушки» (30 с).

6.Игровое упражнение «Раки» (30 с).

Основная часть

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (5 мин).

1.Упражнение 1 (6 раз)

И.п. ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках.

1-2- мяч поднять вверх над головой;

3-4-опустить мяч.

2.Упражнение 2 (6 раз)

И.п.: стоя на коленях на мяче, руки на поясе.

1-2-наклон вправо, руки в стороны; 3-4-наклон влево, руки на пояс;

5-6-наклон влево, руки в стороны;

7-8-вернуться в и.п.

3.Упражнение 3 (6 раз)

И.п.: сидя на мяче, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки сложены «полочкой» перед грудью.

1-2-выпрямить ноги вперед-вверх, руки в стороны.

4. Упражнение 4 (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч на голове, придерживается руками.

1-2-наклон вперед;

3-4- вернуться в и.п.

5. Упражнение 5 (4 раз)

И.п.: лежа на мяче на животе, руки в упоре впереда, ноги прямые, носки ног упираются в пол.

1-4-перебирая руками по полу, прокатываться на мяче вперед и назад.

6. Упражнение 6 (5 раз)

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

1-2-поднять ногами мяч вверх;

3-4-вернуться в и.п.

7.Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» (1 раз)

И.п. сидя, кисти сжаты в кулаки.

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью,

Синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

Вот так!

Дети делают круговые движения

Кистями вправо.

Круговые движения кистями влево.

Разгибают большой палец.

Разгибают указательный палец.

Разгибают средний палец.

Разгибают безымянный палец.

Разгибают мизинец.

Смыкают пальцы «в замок».

Художественная гимнастика с малым мячом (4 мин)

1.Перебрасывание мяча с правой руки в левую с отскоком от пола.

2.Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх.

3.Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой.

Акробатика (4 мин).

1.Прыжки через планку с разбега способом «ножницы».

2.Впрыгивание на предмет с места.

3.Дыхательная гимнастика «Ветер»

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

Ветер сверху набежал, Вдох

Ветку дерева сломал: «В-в-в». Выдох

Дул он долго, зло ворчал Вдох

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

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Походка в настроение»

Стретчинг.

1.Упажнение «Елка» (5с)

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

1-развести ноги врозь;

2-вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны- вниз, ладони направлены в пол, вдох;

3-4- полуприсед, пятки от пола не отрывать, выдох.

2.Упражнение «Паучок» (5 с)

И.П.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны.

1-опустить обе руки между ногами;

2-ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны;

3-на выдохе наклониться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом;

4-выпрямиться

3.Упражнение «Сорванный цветок» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, права (левая) нога согнута в олене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу, руки подняты вверх.

1-потянуться вверх, вытянуть позвоночник, вдох

2-наклониться вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена, руками тянуться вперед, выдох;

3- выпрямится, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться;

4-наклониться вперед грудью к прямой ноге, коснуться лбом пола, руками тянуться вперед;

5-выпрямиться, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться;

6- наклониться вперед за прямой ногой, руками тянуться вперед, коснуться лбом пола.

4.Упражнение «Солнышко садится за горизонт» (5 с)

И.п.: стоя на коленях, подъем ноги прижат к полу.

1-вытянуть в сторону левую(правую) ногу, пятка правой (левой) ноги на одной прямо с правым (левым) коленом;

2-опустить плечи и вытянуть руки ладонями вверх;

3- на выдохе наклонить туловище влево (право), тянуться от бёдер до касания левой (правой) рукой левой (правой) ноги;

4-выпрямиться.

5.Упражнение «Жучок» (5 с)

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

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

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

Комплекс 11.

Степ – аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

Задачи:

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

Вводная часть

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

Основная часть

Степ –аэробика (5 мин).

1.Упражнение «Разминка» (8раз)

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

2.Упражнение «Пятка, носок» (4 раза)

И.п.: то же.

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

3.Упражнение «Стопа» (4 раза)

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

4. Упражнение»Подъем»(4 раза)

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

5. Упражнение «Хоп»(4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1- подъем с правой ноги на степ-платформу; 2- левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулак, сказать: «Хоп»; 3- левую ногу поставить на пол, руки на поясе; 4- правую ногу подставить к левой. То же с левой ноги.

6. Упражнение «Кик»(4 раза)

И.п.: то же. 1- подъем на степ- платформу с правой ноги; 2- левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать : «Кик»; 3- левой ногой шаг назад на пол, руки на пояс; 4- правую ногу подставить к левой.

То же с другой ноги.

7. Упражнение «Плие»(4 раза)

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

То же с другой ноги.

8. Упражнение «Выпад»(4 раза)

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

9. Упражнение «Выпад, хоп»(4 раза)

И.п.: стоя перед степ - платформой на шаг назад, руки вдоль туловища. 1- выпад на степ- платформу на правую ногу, руки в стороны; 2- встать на степ-платформу на правую ногу, левое колено поднять вперед, руки вперед, сказать : «Хоп»; 3- шаг с левой ноги назад на пол, выпад, правая нога на степ-платформе, руки в стороны; 4- перенести вес тела на левую ногу, правое колено поднять вперед, руки на пояс, сказать: «Хоп»; 5-8- перекаты с пятки на носок.

То же с другой ноги.

10. Упражнение «Боковые махи»(6 раз)

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

11. Упражнение «Арабеск»(6 раз)

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

То же с другой ноги.

12. Упражнение «Перебежка»(6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе с боку от степ- платформы, руки на поясе. 1- шаг правой ногой на степ- платформу; 2- подпрыгнуть, подбить левой ногой

правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ- платформы правой ногой, левая остается на платформе.

То же с другой ноги.

13. Дыхательная гимнастика «Ёж» (1 раз)

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

Вот свернулся еж в клубок,	Дети сгибают ноги и руками притягивают их к груди.
Потому что он продрог.	На выдохе произносят: «Бр-р-р».
Лучик ёжика коснулся,	Опускают ноги, поднимают руки
Ежик сладко потянулся.	Вверх- вдох.

Школа мяча (8 мин).

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

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).

1. Упражнение «Стрела» (4 раза)

И.п.: сидя боком к мячу, мяч на полу.

- 1-2- упереться правой рукой в мяч, ноги отодвинуть максимально от мяча, левую руку поднять вверх;
- 3-8- удерживать стойку на одной руке, ноги вместе, корпус параллельно полу.

2. Упражнение «Самолет» (4 раза)

И.п.: лёжа на мяче на животе, руки вытянуты в стороны и лежат на полу, ноги на полу прямые вместе, лоб упирается в пол.

- 1-4- приподнять голову, руки и ноги вверх, прогнуться и удерживать позу.

3. Упражнение «Мостик» (4 раза)

И.п.: пятки лежат на мяче, ноги прямые, руки в упоре сзади на ладони.

- 1-2- поднять ягодицы вверх;
- 3-4- вернуться в и.п.

4. Упражнение «Подъёмный кран» (5 раз)

И.п.: сидя на полу на ягодицах, упор на предплечья, прямые ноги лежат на полу, мяч зажат стопами.

- 1-2- поднять мяч вверх;
- 3-4- вернуться в и.п.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга.

1. Упражнение «Ракета» (5 с)

И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу , руки опущены вдоль туловища. 1- повернуть туловище налево, вдох; 2- опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, выдох; 3-

вытянуть руки над головой ладонями внутрь, вдох; 4- руки опустить, колено выпрямить, выдох.

2. Упражнение «Качели» (5 с)

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны.

1- на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол перед левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле мышечной впадины, вытянуть правую руку вверх;

2- вернуться в и.п.

3. Упражнение «Бабочка» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени.

1- взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны;

2-выпрямить правую (левую) ногу в сторону- вверх, придерживать рукой за внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, сидеть на обеих ягодицах.

4. Упражнение «Паучок» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны.

1-опустить обе руки между ногами;

2-ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны;

3- на выдохе наклониться вперед между ногами, стараясь коснуться лбом;

4- выпрямиться

5. Упражнение «Колобок» (10 с)

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

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

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

3- на вдохе перекатиться на спину, руки остаются на коленях;

4-на выдохе вытянуть ноги и руки и положить их на пол.

Комплекс 12.

Степ – аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

Задачи:

-упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;

-продолжать учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами;

-обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма;

-формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Вводная часть

1.Ходьба с хорошей отмашкой рук (30 с).

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

Основная часть

Степ –аэробика (5 мин).

1.Упражнение «Разминка» (8раз)

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

2.Упражнение «Пятка, носок» (4 раза)

И.п.: то же.

1-носок правой ноги поставить на степ –платформу;

2-вернуться в и.п.;

3-пятку левой ноги поставить на степ –платформу;

4-вернуться в и.п.;

5-8-перекаты с пятки на носок.

3.Упражнение «Стопа» (4 раза)

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

4. Упражнение»Подъем»(4 раза)

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

5. Упражнение «Хоп»(4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1- подъем с правой ноги на степ- платформу; 2- левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулак, сказать: «Хоп»; 3- левую ногу поставить на пол, руки на пояс; 4- правую ногу подставить к левой. То же с левой ноги.

6.Упражнение «Кик»(4 раза)

И.п.: то же. 1- подъем на степ- платформу с правой ноги; 2- левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать : «Кик»; 3- левой ногой шаг назад на пол, руки на пояс; 4- правую ногу подставить к левой.

То же с другой ноги.

7.Упражнение «Плие»(4 раза)

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

То же с другой ноги.

8. Упражнение «Выпад» (4 раза)

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

9. Упражнение «Выпад, хоп» (4 раза)

И.п.: стоя перед степ - платформой на шаг назад, руки вдоль туловища. 1- выпад на степ- платформу на правую ногу, руки в стороны; 2- встать на степ- платформу на правую ногу, левое колено поднять вперед, руки вперед, сказать : «Хоп»; 3- шаг с левой ноги назад на пол, выпад, правая нога на степ- платформе, руки в стороны; 4- перенести вес тела на левую ногу, правое колено поднять вперед, руки на пояс, сказать: «Хоп»; 5-8- перекаты с пятки на носок.

То же с другой ноги.

10. Упражнение «Боковые махи» (6 раз)

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

11. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

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

То же с другой ноги.

12. Упражнение «Перебежка» (6 раз)

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

То же с другой ноги.

13. Дыхательная гимнастика «Ёж» (1 раз)

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

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

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

Лучик ёжика коснулся, Опускают ноги, поднимают руки

Ежик сладко потянулся. Вверх- вдох.

Школа мяча (8 мин).

1.Подбрасывание мяча вверх с хлопком, стоять на степ- платформе.

2.Игровое упражнение «Окошко». Подбрасывать мяч вверх и пропустить через сложенные кольцо руки.

3.Подбрасывать мяч вверх двумя руками, сесть на степ- платформу, поймать мяч.

4.Отбивание мяча двумя руками и поочередно правой и левой рукой.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).

1. Упражнение «Стрела» (4 раза)

И.п.: сидя боком к мячу, мяч на полу.

1-2-упереться правой рукой в мяч, ноги отодвинуть максимально от мяча, левую руку поднять вверх;

3-8- удерживать стойку на одной руке, ноги вместе, корпус параллельно полу.

2. Упражнение «Самолет» (4 раза)

И.п.: лёжа на мяче на животе, руки вытянуты в стороны и лежат на полу, ноги на полу прямые вместе, лоб упирается в пол.

1-4- приподнять голову, руки и ноги вверх, прогнуться и удерживать позу.

3. Упражнение «Мостик» (4 раза)

И.п.: пятки лежат на мяче, ноги прямые, руки в упоре сзади на ладони.

1-2- поднять ягодицы вверх;

3-4-вернуться в и.п.

4. Упражнение «Подъёмный кран» (5 раз)

И.п.: сидя на полу на ягодицах, упор на предплечья, прямые ноги лежат на полу, мяч зажат стопами.

1-2- поднять мяч вверх;

3-4- вернуться в и.п.

5. Упражнение «Броски мяча» (6 раз)

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

1-2- подбросить мяч;

3-4- поймать его.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга.

1. Упражнение «Ракета» (5 с)

И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу , руки опущены вдоль туловища. 1- повернуть туловище налево, вдох; 2- опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, выдох; 3- вытянуть руки над головой ладонями внутрь, вдох; 4- руки опустить, колено выпрямить, выдох.

2. Упражнение «Качели» (5 с)

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны.

1- на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол перед левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле мышечной впадины, вытянуть правую руку вверх;

2- вернуться в и.п.

3. Упражнение «Бабочка» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени.

1- взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны;

2-выпрямить правую (левую) ногу в сторону- вверх, придерживать рукой за внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, сидеть на обеих ягодицах.

4. Упражнение «Паучок» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны.

- 1-опустить обе руки между ногами;
- 2-ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны;
- 3- на выдохе наклониться вперед между ногами, стараясь коснуться лбом;
- 4- выпрямиться

5. Упражнение «Колобок» (10 с)

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

- 1-подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох;
- 2-на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени;
- 3- на вдохе перекатиться на спину, руки остаются на коленях;
- 4-на выдохе вытянуть ноги и руки и положить их на пол.

2.Упражнение «Звезда» (5 с)

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

- 1-вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох- плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо;
- 2- опустить руки, расслабиться, выдох

Комплекс 13.

Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча акробатика и стретчинг

Задачи:

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

Водная часть

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

Основная часть

Аэробика (4 мин)

1.Упражнение «Птички» (2 раза)

И.п.6 ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

- 1-4-поднимать и опускать согнутые в локтях руки;
- 5-8- руки вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы;
- 9-12- повороты бёдрами вправо, влево, руки согнуть в локтях;
- 13-16- руки выпрямить с хлопком и подпрыгиванием на месте.

2.Упражнение «Повороты головой» (4 раза)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуть вперед.

1-4- повороты головы вправо, влево, руки вытянуты вперед;

5-8- наклоны головы вправо, влево, руки вытянуты в стороны.

3. Упражнение «Постучим» (2 раза)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

1-4- наклониться вперед, три раза постучать по коленям;

5-8- наклониться к полу и три раза постучать по полу;

9-12-выпрямиться и три раза постучать по плечам;

13-16-прыжки, ноги вместе, ноги врозь с хлопками в ладоши перед собой. На последнем прыжке перестроиться парами лицом друг к другу.

4. Упражнение «Махи» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, стоять, прижавшись правым плечом друг к другу.

1-4- мах вперед правой ногой, согнутой в колене;

5-8-мах вперед левой ногой, согнуто в колене;

9-12-прыжками поменяться местами с напарником.

5. Упражнение «Твист» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.

1-4-стоя на левой ноге, правую ногу приподнять и согнуть в колене, повернуться вправо и влево;

5-8- то же, стоя на правой ноге;

13-16- прыжки на двух ногах с хлопками. При выполнении прыжков в последний раз повернуться друг к другу спиной и взяться за руки.

6. Упражнение «Пружинка» (4 раза)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1-4- шаг правой ногой в сторону, левую ногу приставить, полуприсед;

5-8- то же в другую сторону

7. Упражнение «Жеребёнок» (6 раз)

И.п.: стоя в упоре на ладонях и коленях.

1-2- поставить правую ногу на носок назад;

3-4- вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

8. Упражнение «Мостик» (6 раз)

И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу.

1-2- поднять ягодицы

3-4- вернуться в и.п.

9. Упражнение «Прыжки» (3 раза)

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

1-4- прыжки на двух ногах на месте;

5-8- прыжки на двух ногах из стороны в сторону;

9-12-прыжки с поджатыми ногами.

10. Дыхательная гимнастика «Самолёт» (1 раз)

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

Посмотрите в небеса,

Самолёт там, как оса.

«Ж-ж-ж-ж»-
Жужжит самолёт.
И машет крыльями.
Ребята, в полёт!

Дети поворачивают в сторону,
Произнося: «Ж-ж-ж-ж».
Делают вдох, опускают руки –выдох.

Силовая гимнастика с гантелями (3 мин)

1. Упражнение 1 (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями на плечах, локти развести в стороны.

- 1-вытянуть руки вверх;
- 2- вернуться в и.п.;
- 3-развести руки в стороны;
- 4- вернуться в и.п.

2. Упражнение 2 (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, гантели перед грудью, прижаты к друг другу, локти разведены в стороны, кисти развернуты тыльной стороной друг к другу.

- 1-2-наклониться вперед, руки вытянуть вперед;
- 3-4- вернуться в и.п.

3. Упражнение 3 (6 раз)

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

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

То же в другую сторону

4. Упражнение 4 (по 6 раз с каждой ноги)

И.п.: лежа на правом боку в упоре на правый локоть, две гантели в левой руке, рука лежит на левом бедре, ноги прямые;

- 1-2- поднять левую ногу в сторону- вверх, рука с гантелями лежит на бедре;
- 3-4- вернуться в и.п.

5. Упражнение 5 (6 раз)

И.п.: лежа на спине, гантели лежат на животе, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки за головой

- 1-поднять согнутые в коленях ноги;
- 2-оторвать от пола голову и плечи;
- 3-опустить голову и плечи;
- 4-поставить ноги на пол.

6. Упражнение 6 (6 раз)

И.п.: упор на локти, гантели лежат на животе, ноги прямые.

- 1-подтянуть согнутые ноги к животу;
- 2-вытянуть ноги вперед-вверх;
- 3-подтянуть ноги к животу;
- 4-вернуться в и.п.

7. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» (1 раз)

И.п. сидя, кисти сжаты в кулаки.

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью,

Синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

Вот так!

Дети делают круговые движения

Кистями вправо.

Круговые движения кистями влево.

Разгибают большой палец.

Разгибают указательный палец.

Разгибают средний палец.

Разгибают безымянный палец.

Разгибают мизинец.

Смыкают пальцы «в замок».

Школа мяча (4 мин)

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

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

Акробатика «Полоса препятствий (4 мин)

1. Прыжок с разбега через препятствия, ноги врозь.

2. Подлезание на животе под воротца.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Путаница» с использованием упражнений стретчинга.

1. Упражнение «Ракета» (5 с)

И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1- повернуть туловище налево, вдох; 2- опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, выдох; 3- вытянуть руки над головой ладонями внутрь, вдох; 4- руки опустить, колено выпрямить, выдох.

2. Упражнение «Качели» (5 с)

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны.

1- на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол перед левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле мышечной впадины, вытянуть правую руку вверх;

2- вернуться в и.п.

3. Упражнение «Бабочка» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени.

1- взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны;

2- выпрямить правую (левую) ногу в сторону- вверх, придерживать рукой за внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, сидеть на обеих ягодицах.

4. Упражнение «Паучок» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны.

1- опустить обе руки между ногами;

2- ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны;

3- на выдохе наклониться вперед между ногами, стараясь коснуться лбом;

4- выпрямиться

5. Упражнение «Колобок» (10 с)

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

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

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

3- на вдохе перекатиться на спину, руки остаются на коленях;

4-на выдохе вытянуть ноги и руки и положить их на пол.

Комплекс 14.

Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча акробатика и стретчинг

Задачи:

-учить ползать на животе, подтягиваясь на руках;

-упражнять в отбивании мяча при ходьбе по гимнастической скамейке;

-закрепить умение энергично отталкиваться во время прыжков;

-развивать умение двигаться ритмично и выразительно;

-формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Водная часть

1.Маршировка по кругу (30 с).

2.Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль») (15 с 3 раза).

3.Игровое упражнение «Раки пятятся» в чередовании по сигналу с упражнениями «2большие лягушки» (10 с по 3 раза)).

4.Игровое упражнение «Поезд» в чередовании по сигналу со стретчингом «Колобок» (20 с 3 раза).

Основная часть

Аэробика (4 мин)

1.Упражнение «Переступающий шаг» (6 раз)

И.п.: стоя на носках, мышцы бедра, голени напряжены, живот подтянут;

1-опустит одну пятку на пол, сгибая колено другой ноги;

2- то же с другой ноги, руки поочередно сгибать в локтевом суставе.

2.Упражнение «Улитка» (6 раз)

И.п.: ноги вместе, руки опущены.

1-полуприсед, «пружинка», руки, согнутые в локтях, - к плечам, опустить голову, сгруппироваться («спрятались в домик»);

2-вернуться в и.п., поднять голову.

3.Упражнение «Удивляемся» (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны

1-поднять плечи, голову повернуть направо;

2-вернуться в и.п.;

3-поднять плечи, голову повернуть налево;

4-вернуться в и.п.

4. Упражнение «Кукла» (6 раз)

И.п.: ноги вместе, руки чуть согнуты в локтях перед собой

1-наклониться вперед, прогнуться, руки развести в стороны («кукла упала»;

2-вернуться в и.п.

5. Упражнение «Пьеро» (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны –вниз

1-выпад в левую сторону, руки согнуты в локтях перед собой, 2загляни в окошечко»;

2-ноги врозь, руки в стороны;

3-поднять плечи;

4- опустить плечи

То же в другую сторону.

6. Упражнение «Мальвина пришла» (6 раз)

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

1-2- наклониться вперед, руки развести в стороны;

3-4-вернуться в и.п.

7. Упражнение «Буратино» (6 раз)

И.п.: стоя на коленях, руки разведены в стороны, согнуты в локтях, пальцы направлены вверх

1-наклониться вправо, руки развести в стороны;

2-вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

8. Упражнение «Лягушка» (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, колени вместе, стопы стоят на полу, руки к плечам, голова опущена

1-2-развести колени в стороны, стопы соединены, руки опустить назад на пол в упор, голову поднять, сказать: «Ква»;

3-4-вернуться в и.п.

9. Упражнение «Всех выше» (6 раз)

И.п.: стоя в широкой стойке в полуприседе, руки на бёдрах

1-прыжок вверх, руки вверх;

2-вернуться в и.п.

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

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

Что за праздничный наряд? Вдох

Здесь кругом шары летят! Выдох

Флаги развеваются! Вдох

Люди улыбаются! Выдох

Воздух мягко набираем Вдох

Шарик красный надуваем Выдох

Пусть летит он к облакам, Вдох

Помогу ему я сам! Выдох

Силовая гимнастика с гантелями (3 мин)

1. Упражнение 1 (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями на плечах, локти развести в стороны.

1-вытянуть руки вверх;

2- вернуться в и.п.;

3-развести руки в стороны;

4- вернуться в и.п.

2. Упражнение 2 (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, гантели перед грудью, прижаты к друг другу, локти разведены в стороны, кисти развернуты тыльной стороной друг к другу.

1-2-наклониться вперед, руки вытянуть вперед;

3-4- вернуться в и.п.

3. Упражнение 3 (6 раз)

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

1-развести руки в стороны;

2-наклониться вправо, правой рукой потянуться к полу, левой рукой потянуться вверх;

3-выпрямиться, развести руки в стороны;

4- вернуться в и.п.

То же в другую сторону

4. Упражнение 4 (по 6 раз с каждой ноги)

И.п.: лежа на правом боку в упоре на правый локоть, две гантели в левой руке, рука лежит на левом бедре, ноги прямые;

1-2- поднять левую ногу в сторону- вверх, рука с гантелями лежит на бедре;

3-4- вернуться в и.п.

5. Упражнение 5 (6 раз)

И.п.: лежа на спине, гантели лежат на животе, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки за головой

1-поднять согнутые в коленях ноги;

2-оторвать от пола голову и плечи;

3-опустить голову и плечи;

4-поставить ноги на пол.

6. Упражнение 6 (6 раз)

И.п.: упор на локти, гантели лежат на животе, ноги прямые.

1-подтянуть согнутые ноги к животу;

2-вытянуть ноги вперед-вверх;

3-подтянуть ноги к животу;

4-вернуться в и.п.

Школа мяча (4 мин)

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

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

Акробатика «Полоса препятствий» (4 мин)

1.Прыжок с разбега через препятствия, ноги врозь.

2.Игровое упражнение «Кто выше на руках» (1 раз).

И.п.: лежа на расстоянии вытянутых рук на животе перед гимнастической стенкой. Руками держаться за нижнюю перекладину, подтягиваться и, переставляя руки от перекладины к перекладине, подниматься выше.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Путаница» с использованием упражнений стретчинга.

1. Упражнение «Ракета» (5 с)

И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1- повернуть туловище налево, вдох; 2- опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, выдох; 3- вытянуть руки над головой ладонями внутрь, вдох; 4- руки опустить, колено выпрямить, выдох.

2. Упражнение «Качели» (5 с)

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны.

1- на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол перед левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле мышечной впадины, вытянуть правую руку вверх;

2- вернуться в и.п.

3. Упражнение «Бабочка» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени.

1- взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны;

2- выпрямить правую (левую) ногу в сторону- вверх, придерживать рукой за внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, сидеть на обеих ягодицах.

4. Упражнение «Паучок» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны.

1- опустить обе руки между ногами;

2- ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны;

3- на выдохе наклониться вперед между ногами, стараясь коснуться лбом;

4- выпрямиться

5. Упражнение «Колобок» (10 с)

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

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

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

3- на вдохе перекатиться на спину, руки остаются на коленях;

4- на выдохе вытянуть ноги и руки и положить их на пол.

Фитнес – тренировки в подготовительной к школе группе

Комплекс 1. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг.

Задачи:

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

Вводная часть

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

Основная часть

Степ-аэробика (4 мин)

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

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

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

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

- 3.Упражнение «Стопа» (4 раза)

И.п.: то же. 1- правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 – вернуться в и.п.

То же с левой ноги.

- 4.Упражнение «Подъем» (4 раза)

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

Повторить подъемы, начиная с левой ноги.

- 5.Упражнение «Хоп» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1- подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 – левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянут в пол, руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулак, сказать: «Хоп»; 3- Левую ногу поставить на пол, руки на пояс; 4- правую ногу подставить к левой ноге.

То же с левой ноги.

6.Упражнение «Кик» (4 раза)

И.п.: то же. 1- подъем на степ-платформу с правой ноги; 2- левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать : «Кик»; 3- с левой ноги шаг назад на пол, руки на пояс; 4- правую ногу подставить к левой ноге.

То же с другой ноги.

7.Упражнение «Крест» (4 раза)

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

То же с другой ноги.

8.Упражнение «Плие» (4 раза)

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

То же с другой ноги.

9.Упражнение «Выпад, хоп» (4 раза).

И.п. стоя перед степ- платформой на шаг назад, ноги вместе, руки на поясе. 1- выпад на степ-платформу на правую ногу, руки в стороны; 2- встать на степ-платформу на правую ногу, левое колено поднять вперед, руки вперед, сказать: «Хоп»; 3- шаг левой назад на пол, выпад, правая нога на степ-платформе, руки в стороны; 4- перенести вес тела на левую ногу, правое колено поднять вперед, руки на пояс, сказать: «Хоп»; 5-8- перекаты с пятки на носок.

То же с другой ноги.

10.Упражнение «Арабеск»(6 раз)

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

То же с другой ноги.

11.Упражнение «Боковые махи» (6 раз)

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

12.Упражнение «Перебежка» (6 раз)

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

То же с другой ноги.

Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин).

1.Упражнение «Достать носочки» (10 раз)

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

2. Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь» (10 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе поперек, стопы стоят на ней, колени вместе, руки упираются в край степ-платформы. 1-2- ноги опустить на пол, развести в стороны, колени прямые; 3-4- вернуться в и.п.

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

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

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

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

5. Упражнение «Выше поднимись» (10 раз)

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

6. Упражнение «Бык» снятие нагрузки с позвоночника .

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

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

Идет бычок, качается,
И спинка разгружается.
Мышцы расслабляются,
Здоровье улучшается.

Школа мяча (6 мин).

1. Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом.

2. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.

3. Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч.

4. Ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.

5. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» (1 раз)

И.п. сидя, кисти сжаты в кулаки.

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью,

Синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

*Дети делают круговые движения
Кистями вправо.*

Круговые движения кистями влево.

Разгибают большой палец.

Разгибают указательный палец.

Разгибают средний палец.

Разгибают безымянный палец.

Разгибают мизинец.

Вот так!

Смыкают пальцы «в замок».

Акробатика (5 мин)

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

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

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

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

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Черт и краски».

Стретчинг

1. Упражнение «Звезда» (5 с)

4. Упражнение «Паучок» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны.

1-опустить обе руки между ногами;

2-ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны;

3- на выдохе наклониться вперед между ногами, стараясь коснуться лбом;

4- выпрямиться

5. Упражнение «Жучок» (5 с)

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

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

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

Комплекс 2.

Степ – аэробика, силовая гимнастика на степ – платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

-учить вису на гимнастической стенке с одновременным выполнением движений;

-упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча;

-содействовать повышению физической работоспособности;

-формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Вводная часть

1. Маршировка по кругу (35с).

2. Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе (30с).

3. Пружинистый шаг, руки на поясе, выставлять руки на каждое приседание в стороны (40с).

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

5. Игровое упражнение «Гусеница» (40с).

6. Игровое упражнение «Маленькие лягушке» (40с).

7. Стретчинг «Домик» (5с).

Основная часть

Степ-аэробика (4 мин)

1. Стретчинг «Дуб» (5 с 2 раза)

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

1-вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол, вдох;

2-руки опустить, выдох, расслабиться.

2. Упражнение «Разминка стопы» (8 раз)

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

3. Упражнение «Стопа» (4 раза)

И.п.: то же. 1- правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 – вернуться в и.п.

То же с левой ноги.

4. Упражнение «Боковой подъем» (8 раз)

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

5. Упражнение «Хоп боком (8 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ - платформе, руки на поясе. 1- шаг правой ногой на степ- платформу; 2 – левое колено поднять, носок натянут, руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулак, сказать: «Хоп»; 3- шаг левой ногой на пол, руки на пояс; 4- шаг правой ногой влево; 6- правую ногу поставить к левой ноге, хлопок перед собой прямыми руками; 7-шаг вправо правой ногой; 8- левую ногу поставить к правой, хлопок в ладоши.

Повторить, тоя другим боком.

6. Скрестный боковой подъём (8 раз)

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

7. Упражнение «Кик» (8 раз)

И.п.: то же. 1- подъем на степ-платформу с правой ноги; 2- левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать : «Кик»; 3- с левой ноги шаг назад на пол, руки на пояс; 4- правую ногу подставить к левой ноге.

То же с другой ноги.

8. Упражнение «Крест» (8 раз)

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

То же с другой ноги.

8. Упражнение «Плие» (4 раза)

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

То же с другой ноги.

9. Упражнение «Выпад, хоп» (4 раза).

И.п. стоя перед степ-платформой на шаг назад, ноги вместе, руки на поясе. 1- выпад на степ-платформу на правую ногу, руки в стороны; 2- встать на степ-платформу на правую ногу, левое колено поднять вперед, руки вперед, сказать: «Хоп»; 3- шаг левой назад на пол, выпад, правая нога на степ-платформе, руки в стороны; 4- перенести вес тела на левую ногу, правое колено поднять вперед, руки на пояс, сказать: «Хоп»; 5-8- перебаты с пятки на носок.

То же с другой ноги.

10. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

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

То же с другой ноги.

11. Упражнение «Боковые махи» (6 раз)

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

12. Упражнение «Перебежка» (6 раз)

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

То же с другой ноги.

Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин).

1. Упражнение «Достать носочки» (10 раз)

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

2. Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь» (10 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе поперек, стопы стоят на ней, колени вместе, руки упираются в край степ-платформы. 1-2- ноги опустить на пол, развести в стороны, колени прямые; 3-4- вернуться в и.п.

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

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

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

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

5. *Упражнение «Выше поднимись»* (10 раз)

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

6. *Упражнение «Бык»* снятие нагрузки с позвоночника .

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

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

Идет бычок, качается,
И спинка разгружается.
Мышцы расслабляются,
Здоровье улучшается.

Школа мяча (6 мин).

1. Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом.

2. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.

3. Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч.

4. Ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.

5. *Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»* (1 раз)

И.п. сидя, кисти сжаты в кулаки.

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью,

Синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

Вот так!

*Дети делают круговые движения
Кистями вправо.*

Круговые движения кистями влево.

Разгибают большой палец.

Разгибают указательный палец.

Разгибают средний палец.

Разгибают безымянный палец.

Разгибают мизинец.

Смыкают пальцы «в замок».

Акробатика (5 мин)

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

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

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

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

Комплекс 3.

Степ – аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

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

Вводная часть

- 1.Маршировка по кругу (35с).
- 2.Ходьба на носках, руки на поясе (40 с).
- 3.Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой (40с).
- 4.Игровое упражнение «Крокодил» (40с).
- 5.Игровое упражнение «Маленькие лягушке» (40с).
- 6.стретчинг «Матрёшка» (5 с)

Основная часть

Степ- аэробика с большим мячом (7 мин).

3. Упражнение «Разминка стопы»(8 раз)

И.п.: стоя , ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1- правую стопу поставить на степ- платформу; 2- вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

2. Упражнение «Подъем» (8 раз)

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

То же с левой ноги

3.Упражнение «Хоп» (8 раз)

И.п.: ноги вместе ,руки на поясе. 1- подъем с правой ноги на степ- платформу; 2- левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вперед, кисти сжать в кулак, сказать : «Хоп»; 3- левую ногу поставить на пол, руки на поясе; 4- правую ногу подставить к левой

То же с левой ноги.

4. Упражнение «Кик» (8 раз)

И.п.: то же. 10 подъем на степ- платформу с правой ноги; 2- мах левой ногой от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать : «Кик»; 3- с левой ноги шаг назад на пол, руки на поясе; 4- правую ногу подставить к левой.

То же с другой ноги.

5. Упражнение «Арабеск» (8 раз)

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

6.Упражнение «Боковые махи» (8 раз)

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

левую ногу поставить к правой ноге на пол; 12-с левой ноги шаг назад на пол; 13-16-подбросить мяч вверх и поймать его.

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

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

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

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

9. Упражнение «прыгни и поймай» (10 раз)

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

10. Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» (1 раз)

В прятки пальчики играют И головки убирают, Словно синие цветки Распускают лепестки, Наверху качаются, Низко наклоняются. Колокольчик голубой Поклонился нам с тобой. Колокольчики –цветы Очень вежливы, а ты?	Дети сжимают пальцы рук, открывают и закрывают глаза. Сводят и разводят пальцы «веером» Наклоняют кисти вправо, влево. Делают круговые движения кистями. Наклоняют кисти вниз, вверх. Поворачивают кисти направо, налево. Поворачивают ладони кверху.
---	---

Школа мяча

1.Игровое упражнение «Канатоходец» (5 с 4 раза)

Стоя на степ – платформе на одной ноге, другую отвести в сторону, мяч удерживать отведенной в сторону рукой.

2.Игровое упражнение «Отбей и прыгни» (1 круг -4 прыжка, 4 раа0

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

3.Прокатывание мяча друг другу между ногами, стоять спиной друг к другу.

Акробатика «Полоса препятствий» (6 мин)

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

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

3.Перепрыгивание с разбега препятствия способом «ножницы» (одна нога за другой)

4.Дыхательная гимнастика «Самолёт» (1 раз)

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

Посмотрите в небеса,

Самолёт там, как оса.

«Ж-ж-ж-ж»,- Дети поворачивают в сторону,

Жужжит самолёт произносят: «ж-ж-ж»

И машет крыльями.

Ребята, в полёт! Делают вдох, опускают руки -выдох.

Полетай-ка с нами!

Заключительная часть

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

Стретчинг.

1.Упражнение «Вторая поза воина» (5 с)

И.П.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу (левая пятка находится на одной прямой со сводом правой стопы), руки в стороны, голова налево. На выдохе опуститься вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не будет параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол.

2.Упражнение «Лебедь» (5 с)

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

1-на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать её к туловищу, вытянутая левая нога на полу; следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу;

2-выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе; следить за тем, чтобы колени оставались прямыми;

3-4-вернуться в и.п.

3.Упражнение «Кустик» (5 с)

И.П.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты перед собой

1-взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить на левое бедро, колено на пол;

2-взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху;

3-4-руки в упоре за спиной.

4. Упражнение «Русалочка» (5 с)

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

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

2-потянуться вверх от копчика до макушки, вдох;

3-на выдохе положить левую (правую) руку на п

5. Упражнение «Фонарик» (5 с)

И.П.: лежа на животе, ноги согнуты в коленях.

1-взяться руками за стопы;

2-прогнуться назад, держась за стопы ног;

- 3- переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены;
- 4-опустить колени на пол;
- 5-лечь на пол, опустить ноги.

6.Упражнение «Гора» (10 с)

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

- 1-Оторвать бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота;
- 2-Выдох, вернуться в и.п.

7.Упражнение «Жучок»(15с)

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

- 1- потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох;
- 2-на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладной; следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

Комплекс 4.

Степ – аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

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

Вводная часть

- 1.Маршировка по кругу (35с).
- 2.Ходьба на носках, руки на поясе (40 с).
- 3.Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой (40с).
- 4.Игровое упражнение «Крокодил» (40с).
- 5.Игровое упражнение «Маленькие лягушке» (40с).
- 6.стретчинг «Матрёшка» (5 с)

Основная часть

Степ- аэробика с большим мячом (7 мин).

4. Упражнение « Разминка стопы»(8 раз)

И.п.: стоя , ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1- правую стопу поставить на степ- платформу; 2- вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

2. Упражнение « Подъем» (8 раз)

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

То же с левой ноги

3.Упражнение « Хоп» (8 раз)

И.п.: ноги вместе ,руки на поясе. 1- подъем с правой ноги на степ- платформу; 2- левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки

вперед, кисти сжать в кулак, сказать : «Хоп»; 3- левую ногу поставить на пол, руки на поясе; 4- правую ногу подставить к левой
То же с левой ноги.

4. Упражнение «Кик» (8 раз)

И.п.: то же. 10 подъем на степ- платформу с правой ноги; 2- мах левой ногой от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать : «Кик»; 3- с левой ноги шаг назад на пол, руки на поясе; 4- правую ногу подставить к левой.

То же с другой ноги.

5. Упражнение «Арабеск» (8 раз)

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

6. Упражнение «Боковые махи» (8 раз)

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

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

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

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

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

9. Упражнение « прыгни и поймай» (10 раз)

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

10. Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» (1 раз)

В прятки пальчики играют
И головки убирают,
Словно синие цветки
Распускают лепестки,
Наверху качаются,

Дети сжимают пальцы рук, открывают и закрывают глаза.

Сводят и разводят пальцы «веером»
Наклоняют кисти вправо, влево.

Низко наклоняются. Колокольчик голубой Поклонился нам с тобой. Колокольчики –цветы Очень вежливы, а ты?	Делают круговые движения кистями. Наклоняют кисти вниз, вверх. Поворачивают кисти направо, налево. Поворачивают ладони кверху.
---	---

Школа мяча

1.Игровое упражнение «Канатоходец» (5 с 4 раза)

Стоя на степ – платформе на одной ноге, другую отвести в сторону, мяч удерживать отведенной в сторону рукой.

2.Игровое упражнение «Отбей и прыгни» (1 круг -4 прыжка, 4 раа0

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

3.Прокатывание мяча друг другу между ногами, стоять спиной друг к другу.

Акробатика «Полоса препятствий» (6 мин)

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

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

3.Перепрыгивание с разбега препятствия способом «ножницы» (одна нога за другой)

4.Дыхательная гимнастика «Самолёт» (1 раз)

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

Посмотрите в небеса,

Самолёт там, как оса.

«Ж-ж-ж-ж», -

Дети поворачивают в сторону,

Жужжит самолёт

произносят: «ж-ж-ж»

И машет крыльями.

Ребята, в полёт!

Делают вдох, опускают руки -выдох.

Полетай-ка с нами!

Заключительная часть

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

Стретчинг.

1.Упражнение «Ласточка»(5с)

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

1.Руки вытянуть в стороны, вдох;

2- наклониться вперед, поднять назад правую(левую) ногу, туловище и правая нога на одной прямой, выдох;

3-4-вернуться в и.п.

2.Упражнение «Лебедь» (5 с)

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

1-на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать её к туловищу, вытянутая левая нога на полу; следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу;

2-выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе; следить за тем, чтобы колени оставались прямыми;

3-4-вернуться в и.п.

3.Упражнение «Качели»(5 с)

И.п.: широкая стойка, левая(правая) стопа развернута наружу, левая(правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой(левой) стопы, руки в стороны.

1-на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой(правой) руки на пол перед левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины, вытянуть правую руку вверх;

2-вернуться в и.п.

4. Упражнение «Русалочка» (5 с)

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

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

2-потянуться вверх от копчика до макушки, вдох;

3-на выдохе положить левую (правую) руку на п

5. Упражнение «Пенек»(5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты перед собой.

1-взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол;

2-взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить ее на правое бедро сверху;

3-руки в упоре за спиной;

4- лечь на колени вперед, руки выпрямить вперед.

7.Упражнение «Жучок»(5с)

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

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

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

Комплекс 5.

Степ – аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг

Задачи:

-учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча;

-развивать внимание, быстроту реакции;

-способствовать совершенствованию опорно – двигательного аппарата;

-воспитывать организованность и дисциплинированность.

Вводная часть

1.Маршировка по кругу (40с)

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

3.Ходьба скрестным шагом, руки на поясе(40с)

4.Ходьба, пятки вместе, носки врозь(40с)

- 5.Игровое упражнение «Обезьянки резвятся»(40с)
- 6.Игровое упражнение «Мячики»(35с)
- 7.Стретчинг «Домик»(5с)
- 8.Стретчинг «Матрешки»(5с).

Основная часть

Степ-аэробика с малым мячом (5 мин)

1.Упражнение «Покажи носочек» (8 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч в правой руке.

- 1-поставить правый носок на степ-платформу, руки поднять вверх, переложить мяч из одной руки в другую;
- 2-ногу поставить на пол, руки опустить;
- 3-полуприсед, наклонить вправо голову;
- 4-полуприсед, наклонить голову влево. Ноги чередуют.

2.Упражнение «Стопа» (8 раз)

И.п.:стоя правым боком к степ-платформе, мяч в правой руке.

- 1-поставить правую стопу на степ-платформу, руки выпрямить в стороны;
- 2-вернуться в и.п.

Повторить с другой стороны.

3. Упражнение «Кик» (8 раз)

И.п.: то же. 10 подъем на степ- платформу с правой ноги; 2- мах левой ногой от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать : «Кик»; 3- с левой ноги шаг назад на пол, руки на поясе; 4- правую ногу подставить к левой.

То же с другой ноги.

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

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

5.Упражнение «Боковые махи» (8 раз)

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

6. Упражнение «Арабеск» (8 раз)

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

7.Упражнение «Боковой переход»(8 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в обеих руках перед грудью.

- 1-Встать с правой ноги на степ-платформу;
- 2-левую ногу подставить к правой на степ-платформу, руки вытянуть вперед;
- 3-опустить правую ногу на пол с другой стороны степ-платформы;

4-левую ногу подставить к правой;
 5-8-перебросить мяч из правой руки в левую.
 Повторить в переходе со степ-платформы в другую сторону.

8.Упражнение «Прыжки» (8 раз)

И.п. стоя перед степ-платформой, правая нога стоит на ее краю, мяч в обеих руках перед грудью.

1-4-прыжком поменять ноги на степ-платформе;
 5-8-перебросить мяч из одной руки в другую.

9.Упражнение «Перебежка»(8 раз)

И.п.: стоя, руки вдоль туловища, сбоку от степ-платформы, мяч у груди.

1-шаг с правой ноги на степ-платформу;
 2-подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая нога остается на степ-платформе, руки с мячом поднять вверх.

Повторить с другой ноги.

10.Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои»(1 раз)

Вот помощники мои- Их ,как хочешь, поверни.	Дети показывают пальцы. Поворачивают кисти ладонями вверх и вниз.
По дорожке белой, гладкой	Пальцами проводят по другой руке.
Скачут пальцы, как лошадки. Чок,чок,чок, Чок,чок,чок-	Двумя пальцами одной руки «скачут» по другой руке.
Скачет резвый табунок.	Повторяют с другой руки.

Художественная гимнастика с малым мячом (6 мин)

1.Игровое упражнение «Самый ловкий».
 2.Ударить мячом о степ-платформу так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем хлопнуть в ладоши и поймать мяч.
 3.Игровое упражнение «Лови, бросай, упасть не давай».
 4.Подбросить мяч вверх правой рукой, встать на степ-платформу, поймать его другой рукой.
 5.Перебрасывание мяча друг другу в парах. Один ребенок бросает другому мяч через веревку, сидя на коленях, другой предает ему мяч, прокатывая его под веревкой.

Акробатика: серия прыжков (4 мин)

1.Прыжки на корточках с продвижением вперед по гимнастической скамейке.
 2.Прыжок с разбега в высоту(«Достань предмет»)
 3.Прыжки «змейкой» вокруг предметов на одной ноге.

Заключительная часть (3 мин)

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

Стретчинг.

1.Упражнение «Ласточка»(5с)

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

1.Руки вытянуть в стороны, вдох;

2- наклониться вперед, поднять назад правую(левую) ногу, туловище и правая нога на одной прямой, выдох;

3-4-вернуться в и.п.

2.Упражнение «Месяц»(10 с 2 раза)

И.п.широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая(правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой(левой) стопы, туки в стороны.

1-на выдохе наклонить туловище влево(право), положить ладонь левой(правой) руки на пол за левой(правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины Вытянуть правую руку вверх, чтобы она образовала прямую линию с правой(левой) ногой и туловищем. Максимально отвести правое(левое) плечо назад, посмотреть вверх;

2-вернуться в и.п.

3. Упражнение «Русалочка» (5 с)

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

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

2-потянуться вверх от копчика до макушки, вдох;

3-на выдохе положить левую (правую) руку на п

4.Упражнение «Скамейка»(5с)

И.п. сидя на ягодицах, ноги вытянуты перед собой.

1-Взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол;

2- взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить ее на правое бедро сверху;

3-опереться руками о пол впереди перед коленями;

5-8-переставляя руки впереди маленькими «шагами», лечь на живот, ноги сложены по-турецки.

5.Упражнение «Жираф»(5 с)

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

1-Наклониться вниз, ладони поставить на пол подальше от стоп, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, вдох;

2-на выдохе поднять вверх назад правую(левую) ногу так, чтобы она образовала одну прямую линию со спиной, голова прямо;

3-опустить ногу;

4-вернуться в и.п.

6.Упражнение «Колобок»(5с)

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 выходе обхватить колени руками, голову опустить на колени;

3- на вдохе перекатиться на спину, руки остаются на коленях;

4-на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.

Комплекс 6.

Степ – аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг

Задачи:

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

Вводная часть

- 1.Маршировка по кругу (35с).
- 2.Ходьба на носках, руки на поясе (40 с).
- 3.Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой (40с).
- 4.Игровое упражнение «Крокодил» (40с).
- 5.Игровое упражнение «Маленькие лягушке» (40с).
- 6.стретчинг «Матрёшка» (5 с)

Основная часть

Степ-аэробика с малым мячом (5 мин).

1.Упражнение «Покажи носочек» (8 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч в правой руке.

- 1-поставить правый носок на степ-платформу, руки поднять вверх, переложить мяч из одной руки в другую;
- 2-ногу поставить на пол, руки опустить;
- 3-полуприсед, наклонить вправо голову;
- 4-полуприсед, наклонить голову влево. Ноги чередуют.

2.Упражнение «Стопа» (8 раз)

И.п.:стоя правым боком к степ-платформе, мяч в правой руке.

- 1-поставить правую стопу на степ-платформу, руки выпрямить в стороны;
- 2-вернуться в и.п.

Повторить с другой стороны.

3. Упражнение «Кик» (8 раз)

И.п.: то же. 10 подъем на степ- платформу с правой ноги; 2- мах левой ногой от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать : «Кик»; 3- с левой ноги шаг назад на пол, руки на поясе; 4- правую ногу подставить к левой.

То же с другой ноги.

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

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

5.Упражнение «Боковые махи» (8 раз)

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

6. Упражнение «Арабеск» (8 раз)

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

7.Упражнение «Боковой переход»(8 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в обеих руках перед грудью.

- 1-Встать с правой ноги на степ-платформу;
- 2-левую ногу подставить к правой на степ-платформу, руки вытянуть вперед;
- 3-опустить правую ногу на пол с другой стороны степ-платформы;
- 4-левую ногу подставить к правой;
- 5-8-перебросить мяч из правой руки в левую.

Повторить в переходе со степ-платформы в другую сторону.

8.Упражнение «Прыжки» (8 раз)

И.п. стоя перед степ-платформой, правая нога стоит на ее краю, мяч в обеих руках перед грудью.

- 1-4-прыжком поменять ноги на степ-платформе;
- 5-8-перебросить мяч из одной руки в другую.

9.Упражнение «Перебежка»(8 раз)

И.п.: стоя, руки вдоль туловища, сбоку от степ-платформы, мяч у груди.

- 1-шаг с правой ноги на степ-платформу;
- 2-подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая нога остается на степ-платформе, руки с мячом поднять вверх.

Повторить с другой ноги.

10.Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои»(1 раз)

Вот помощники мои- Их ,как хочешь, поверни.	Дети показывают пальцы. Поворачивают кисти ладонями вверх и вниз.
По дорожке белой, гладкой	Пальцами проводят по другой руке.
Скачут пальцы, как лошадки. Чок,чок,чок, Чок,чок,чок-	Двумя пальцами одной руки «скачут» по другой руке.
Скачет резвый табунок.	Повторяют с другой руки.

Художественная гимнастика с малым мячом (6 мин)

- 1.Игровое упражнение «Самый ловкий».
- 2.Ударить мячом о степ-платформу так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем хлопнуть в ладоши и поймать мяч.

- 3.Игровое упражнение «Лови, бросай, упасть не давай».
- 4.Подбросить мяч вверх правой рукой, встать на степ-платформу, поймать его другой рукой.
- 5.Перебрасывание мяча друг другу в парах. Один ребенок бросает другому мяч через веревку, сидя на коленях, другой предает ему мяч, прокатывая его под веревкой.

Акробатика: серия прыжков (4 мин)

- 1.Прыжки на корточках с продвижением вперед по гимнастической скамейке.
- 2.Прыжок с разбега в высоту(«Достань предмет»)
- 3.Прыжки «змейкой» вокруг предметов на одной ноге.

Заключительная часть (3 мин)

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

Стретчинг.

1.Упражнение «Месяц»(10 с 2 раза)

И.п.широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая(правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой(левой) стопы, туки в стороны.

1-на выдохе наклонить туловище влево(право), положить ладонь левой(правой) руки на пол за левой(правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины Вытянуть правую руку вверх, чтобы она образовала прямую линию с правой(левой) ногой и туловищем. Максимально отвести правое(левое) плечо назад, посмотреть вверх;

2-вернуться в и.п.

2.Упражнение «Скамейка»(5с)

И.п. сидя на ягодицах, ноги вытянуты перед собой.

1-Взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол;

2- взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить ее на правое бедро сверху;

3-опереться руками о пол впереди перед коленями;

5-8-переставляя руки впереди маленькими «шагами», лечь на живот, ноги сложены по-турецки.

3. Упражнение «Бабочка полетела»(5с)

И.п. сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени.

1-взяться правой рукой за внутреннюю сторону правой стопы, а левой рукой за внутреннюю сторону левой стопы;

2-вытянуть обе ноги в стороны - вверх , придерживая руками и сохраняя равновесие.

4.Упражнение «Жираф»(5 с)

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

1-Наклониться вниз, ладони поставить на пол подальше от стоп, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, вдох;

2-на выдохе поднять вверх назад правую(левую) ногу так, чтобы она образовала одну прямую линию со спиной, голова прямо;

3-опустить ногу;

5. Упражнение «Окошко» (5 с)

И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища.

1-согнуть правую(левую) ногу назад, взяться за стопу правой(левой) рукой;

2-левую руку поднять вверх- вперед;

3-отвести бедро правой(левой) ноги как можно дальше, сохраняя равновесие, потянуться вверх- вперед за левой (правой) рукой, слегка наклоняя вперед туловище так, чтобы бедро правой(левой) ноги, туловище и левая(правая) рука находилась на одной линии;

4- вернуться в и.п.

6.Упражнение «Колобок»(5с)

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

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

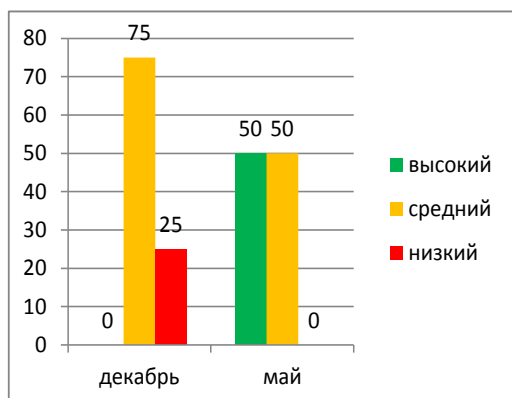
2- на выходе обхватить колени руками, голову опустить на колени;

3- на вдохе перекатиться на спину, руки остаются на коленях;

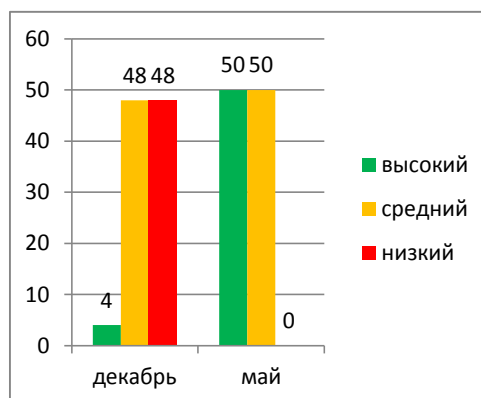
4-на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
Показатели динамики интегративного качества (2015-2016)
«Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками»

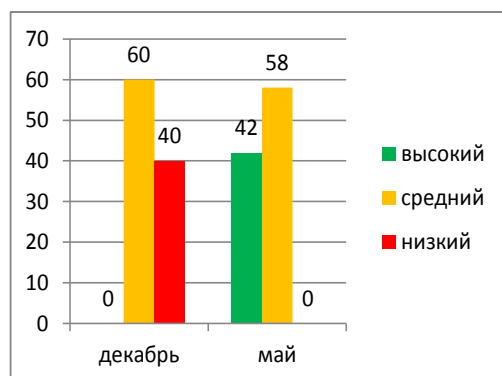
Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений



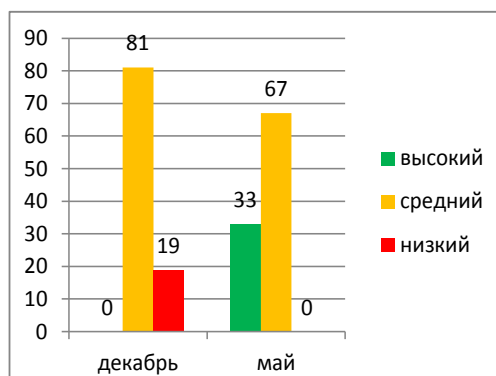
Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку



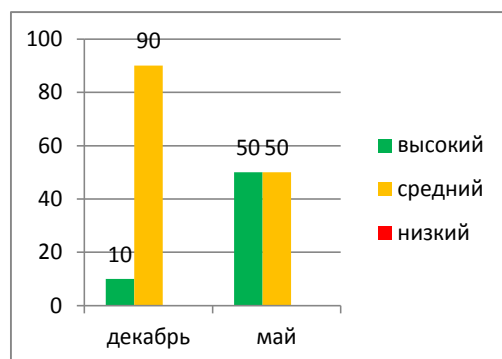
Сформированность навыков владения футболом



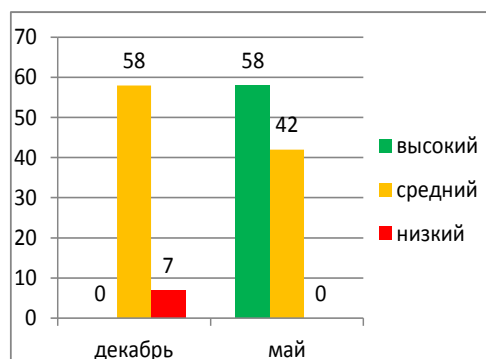
Сформированность навыков владения степом



Владение основным приёмом дыхательной гимнастики, самомассажа

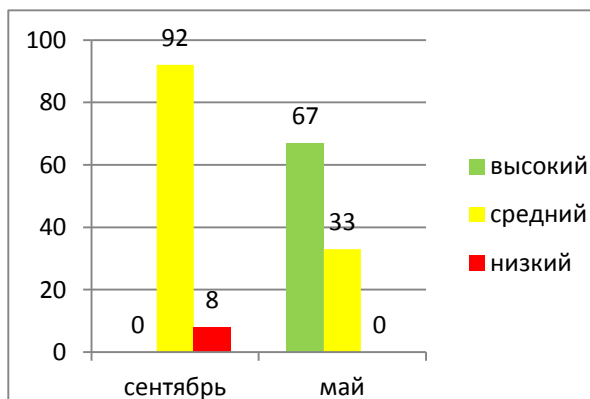


Сформированность навыка выполнения упражнений суставной гимнастики и стретчинга

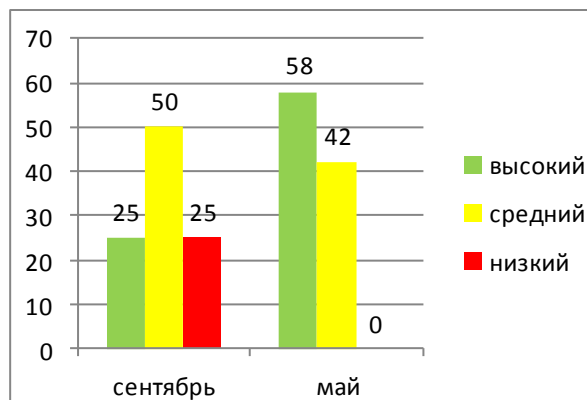


**Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
Показатели динамики интегративного качества (2016-2017)
«Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками»**

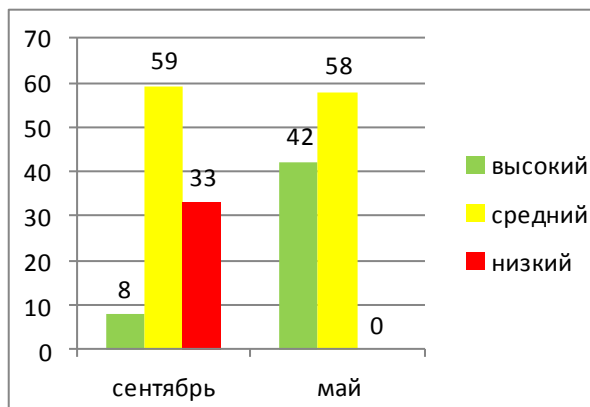
Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений



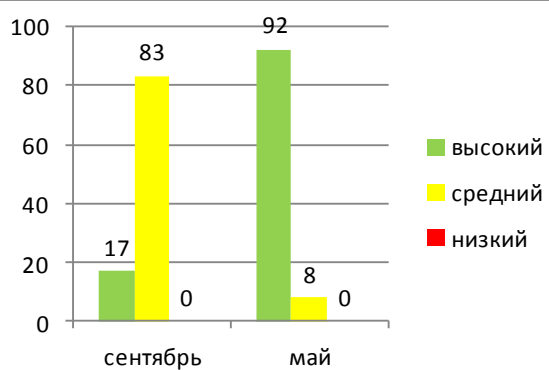
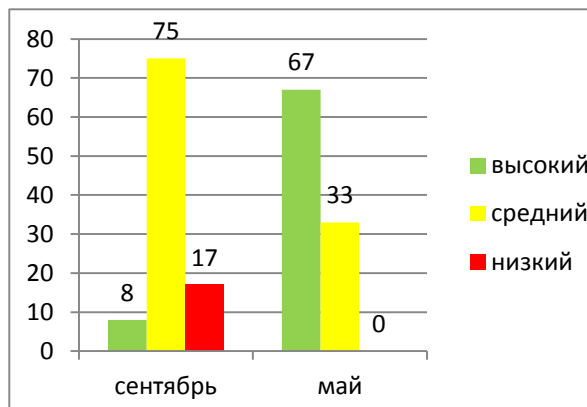
Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку



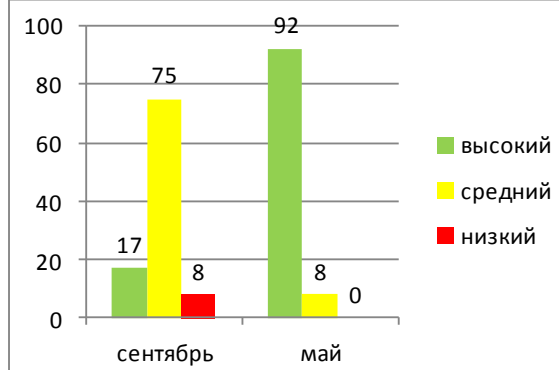
Сформированность навыков владения фитболом



Сформированность навыков владения степом



Владение основным приемам дыхательной гимнастики, самомассажа



Сформированность навыка выполнения упражнений суставной гимнастики и стретчинга

Тезаурус

Фитнес (англ. *fitness*, от глагола «*to fit*» — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека.

Аэробика (известна также под названием ритмическая гимнастика) — гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

Тренажёр (от англ. *train* — воспитывать, обучать, тренировать) — механическое, электрическое либо комбинированное учебно-тренировочное устройство, искусственно имитирующее различные нагрузки или обстоятельства (ситуацию). Тренажёры могут быть обучающими (имитационными) или спортивными.

Степ платформа (степ, степ-дека) – приподнятая платформа для занятий степ-аэробикой.

Фитбол — большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой.

Стретчинг (англ. *stretching*) – это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий.

Лого-аэробика - это физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию движений и речь ребенка.

Звероаэробика -это аэробика подражательного характера, весёлая и интересная для маленьких деток.

Хип-хоп, черлидинг - зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу.