

Принято:
педагогическим советом
МБДОУ-Детский сад №29
«Родничок»
г.Клинцы Брянской области
Протокол № 5 от 11 мая 2017 г.

Утверждено:
заведующей
МБДОУ-Детский сад № 29 «Родничок»
г.Клинцы Брянской области
Иванова И.В.
Принято: 11 мая 2017 г.



**Образовательная программа
дополнительного образования
по физическому развитию
«Фитбум»
для детей дошкольного возраста (5-7 лет);
срок реализации: 2 года;
МБДОУ – Детский сад № 29
«Родничок» г.Клинцы Брянской обл.**

Автор: Семенов Н.В.,
воспитатель.

г.Клинцы
2021 г.

Содержание:

Введение.

1.Целевой раздел Программы

- 1.1.Пояснительная записка.
- 1.2 Цели и задачи Программы.
- 1.3. Принципы обучения.
- 1.4. Целевые ориентиры освещения Программы.

2. Содержательный раздел Программы.

- 2.1. Характеристика , возрастные и индивидуальные особенности физического развития у детей 5-6 лет, 6-7лет.
- 2.2 Структура занятий.
- 2.3 Ожидаемые результаты.
- 2.4 Взаимодействие с родителями.
- 2.5 Материально-техническое обеспечение Программы.
- 2.6 Форма подведения итогов реализации Программы.
- 2.7
- 2.8 Перспективно-тематическое планирование.

3.Организационный раздел

- 3.1 Учебный план
- 3.2 Календарный график.

Заключение

Литература.

Приложения

Программа секции - *Детский фитнес* - направлена на укрепление здоровья, улучшение физического развития и эмоционального состояния, воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста, содержащая учебно-тематический план, приложение: конспекты занятий, игры и упражнения.

Введение

«Физическое образование ребенка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения». А. В. Луначарский

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым и успешным – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Проблема воспитания и развития здорового ребёнка в современных условиях является как никогда актуальной. Это объясняется тем, что достигнуть необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития в процессе подготовки к школе может только здоровый дошкольник.

1.Целевой раздел Программы.

1.1.Пояснительная записка

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

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

С целью совершенствования физического развития и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста мною разработана программа кружка «Детский фитнес».

Программа охватывает все возрастные категории. Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантели, гимнастических палок, фитбол- мяч, степ -платформ. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных кружках. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, в группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам, и конечно же, занятия по фитнесу под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям и родителям.

Несомненным плюсом детского фитнеса является и то, что эта форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в секциях любого из «настоящих» видов спорта.

В детском фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. На занятиях по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя.

Занятия фитнесом базируется на индивидуальном подходе к каждому ребенку. В зависимости от психотипа ребенка (холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик), можно подобрать такую программу упражнений детского фитнеса, выполняя которую, ребенок будет чувствовать себя наиболее комфортно. Ведь все дети разные: кто-то любит подвижные игры, кто-то – танцы, а кому-то понравится системное повторение упражнений.

Кроме того, на занятиях по детскому фитнесу физические упражнения нередко сочетаются с приемами логоаэробики, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки. Здесь физкультурный компонент совмещен с обучением: во время выполнения упражнений дети учатся произносить различные звуки, разучивают стихотворения, совершенствуют мелкую моторику. Подобные занятия могут быть как общеоздоровительными, так и направленными на решение конкретной проблемы (искривление позвоночника, плоскостопие и т.п.)

1.2. Цели и задачи Программы

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по фитнесу.

Детский фитнес является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Цель обучения состоит в том, чтобы сделать из детей здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей, посредством освоения основ содержания фитнеса, умения сохранять и совершенствовать своё телесное «Я», содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости организма.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, т.к. оно может существенно ограничить двигательную активность ребёнка. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.
3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции, и предупреждению застойных явлений.
4. Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.
5. Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

1.3. Принципы создания программы

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность;

4. Динамичность:

- интеграция программы в разные виды деятельности.

5. Дифференциация:

- учёт возрастных особенностей;
- учёт по половому различию;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

1.4 Целевые ориентиры освоения Программы

Все занятия программы взаимосвязаны и направлены на постепенное освоение детьми разных художественных материалов и способов взаимодействия с ними в игровой, увлекательной форме. Большая часть занятий выстроена в форме увлекательного сотворчества детей с педагогом и друг другом.

2. Содержательный раздел Программы.

2.1. Характеристика, возрастные и индивидуальные особенности физического развития у детей 5-6 лет, 6-7 лет.

Шестой год жизни (старшая группа)

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

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

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

приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме руководитель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях.

2.2. Структура занятий.

Структура занятий:

➤ Вводная часть

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

➤ Основная часть

- комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера – 7 минут;
- задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; фитбол-гимнастика; степ-аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств – 14 минут;
- подвижные игры, лого-аэробика, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей - 3 минут;

➤ Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж – 3 минут.

Структура физкультурных занятий по футбол - гимнастике состоит из трёх частей.

1. Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроя.

2. Основная часть - физическая нагрузка, в которую входят упражнения:

для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, круглая вогнутая спина, плоская, плосковогнутая);

-для укрепления мышц плечевого пояса и рук;

-для укрепления мышц брюшного пресса;

-для укрепления мышц спины;

-для укрепления мышц тазового дна;

-для увеличения подвижности позвоночника и суставов;

игры с фитболом("пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле").

3.Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

За последнее время увеличилось число детей с нарушением речи, со скудным словарным запасом, с недостаточно развитой общей моторикой. У нас появился вопрос: какие эффективные формы работы можно использовать на физкультурных занятиях для коррекции речи детей? Мы решили, что необходимо включать в фитбол- гимнастику упражнения с элементами логоритмики, которые будут развивать как общую моторику детей, их физические качества, так и развивать речь и словарный запас детей. Каждое упражнение имеет название, сопроводительный текст в стихотворной форме, терапевтический эффект.

Само использование фитбола выступает как оздоровительный фактор, а текст, который проговаривают дети, помогает развитию речи, эмоционально украшает упражнение и позволяет добиться правильного его выполнения.

Упражнения с элементами логоритмики можно проводить в основной части физкультурного занятия по фитбол - гимнастике.

Анализ проделанной работы показал, что оздоровительный эффект фитбола при оптимальной и систематической нагрузке укрепил мышечный корсет у детей, что привело к исправлению и формированию правильной осанки. Дети стали более гибкими, ловкими, подвижными, улучшилась координация движений.

Использование упражнений на фитболах с элементами логоритмики тоже дали положительный результат. У детей стала более развита речь и обогатился словарный запас. Новая форма физкультурных занятий стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам.

Еженедельно знакомить детей с комплексами упражнений на фитболах. В конце месяца проводятся итоговые занятия, которое имеет свой сюжет, например: " В поисках сокровищ", "Подводное царство", "Лесные приключения". Упражнения имеют названия, которые соответствуют сюжету занятия по фитбол-гимнастике.

2.3.Ожидаемые результаты:

- сформировать у детей потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- снизить заболеваемость воспитанников посредством реализации инновационной здоровьесберегающей модели;
- привести физкультурное оборудование в соответствие с нормами СанПиН и ФГОС к условиям реализации образовательной программы ДОУ.
- выразительность исполнения движений под музыку;

2.4. Взаимодействие с родителями.

Осуществление полноценного образовательного процесса обучения чтению невозможно без включения и активного участия родителей дошкольников. На протяжении всей реализации содержания учебного материала программы родители являются неотъемлемыми участниками образовательного процесса: они ознакомлены с требованиями, целями и задачами обучения; осведомлены о необходимости выполнения домашних заданий и постоянного закрепления и упрочения материала изученного с педагогом.

1. Взаимное информирование основанное на взаимодоверии и взаимопонимании: индивидуальные и коллективные беседы, консультации, анкеты, неформальные встречи, опросы, интернет – сайты, дневники, фотоальбомы, разнообразные буклеты и др.

2. Совместная деятельность детей, родителей и педагогов ДООУ: образовательные проекты, мастер-классы, прогулки, экскурсии, совместные занятия, создание коллекций, тематические беседы, Дни открытых дверей, тематические гостиные, совместные чаепития, творческие выставки, и др.

3. Непрерывное образование и самообразование взрослых: консультации, родительские собрания, тематические конференции, вебинары, семинары, круглые столы, семейные гостиные, тематические встречи; мастер – классы, обмен опытом, тренинги профессионального и личностного роста, тематические выставки, фотогазеты, выставки творчества и др.

2.5. Материально-техническое обеспечение реализации рабочей Программы

Занятия по реализации данной программы проводятся в специально оборудованном физкультурном зале. Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантели, гимнастических палок, фитбол- мяч, степ - платформ. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины. Для успешной реализации необходимы:

спортивный (спортивно-музыкальный) зал

спортивное оборудование и инвентарь:

-гимнастические маты

-фитбольные мячи

-скакалки

-обручи

-мячи различного диаметра

-гантели

музыкальный центр (магнитофон)

Методическое обеспечение программы.

1.Закон РФ «Об образовании».

2.Конвенция о правах ребенка.

3.Конституция РФ.

4.Устав МБДОУ- Детский сад № 29 «Родничок».

5 Основная общеобразовательная Программа дошкольного образования МБДОУ - Детский сад №29 «Родничок».

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС - в отличие от физической культуры - это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес - допускает использование элементов различных видов спорта.

2.6 Форма подведения итогов реализации Программы

Одной из форм подведения итогов реализации данной программы является проведение итоговых занятий, праздников, занятия подгруппового или индивидуального занятия с присутствием родителей. Своеобразным показателем эффективности проводимых занятий могут быть отзывы родителей о повышении интереса к обучению фитнесу.

Особенность и новизна программы: использование нетрадиционного оборудования (степ-платформ), мультимедийных видеозаписей, которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал.

Этапы реализации проекта программы.

1 этап. Подготовительно - проектировочный.

-провести мониторинг потребностей в образовательных услугах ДОУ

-изучить нормативные документы

-создать рабочую группу

-разработать концепции и стратегии проекта

-создать условия для реализации проекта

2 этап. Практический.

-проанализировать теоретическую методологическую, психолого–педагогическую и управленческую литературу

-подобрать помещение и оборудование

-пригласить специалиста для проведения мастер – классов и выбрать ответственных

-отобрать детей - определить руководителя кружка

-разработать программу кружка и перспективное планирование

3 этап. Результативный (обобщающий)

-утвердить программу и перспективное планирование кружка «фитнес шаг к здоровью»

-информировать родителей о проекте

-провести диагностику детей и родителей

-презентация проекта

-оценить качество реализации проекта

-прогнозировать полученные результаты

4. Условия реализации

Организационно-методические формы обучения:

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);

соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);

комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);

части комплекса (определённое количество комбинаций);

комплекс упражнений оздоровительной аэробики.

Изучения базового движения осуществляется несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

Оздоровительная аэробика – это такой вид деятельности, когда педагог организует процесс, что называется, «вживую», поэтому требования к показу особые.

Во-первых, широко используются зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся.

Во-вторых, используется акцентированный показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическими комментариями. Поэтому осуществляется визуальный контроль за детьми, что, кроме правильности обучения, обеспечивается ещё и безопасностью на занятиях.

Методическое сопровождение к программе «Детский фитнес»

Раздел 1

Детский фитнес с использованием степ-платформы

(платформы изготавливаем самостоятельно)

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — степы.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см.

Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.

Степ- платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой.

Во-первых степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и к тому же отмечена новыми игровыми штрихами.

Сначала дети выполняют упражнения на степенях под счет, потом используется во время занятий музыка. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них.

Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степенях. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе.

Занятия на степенях приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая

привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Раздел 2

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

На основе коррекционных методик Потапчук А.А., разработаны новые формы занятий с использованием фитбол - гимнастики для оздоровления дошкольников.

Прежде чем приступить к внедрению новых форм физкультурных занятий, нами было приобретено достаточное количество гимнастических мячей (фитболов). Организуя занятия по фитбол- гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным " тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу.

Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

Занятия проводятся подгруппой 10-12 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 15-20 до 25-30 минут- в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на физкультурных занятиях по фитбол- гимнастике строится на основных принципах.

Доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

Постепенность- от простого к сложному.

Повторяемость и систематичность занятий- один раз в неделю.

Раздел 3

Стретчинг

Стретчинг – растягивание, то есть, это комплекс упражнений, при котором растягиваются мышцы и сухожилия. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте.

При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты.

Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, вам нужно будет использовать степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

2.8. Перспективный план работы секции по фитнесу «Фитбум»

Старшая группа (первый год обучения)

Задачи:

1. Обучать элементам фитнес-направлений (ОФП, степ-аэробике, фитбол-гимнастике).
2. Способствовать совершенствованию двигательных, умений, навыков, физических качеств.
3. Укреплять опорно-двигательный аппарат, функциональные системы организма.
4. Содействовать накоплению двигательного опыта, формированию интереса к занятиям физкультурой и спортом.

период	сентябрь	октябрь	ноябрь
Степ-аэробика	<p>1 Теоретическая часть (что такое степ-аэробика, какие мышцы работают при занятиях на стечах, что такое правильная осанка).</p> <p>2-4. Основные элементы.</p> <p>Шаг ноги врозь, ноги вместе.</p> <p>Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.</p> <p>Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты).</p> <p>Касание платформы носком</p>	<p>1-2.Комплекс №1</p> <p>3-4. Комплекс №2</p> <p>Закрепить боковые шаги; учить соединять их в комплексе; улучшать музыкальную и двигательную память детей; расширять двигательный опыт детей; развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.</p>	<p>1-2. Комплекс №3</p> <p>Знакомить детей с техникой степ-шага. Вызывать и поддерживать интерес детей к двигательной активности.</p> <p>3-4. Комплекс №4</p> <p>Упражнять детей в технике степ-шага. Развивать координацию движений, выносливость, гибкость. Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость и достижения</p>

	<p>свободной ноги.</p> <p>Шаг через платформу;</p> <p>Выпады ив сотрону и назад;</p> <p>Приставные шаги вправо, влево, вперёд , с поворотами;</p> <p>Шаги на угол</p> <p>В – степ</p> <p>А – степ</p> <p>Подскоки (наскок на платформу на одну ногу);</p> <p>Прыжки;</p> <p>Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.</p>		положительных результатов.
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------

период	декабрь	январь	февраль
Фитбол-гимнастика	<p>1 Теоретическая часть.</p> <p>(что такое мяч фитбол, фитбол гимнастика. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.</p> <p>2-3 Комплекс №1</p> <p>Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно правильность постановки стоп. Познакомить с правилами работы с большим мячом.</p> <p>1. Комплекс №2</p>	<p>1-3 Комплекс №2</p> <p>Обучать базовым положениям при выполнении упражнений в партере.</p>	<p>1-2 Комплекс №3</p> <p>Формировать правильную осанку, развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол-мячах.</p> <p>Продолжать обучать правильной посадке на фитболе.</p> <p>3-4 Комплекс</p> <p>Продолжать закреплять чувство правильной осанки. Укреплять дыхательную систему. Закреплять правильную осанку.</p>

период	март	апрель	май
Степ-аэробика	<p>1-2 Комплекс №5</p> <p>Закреплять у детей технику степ-шага. Развивать</p>	<p>1-2. Комплекс №6</p> <p>Повышать уровень физического и</p>	<p>1-2 Комплекс №7.</p> <p>Закреплять у детей технику степ-шага.</p>

	<p>координацию движений , выносливость, гибкость.</p> <p>Закреплять умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки. Воспитывать у детей осознанное отношение к выполнению двигательных действий.</p>	<p>музыкального развития детей. Упражнять детей в умении выполнять упражнения комплекса степ-гимнастики. Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве, гибкость.</p> <p>Воспитывать дружелюбные отношения между детьми.</p>	<p>Развивать координацию движений, выносливость, гибкость.</p> <p>Закреплять умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).</p> <p>3-4. Комплекс №8</p> <p>Повышать уровень физического и музыкального развития детей.</p> <p>Упражнять детей в умении выполнять упражнения комплекса степ-гимнастики. Развивать чувство равновесия , ориентировку в пространстве, гибкость. Воспитывать дружелюбные отношения между детьми.</p>
Фитбол-гимнастика	<p>3-4. Комплекс №5</p> <p>Закреплять правильную осанку на мяче. Учить основным движениям с мячом в руках. Тренировать равновесие и координацию.</p>	<p>3-4 Комплекс №6</p> <p>Укреплять дыхательную систему. Развивать координацию движений, мышечную систему путём выполнения упражнений на мяче.</p>	

Подготовительная к школе группа (второй год обучения)

Задачи:

1. Тренировать в овладении элементов фитнес-направлений (ОФП, ритмической гимнастике, акробатике, фитбол-гимнастике).
2. Способствовать совершенствованию двигательных навыков, физических качеств.
3. Укреплять опорно-двигательный аппарат, функциональные системы организма .
4. Содействовать развитию двигательной самостоятельности, повышению интереса к занятиям физкультурой и спортом.

период	сентябрь	октябрь	ноябрь
Степ - аэробика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мониторинг 2. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 3. Закрепление аэробных шагов: ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу – без степов.. Развивать равновесие, выносливость. Развивать ориентировку в пространстве. 4. 3-4. Комплекс №9 		<p>1-2 Комплекс №10</p> <p>Разучить комплекс на степ-платформах.</p> <p>2. Учить правильному выполнению степ-шагов на степах(подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка)</p> <p>Продолжать учить начинать упражнения с различными подходами к платформе. Развивать мышечную силу ног. Развивать умение работать в общем темпе.</p>
Фитбол-гимнастика		<p>1-2 Комплекс №7</p> <p>Продолжать обучать базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лёжа, стоя на коленях). Закреплять посадку на фитболе. Тренировать способность удерживать равновесие.</p> <p>3 -4. Комплекс №8</p> <p>Продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p>	<p>3-4 Комплекс №9</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно проверять правильность постановки стоп. Учить выполнять комплекс ОРУ в едином для всех темпе.</p>

период	декабрь	январь	февраль
Степ-аэробика		<p>1-3 Комплекс №11</p> <p>Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Разучивание новых шагов (кни-ап, шаг-кик). Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему.</p>	<p>1-2 Комплекс №12</p> <p>Закреплять ранее изученные шаги. Разучить новый шаг мамба. Развивать выносливость, гибкость. Развитие правильной осанки.</p>

			<p>3-4 Комплекс №13</p> <p>Продолжать закреплять степ-шаги. Учить реагировать на визуальные контакты.</p> <p>4.Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту.</p>
Фитбол-гимнастика	<p>1-2 Комплекс №10</p> <p>Формировать навык держать осанку. Укреплять мышечную систему.</p> <p>3-4 Комплекс №11</p>		

период	март	апрель	май
Степ-аэробика	<p>1-2. Комплекс № 14</p> <p>Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве.</p>		<p>1-2.Комплекс №15</p> <p>Задачи: разучивание прыжков(лап, ран-ран). Упражнять в сочетании элементов. Разучивание и закрепление связок из 3-4 шагов. Продолжать развивать мышечную силу ног.</p>
Фитбол-гимнастика	<p>3-4 Комплекс №12</p> <p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.</p>	<p>1-2 Комплекс №13</p> <p>Продолжать учить детей выполнять комплекс ОРУ в едином темпе, научить выполнять упражнения на растяжку.</p> <p>3-4 Комплекс №14</p> <p>Укреплять дыхательную систему. Развивать координацию движений, мышечную систему путём выполнения упражнений на мячах.</p>	<p>Комплекс №15</p> <p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии, продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении ОРУ.</p> <p>ДИАГНОСТИКА.</p>

3. Организационный раздел.

3.1 Учебный план

Срок реализации данной разработки – 2 года.

Группа формируется из детей 5 - 7 лет. Максимальная наполняемость групп 12 человек. Количество занятий 2 раз в неделю, продолжительностью – 20-30 минут.

Предполагается 64 занятия в год. Занятия проводятся с октября по май, два раза в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятия 25-30 мин.

Диагностика индивидуальных физических способностей детей проводится два раза в год - в сентябре и мае. В течение учебного года планируется ряд показов: спортивные, оздоровительные мероприятия ; фрагменты ООД.

3.1. Расписание занятий.

День недели.	Время проведения.
Вторник	15.35 – 15.55
пятница	15.35 – 15.55

3.2 ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Физкультурной секции «Детский фитбум»

МБДОУ-Детский сад №29 «Родничок»

на 2021-2022 учебный год

Содержание	Возрастные группы
	Старшая группа
Количество групп	1
Дата начала занятий	1 октября 2021 года
Дата окончания занятий	31 мая 2022 года
Продолжительность учебной недели	2 раза в неделю: вторник, четверг

<i>Продолжительность учебного года</i>	32 недели
<i>Недельная образовательная нагрузка (кол-во занятий/кол-во мин.)</i>	2/60
<i>Продолжительность ООД</i>	не более 30мин.
<i>Праздничные дни</i>	4 ноября – День народного единства; 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы 7 января - Рождество Христово 23 февраля - День защитника Отечества 8 марта - Международный женский день 1 мая - Праздник Весны и Труда 9 мая - День Победы 12 июня - День России

Заключение.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Список литературы:

- Анисимов О.С.Крестим пальцы/Айболит, 2001г. №2.
- Г.И. Погадаев, “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
- Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
- М.А. Рунова, “Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей”.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.
- Т.А.Тарасова, “ Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.
- Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-танс". С.-П. 2007.
- Шилкова И.К., Большев А.С."Здоровьеформирующее физическое развитие". М. 2001.
- Н.А. Фомина–методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.
- Шилкова И.К., Большев А.С."Здоровьеформирующее физическое развитие". М. 2001.
- Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – Мн., 1998.

Приложение №1

Комплексы аэробики

Классическая (базовая) аэробика №1

Овладение техникой базовых шагов:

Марш (march)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;

Приставной шаг (step touch)- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);

«Виноградная лоза» (grape vine)- шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;

V – шаг (v-step)- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;

« Открытый шаг» (open step)- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;

Подъем колена вверх (knee up, knee lift)- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

Махи ногами (kick)- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);

Выпад (lunge)- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

Скрестный шаг (cross step)- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;

Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;

Бег на месте с продвижением в различных направлениях;

«Галоп» (gallop)- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;

Pendulum- прыжком смена положения ног (маятник);

Pivot turn- поворот вокруг опорной ноги;

Squat- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;

«Ту-степ» (two-step)- шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед.

Следующий шаг начинать с левой ноги;

Подскок (ship)- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;

«Скип» (skip)- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Танцевальная аэробика №2

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;

Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;

Скачки вперед – назад- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;

«Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);

«Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;

Скользкие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом; «Кик» - махи вперед, в сторону, назад;

Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;

Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;

Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;

Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;

Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

Комплекс аэробики № 3
с обручем, под песенку «Улыбка», муз. В. Шаинского;

1. И.п. – узкая стойка.
 - 1 – встать на носки, поднять обруч вверх;
 - 2 – и.п. (4-5 раз)

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперёд.
 - 1 – полуприсед, повернуть обруч вправо, вниз;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – полуприсед, повернуть обруч влево, вниз;
 - 4 – и.п. (5-6 раз)

3. И.п. – узкая стойка.
 - 1 – правую ногу на пятку вперёд, обруч вперёд;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – то же левой ногой;
 - 4 – и.п. (5-6 раз)

4. И.п. – сомкнутая стойка.
 - 1 – шаг правой вправо, обруч вправо-кверху;
 - 2 – и.п.
 - 3 – шаг левой влево, обруч влево-кверху;
 - 4 – и.п. (6-7 раз)

5. И.п. – сомкнутая стойка в обруче, руки в стороны.
 - 1 – присесть, обхватить колени руками;
 - 2 – и.п. (5-6 раз)

6. И.п. – сидя ноги врозь, обруч между ног.
 - 1 – согнуть ноги в коленях, поставить в обруч;
 - 2 – и.п. (6-8 раз)

7. И.п. – сидя согнув ноги, стопы в обруче.
Имитировать езду на велосипеде (8-10 раз)

Комплекс аэробики № 4
с обручем, под фонограмму песенки «Вообразия», муз. О. Ивановой;

1. И.п. – узкая стойка в обруче.
1 – встать на носки, хлопнуть в ладоши над головой;
2 – и.п. (5-6 р.)
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх.
1 – наклон вправо;
2 – и.п.;
3-4 – то же влево (5-6 р.)
3. И.п. – стойка ноги врозь.
1 – повернуть туловище вправо, руки вправо;
2 – и.п.;
3-4 – то же в другую сторону (6-8 р.)
4. И.п. – широкая стойка, обруч на шее.
1 – наклониться вперед, обручем коснуться пола;
2 – и.п. (5-6 р.)
5. И.п. – узкая стойка в обруче.
1 – присесть, положить обруч на пол;
2 – встать, руки на пояс;
3 – присесть, взять обруч;
4 – и.п. (6-8 р.)
6. И.п. – то же.
1 – мах правой;
2 – и.п.
3-4 – то же с другой ноги (6-8 р.)
7. И.п. – узкая стойка в обруче.
Прыгать на месте. В чередовании с маршем (6-8 р.)

Комплекс аэробики № 5
с лентами, под фонограмму песенки «Колыбельная медведицы»,
муз. Е. Крылатова

1. И.п. – узкая стойка.
1-2 – встать на носки, руки через стороны вверх;
3-4 – и.п. (5-6р.)
2. И.п. – стойка ноги врозь
1-2 – два круга руками вперёд;
3-4 – два круга руками назад (5-6 р.)
3. И.п. – широкая стойка, руки в стороны.
1 – поворот вправо, левой рукой коснуться правой руки;
2 – и.п.
3 – то же в другую сторону;
4 – и.п. (3-4 р.)
4. И.п. – широкая стойка, руки за спиной.
1 – наклон вперёд, руки вперёд,
2 – и.п.
3 – наклон вперёд, руки в стороны;
4 – и.п. (6-7р.)
5. И.п. – узкая стойка.
1 – присесть, руки за голову;
2 – и.п. (5-6 р.)
6. И.п. – сомкнутая стойка, руки скрестно перед собой.
1 – мах правой ногой вправо, руки в стороны;
2 – и.п.
3 – то же левой ногой;
4 – и.п. (6-7р)
7. И.п. – узкая стойка.
1 – согнуть правую вперед, руки вверх;
2 – и.п.
3 – то же левой ногой;
4 – и.п. (5-6 р.)
8. Разбежаться, встать враспынную и придумать статичную позу с лентами (10 с)

Комплекс аэробики № 6
«Карнавал»
(любая музыка в стиле «латино»).

И.П. – основная стойка.

I

1-2 – руки плавно в стороны книзу, кисть наружу (от себя).

3-4 – руки в стороны.

5-6 – руки в стороны кверху.

7-8 – руки вверх.

II

1-2 – руки в стороны кверху.

3-4 – руки в стороны.

5-6 – руки в стороны книзу.

7-8 – руки вниз.

Проигрыш

I

1-4 – шаг вперёд правой ногой в полуприсед, плечи назад, руки вперёд книзу, кисти от себя, потрясти плечами – как в «цыганочке».

5-8 – приставить правую ногу, круговое движение руками книзу.

II Повторить упражнения первой части с другой ноги.

III – IV Повторить упражнения частей I – II.

Пауза. 4 счёта (1-2 – пауза, на 3-4 – руки поочерёдно вверх).

Первый куплет

I

1-2 – приставной шаг вправо, приседая и вставая («самба» - ход в сторону) с круговыми движениями предплечий перед собой вправо.

3-4 – повторить движения счёта 1-2 в другую сторону.

5-8 – повторить движения счёта 1-4.

II

1-2 – шаг правой ногой вперёд (шаг «мамбо» вперёд), руки на бёдрах, локти назад.

3-4 – шаг правой ногой назад – шаг «мамбо» назад.

5-8 – повторить движения счёта 1-4 и перевести руки на правое, затем на левое бедро.

III

1-3 – с поворотом направо три широких шага с правой ноги вперёд, плечи назад.

4 – с поворотом налево приставить левую ногу.

5-6 – приставной шаг влево, голова влево.

7-8 – приставной шаг вправо с переводом рук на правое бедро, голова вправо.

IV Повторить упражнения третьей части в другую сторону с другой ноги.

Припев

I

1 – шаг правой ногой вперёд, полуприсяд, правую руку в сторону книзу, пальцы раскрыты наружу.

2 – левую руку вверх, ладонью наружу.

3 – встать, правую руку вверх.

4 – пауза (вес тела на левую ногу).

5-7 – поворот направо на 360*, руки вниз (с правой ноги).

8 – левая скрестно назад (шаг «мамбо» назад).

II

Повторить упражнения первой части с другой ноги и руки в другую сторону.

III – IV

Повторить упражнения частей I – II.

V

1-2 – шаг «мамбо» вперёд правой, руки в стороны с поочерёдными вращениями предплечий внутрь.

3-4 – шаг «мамбо» назад.

5-8 – повторить движения счёта 1-4.

VI

1-2 шаг правой ногой вперёд, резко руки вверх.

3-4 – приставить правую ногу, руки вниз.

5-8 – повторить движения счёта 1-4 с левой ноги.

VII – VIII

Повторить упражнения частей V – VI.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша.

Комплекс аэробики № 7
с лентами, под фонограмму песенки «Пароходик», муз. В. Шаинского;

1. И.п. – узкая стойка. Ходьба на месте (10-15 с)
2. И.п. – сомкнутая стойка.
 - 1 – правую руку вправо, повернуть голову вправо;
 - 2 – два круга руками назад;
 - 3 – то же в другую сторону;
 - 4 – и.п. (6-8 р.)
3. И.п. – то же.
 - 1 – правую руку вперед, левую назад;
 - 2 – и.п.
 - 3 – то же другой рукой;
 - 4 – и.п. (6-8 р.)
- 4 И.п. – широкая стойка.
 - 1 – наклон вправо, руки за голову;
 - 2 – и.п.
 - 3 – то же в другую сторону;
 - 4 – и.п. (5-6р.)
5. И.п. – узкая стойка.
 - 1 – шаг правой, руки дугами через стороны вверх;
 - 2 – приставить левую, руки вниз;
 - 3 – шаг левой назад, взмах руками через стороны вверх;
 - 4 – и.п. (5-6 р)
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.
 - 1 – присесть, скрестить руки перед собой;
 - 2 – и.п. (5-6 р.)
7. И.п. – широкая стойка, руки в стороны.
 - 1 – наклониться вперед, руки назад;
 - 2 – и.п. (6-8 р)
8. И.п. – узкая стойка.

Прыгать на месте со взмахом рук в стороны, вниз (8-10)

Комплекс аэробики № 8
«Джазовая разминка»
(любая музыка в стиле «диско»).

Первая часть

I

И.П. – основная стойка.

1 – шаг правой ногой вправо, правое плечо вверх, левое вниз.

2 – приставить левую, правое плечо вниз, левое вверх.

3-4 – повторить движения счёта 1-2.

5 – шаг правой ногой вправо, полуприсед, бедро вправо, руки согнуть вправо, голова направо.

6 – бедро влево, руки согнуты влево, голова влево.

7 – шаг галопа вправо с круговыми движениями предплечий книзу.

8 – бедро вправо, руки согнуты вправо, голову направо.

II Повторить движения части I с другой ноги в другую сторону.

III

1-2 – шаг левой ногой по диагонали влево, полуприсед с двумя движениями таза вперёд, правая рука за голову, левая – за спину.

3-4 – повторить движения счёта 1-2 в другую сторону с другой ноги и руки.

5-6 – «кик» левой ногой вперёд с переступанием левой ногой назад, правая нога впереди в выпад.

7-8 – повторить движения счёта 5-6.

IV Повторить движения части III с другой ноги в другую сторону.

Вторая часть

I

1 – выпад вправо с круговым движением правого плеча назад.

2 – выпад влево с круговым движением левого плеча назад.

3-4 – полуприсед с поворотом направо с двумя круговыми движениями плеч назад.

5 – с поворотом налево шаг левой ногой вперёд.

6 – приставить правую ногу (лицом к основному направлению).

7 – с поворотом налево шаг левой ногой в сторону.

8 – приставить правую ногу, голову вправо.

II

1-2 – приставной шаг вправо с круговым движением предплечий перед собой (правым боком к основному направлению).

3-4 – повторить движения счёта 1-2 влево.

5 – с поворотом направо шаг правой ногой вперёд.

6 – «кик» левой ногой вперёд.

7-8 – поставить левую ногу скрестно перед правой, поворот на 360* вправо.

III – IV Повторить движения I – II первой части в другую сторону с другой ноги и руки.

Комплекс аэробики № 9

с пластмассовыми гантелями, под ритмичную музыку;

1. И.п. – узкая стойка, руки к плечам.
 - 1 – поворот вправо, «пружинка» ногами;
 - 2 – и.п.
 - 3 – то же в другую сторону;
 - 4 – и.п. (5-6 р.)

2. И.п. – то же.
 - 1 – поворот вправо, руки в стороны;
 - 2 – и.п.
 - 3 – то же в другую сторону;
 - 4 – и.п. (5-6 р.)

3. И.п. – сомкнутая стойка.
 - 1 – правую ногу на носок вправо, правую руку вправо;
 - 2 – и.п.
 - 3 – то же в другую сторону;
 - 4 – и.п. (4-5 р.)

4. И.п. – то же.
 - 1 – правую ногу вперёд на носок, руки вперёд;
 - 2 – и.п.
 - 3 – то же левой ногой;
 - 4 – и.п. (6-8 р.)

5. И.п. – узкая стойка, руки на поясе.
 - 1 – правую ногу на пятку вперёд, наклон, гантелями коснуться носка;
 - 2 – и.п.
 - 3 – то же с другой ноги;
 - 4 – и.п. (5-6 р.)

6. И.п. – ноги врозь, руки за спиной.
 - 1 – наклон вперёд, руки вперёд;
 - 2 – и.п.
 - 3 – присесть, руки в стороны;
 - 4 – и.п.

7. И.п. – узкая стойка.
 - 1 – шаг правой ногой вправо, руки в стороны;
 - 2 – приставить левую ногу, руки вниз;
 - 3 – шаг левой ногой влево, руки в стороны;
 - 4 – и.п. (5-6 р.)

8. И.п. – то же.
 - 1 – правую ногу, согнутую в колене, к груди, руки к плечам;
 - 2 – и.п.
 - 3 – то же левой ногой;
 - 4 – и.п. (5-6 р.)

9. И.п. – широкая стойка, руки в стороны.
 - 1 – прыжком ноги вместе, руки скрестить на груди;
 - 2 – прыжком вернуться в и.п. (7-8 р.)

Комплекс аэробики № 10
с пластмассовыми гантелями, под фонограмму песенки «33 коровы»,
муз М. Дунаевского

1. И.п. – узкая стойка.
Ходьба на месте (10 с)
2. И.п. – сомкнутая стойка.
1 – правую руку вперед;
2 – и.п.
3 – левую руку вперед;
4 — и.п. (4-5 р.)
3. И.п. – узкая стойка.
1 – встать на носки, плечи вверх;
2 – и.п. (5-6р.)
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.
1 – повернуть туловище вправо, руки скрестить перед собой;
2 – и.п.
3 – то же в другую сторону;
4 – и.п. (5-6 р.)
5. И.п. – широкая стойка, руки за спиной.
1 – наклониться вперед, руки вперед;
2 – и.п. (5-6 р.)
6. И.п. – широкая стойка.
1 – наклон вправо, левая рука через сторону вверх;
2 – и.п.
3 – то же в другую сторону;
4 – и.п. (4-5р.)
7. И.п. – узкая стойка.
1 – присесть, руки к плечам;
2 – и.п. (6-7 р.)
8. И.п. – то же.
Прыгать на месте, стучать гантелью о гантель (8-10)
9. И.п. – узкая стойка.
Ходьба на месте, руки вверх – вдох, вниз – выдох, дышать носом (5-6 р.)

Комплекс аэробики № 11

с мячом, под песенку «Чунга - чанга», муз. В. Шаинского;

1. И.п. – сомкнутая стойка.
1-2 – встать на носки, руки вверх;
2-4 – и.п. (4-5 р.)
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверху.
1 – полуприсед, руки за голову;
2 – и.п.;
3 – наклониться вправо, руки вправо;
4 – и.п.
5-8 – то же в другую сторону(5-6 р.)
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед.
1 – повернуть туловище вправо;
2 – и.п.
3 – то же влево;
4 – и.п. (6-8 р.)
4. И.п. – узкая стойка.
1 – присесть, положить мяч на пол;
2 – встать, хлопок руками над головой;
3 – присесть, взять мяч;
4 – и.п. (6-8 р.)
5. И.п. – сомкнутая стойка.
1 – шаг правой ногой вправо, руки вправо-кверху;
2 – приставить левую ногу;
3-4 – обратно, и.п. (6-8р.)
6. И.п. – то же, мяч на полу.
Подскоки вокруг мяча с ноги на ногу (8-10)
7. И.п. – сомкнутая стойка.
1 – выпад правой ногой вперед, руки вперед;
2 – и.п.;
3 – то же другой ногой;
4 – и.п. (6-8 р.)
8. И.п. – стойка на коленях, руки за головой.
1 – правую ногу на носок вправо, руки через вправо-кверху;
2 – и.п.
3 – то же в другую сторону;
4 – и.п. (5-6 р.)

Комплекс аэробики № 12
"Заводные куклы".
Музыка: гр. "Аква" "БАРБИ"

1. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки в подготовительной позиции. Движения, как у кукол. 1-4 - руки вверх во вторую позицию; 5-8 - развести в стороны; 9-10 - наклон вперед; 11-12 - выпрямиться; 13-14 - поворот вправо; 15-16 - поворот влево.
2. Присесть, всплеснуть руками.
3. И.п.: основная стойка. Переступания с правой ноги на левую, руки поочередно выносятся вперед.
4. И.п.: то же, правая нога становится на носок, колено присогнуто, руки раскрываются в стороны с поворотом вправо. То же в левую сторону.
5. И.п.: основная стойка. Вращение согнутыми в локтях руками в правую и левую стороны.
6. И.п.: то же. Поворот вправо, левую руку вытянуть вперед. То же в другую сторону.
7. И.п.: основная стойка. Правую ногу поставить на носок - наклон вправо, руки через стороны сходятся над головой. То же влево.
8. Танцевальные движения (на припев).
9. И.п.: в парах лицом друг к другу. Наклон вперед, поочередно вытягивая вперед правую, левую и обе руки.
10. И.п.: основная стойка. Правую ногу, согнутую в колене, поднять вверх, две руки вынести вперед. То же левой ногой.
11. И.п.: тоже, руки в стороны. Правую ногу отвести в сторону на носок, поднять вверх, опустить вниз на носок, приставить. То же с другой ноги.
12. И.п. то же, руки перед собой. Выпад вправо - круговые движения руками перед собой. Выпрячься, наклон головы вправо и влево. То же в другую сторону.
13. Танцевальные движения (на припев).
14. Пружинистые приседания вниз - вверх, руки как у паровозика.
15. Упор присев, упор лежа - "кольцо", "корзиночка".
16. Заключительная поза: - "полушпагат" - "шпагат".

Комплекс аэробики № 13
под песенку «Дождя не боимся», муз. В. Шаинского;

1. И.п. – о.с., кисти сжаты в кулак.
 - 1 – поднять плечи вверх, встать на носки;
 - 2 – и.п. (6-8 р.)

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.
 - 1 – наклонить голову вправо;
 - 2 – и.п.
 - 3 – то же в другую сторону;
 - 4 – и.п. (6-8 р.)

3. И. п. – сомкнутая стойка, кисти сжаты в кулаки.
 - 1 – правую на пятку вперед, руки к плечам;
 - 2 – и.п.
 - 3 – то же другой ногой;
 - 4 – и.п. (6-8 р.)

4. И.п. – то же.
 - 1 – шаг правой ногой вправо, руки вправо, кверху;
 - 2 – и.п.
 - 3 – то же в другую сторону;
 - 4 - и.п. (6-8 р.)

- 5 И.п. – сомкнутая стойка.
 - 1 – упор присев;
 - 2 – прыжком упор лежа;
 - 3 – упор присев;
 - 4 – и.п. (3-4 р.)

6. И.п. – упор на коленях.
 - 1 – мах правой вверх;
 - 2 – сесть на пятки, наклониться вперед, выпрямить руки вперед;
 - 3-4 – то же с другой ноги (5-6 р.)

7. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе.
 - 1 – правую ногу вправо, руки за голову;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – то же в другую сторону;
 - 4 – и.п. (6-8 р.)

8. И.п. – сомкнутая стойка, руки на поясе.
 - 1 – выпад правой ногой вправо, руки вперед;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – то же левой ногой влево;
 - 4 – и.п. (6-8 р.)

9. Перестроение в круг с выполнением подскоков в движении (20с.)

Комплекс аэробики № 14
с мячом, под ритмичную музыку;

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх.
 - 1 – полуприсед, руки за голову;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – полуприсед, руки вперед;
 - 4 – и.п. (6-8 р.)

2. И.п. – сомкнутая стойка.
 - 1 – шаг правой вправо, руки через низ вверх;
 - 2 – приставить левую ногу;
 - 3-4 – то же в другую сторону. (6-8 р.)

3. И.п. – то же.
 - 1 – выпад правой, руки вперед;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – то же другой ногой;
 - 4 – и.п. (5-6р.)

4. И.п. – сидя на пятках, руки за спиной.
 - 1 – наклониться, руки вверх;
 - 2 – и.п.(6-8 р.)

5. И.п. – сидя на пятках.
 - 1 – наклониться, оставить мяч на полу;
 - 2 – и.п.
 - 3 – наклониться, взять мяч;
 - 4 – и.п. (5-6р.)

- 6.И.п. – стойка на коленях.
 - 1 – повернуть туловище вправо, сесть на пятки, оставить мяч справа на полу;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – повернуть туловище вправо, сесть на пятки, взять мяч;
 - 4 – и.п.;
 - 5-8 – то же в другую сторону (5-6 р.)

7. И.п. – то же, руки за головой.
 - 1 – правую ногу, согнутую в колене, вперед, руки вниз;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – то же другой ногой;
 - 4 – и.п. (6-8 р.)

8. И.п. – о.с.
 - 1 – присесть, ладонями коснуться мяча;
 - 2 – встать, правую ногу на носок вправо, руки в стороны;
 - 3-4 – то же с другой ноги (6-8 р.)

9. И.п. – сомкнутая стойка, руки вверх.

Медленно поворачиваться вокруг своей оси (10с.)

Комплекс ритмической гимнастики с обручем. №15
(Музыка: гр. "Иванушки Интернешнл" "Подсолнух").

1. И.п.: основная стойка, обруч в двух руках внизу за спиной.
1-2 подняться на носки; 3-4 опуститься.
1-8 переступания с одной ноги на другую. (4 р.)
2. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч за спиной.
1-4 обруч вынести вправо - вверх;
5-8 то же влево. (4-6р)
3. И.п.: основная стойка, обруч в двух руках перед собой.
1-2 поворот обруча в вертикальной плоскости вправо, чуть согнув ноги в коленях;
3-4 то же влево. (4-6р)
4. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч у груди.
1-4 наклон вперед, покачивая обручем;
7-8 вернуться в исходное положение. (6-8 р.)
5. И.п.: то же.
1-6 наклон вперед, покачивая обручем;
7-8 вернуться в исходное положение. (5-6 р.)
6. И.п.: то же.
1-4 поворот вправо, правая нога на носок и присогнута в колене, обручем коснуться колена;
5-8 то же влево. (5-6 р.)
7. И.п.: ноги вместе, руки с обручем вытянуты вверх.
1-8 прыжки через обруч;
9-16 равновесие на одной ноге. (6-8 р.)
8. И.п.: стоя на коленях в обруче.
1-2 сесть на пятки, руки в стороны;
3-4 то же, руки вперед. (6-8 р.)
9. И.п.: то же.
1-4 сесть на бедро вправо, руки вытянуты влево;
5-8 то же в другую сторону. (6-8 р.)
10. И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, колени прижаты к груди.
1-2 положить колени вправо;
3-4 то же влево. (4-5 р.)
11. И.п.: сидя в обруче.
1-16 акробатическое упражнение "березка".(4 р.)
12. И.п.: то же.
1-2 группировка сидя,
3-4 ноги поднять вверх - в стороны, руки развести в разные стороны. (4-5 р.)
13. И.п.: основная стойка, обруч перед грудью.
1-2 мах правой ногой вправо, руки с обручем поднять вверх;
3-4 то же левой ногой. (6 р.)
14. И.п.: основная стойка, обруч перед грудью.
1-2 мах правой ногой вправо, руки с обручем поднять вверх;
3-4 то же левой ногой. (6 р.)
15. И.п.: то же.
1-2 поднять правую ногу, согнутую в колене вперед, обручем коснуться колена;
3-4 то же левой ногой. (4-5р.)
16. И.п.: основная стойка. Вращение обруча на руке.
17. Одновременно с вращением обруча выполнить прыжки. (7 р.)

Комплекс ритмической гимнастики "Танец с зонтиками" №16
(Музыка: "Улетай туча" в исп. Ф.Киркорова).

Дети принимают положение упор присев, спрятавшись за зонтиками.

1. С началом музыки из-за зонтика показываются ладошки, дети вращают ими.
2. Дети встают в полный рост, выполняют переступания с пятки на носок, выполняя движения руками:
 - 1-правая рука в сторону;
 - 2-то же левой;
 - 3-руки вместе перед грудью;
 - 4-руки скрестно перед грудью;
 - 5-руки в стороны;
 - 6-руки вверх над головой скрестно.
3. Три приставных шага вправо, круговые движения ладонью перед грудью, Четыре приставных шага влево, левая ладонь вращается перед грудью.
4. Поднять правую ногу, согнутую в колене вперед, левая рука скрестно тянется к колену. То же другой рукой и ногой.
5. 1-левую ногу в сторону на носок, правая полусогнута, вращения руками перед грудью.
 - 2-выпрямиться, руки вверх.
 - 3-4-то же другой ногой.
6. 1-шаг скрестно влево, мах ногой в сторону, руки в стороны.
 - 2-то же в другую сторону.
7. Мах левой ногой в сторону, руки в стороны.
 - 1-и.п.
 - 2-в другую сторону.
8. Выпад в левую сторону, вращения руками перед грудью (моторчик).
 - 1-и.п.
 - 2-то же в другую сторону.
9. Выпад на левую ногу, перенести тяжесть тела на правую ногу, круговые движения рукой.
10. И.п. - упор присев. Выпрыгнуть вверх, ноги врозь, руки вверх - в стороны.
11. Бег вокруг зонтика с захлестыванием.
12. И.п. - стоя на коленях. Мах ногой, прогнуться.
13. И.п. - то же. Боковые махи левой и правой ногой.
14. И.п. - лежа на животе. Выполняем "кольцо", "лодочку".
15. Стоя, зонтик в руках, бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед.
16. Ходьба приставными шагами в правую сторону 3 раза, то же в левую сторону.
17. И.п. - упор присев, зонтик лежит на полу. Прыжки вверх, ноги врозь, руки вверх в стороны.
 - 1-и.п.
18. Стоя на одной ноге, вторая согнута в колене, рукой взяться за согнутую ногу, прогнуться, второй рукой помахать, спрятаться за зонтик.

Комплекс аэробики № 17
под песенку «Антошка», муз. В. Шаинского;

1. И.п. – сомкнутая стойка, руки на поясе.
 - 1 – поворот туловища вправо;
 - 2 – и.п.
 - 3 – то же в другую сторону;
 - 4 – и.п. (5-6 р.)
2. И.п. – то же.
 - 1 – правой ногой выпад назад, руки вперёд;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – то же левой ногой;
 - 4 – и.п. (6-8 р.)
3. И.п. – о.с, кисти сжаты в кулак.
 - 1 – повернуть туловище вправо, правую на пятку вправо, руки к плечам;
 - 2 – и.п.
 - 3 – то же с другой ноги;
 - 4 – и.п. (8-10 р.)
4. И.п. – широкая стойка, руки в стороны.
 - 1 – наклон вниз, правой рукой коснуться левой ноги;
 - 2 – и.п.
 - 3 – то же левой рукой;
 - 4 – и.п. (6-8 р.)
5. И.п. – сомкнутая стойка, руки в стороны.
 - 1 – присесть, обхватить колени руками;
 - 2 – встать, правую ногу на носок вправо, руки в стороны;
 - 3-4 – то же другой ногой (5-6 р.)
6. И.п. – узкая стойка.
 - 1 – шаг правой ногой вправо;
 - 2 – левую ногу скрестно назад на носок, руки за голову;
 - 3 – шаг левой ногой влево;
 - 4 – и.п. (6-8 р.)
7. И.п. – сомкнутая стойка.
 - 1 – упор присев;
 - 2 – прыжком упор лежа;
 - 3 – упор присев;
 - 4 – и.п. (3-4 р.)
8. И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки сзади в упоре.
 - 1 – поднять таз и правую ногу вверх;
 - 2 – и.п.
 - 3 – то же левой ногой;
 - 4 – и.п. (5-6 р.)
9. И.п. — сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади.
 - 1 – согнуть ноги в коленях, обхватить руками;
 - 2 – и.п. (5-6 р.)
10. Прыжки на месте со сменой положения рук и ног. (8-12 р.)

Комплекс аэробики № 18
под ритмичную музыку

1. Ходьба на месте, поднять руки вверх — вдох, опустить вниз — выдох.
2. И.п. — о.с.
 - 1 — правую ногу на носок вправо, правую руку вправо;
 - 2 — и.п.
 - 3 — то же левой ногой влево;
 - 4 — и.п. (6—8 раз).
3. И.п. — ноги на ширине плеч, руки внизу, кисти сжаты в кулак.
 - 1 — встать на носки, поднять плечи;
 - 2 — и.п. (6—8 раз).
4. И.п. — о.с.
 - 1 — правую ногу на пятку вправо, наклон вправо, руки за голову;
 - 2 — и.п.
 - 3 — то же влево;
 - 4 — и.п. (6—8 раз).
5. И.п. — ноги врозь, руки в стороны.
 - 1 — наклон вниз, левой рукой коснуться носка правой ноги;
 - 2 — и.п.
 - 3 — то же правой рукой;
 - 4 — и.п. (6—8 раз).
6. И.п. — о.с.
 - 1 — присед, руками коснуться пола;
 - 2 — встать, руки вверх, посмотреть вверх;
 - 3 — присед, руки на пояс;
 - 4 — и.п. (6-8 раз).
7. И.п. — о.с.
 - 1 — выпад правой ногой вправо, руки в стороны;
 - 2 — и.п.
 - 3 — то же левой ногой влево;
 - 4 — и.п. (5—6 раз).
8. И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1 — мах правой ногой вперёд, хлопок под ногой;
 - 2 — и.п.
 - 3 — то же левой ногой;
 - 4 — и.п. (6—8 раз).
9. И.п. — о.с. Прыжки на месте с хлопками над головой (8-10 раз).

Комплекс аэробики № 19
с палкой, под ритмичную музыку;

1. И.п. — о.с.
 - 1 — правую ногу вперёд на пятку, руки вперёд;
 - 2 — и.п.
 - 3 — то же левой ногой;
 - 4 — и.п. (6—8 раз).
2. И.п. — ноги вместе, руки вверху.
 - 1 — правую ногу, согнутую в колене, вверх, палкой коснуться колена;
 - 2 — и.п.
 - 3 — то же левой ногой;
 - 4 — и.п. (6-8 раз).
3. И.п. — о.с.
 - 1 — шаг правой ногой вправо;
 - 2 — левую ногу скрестно назад, палку на плечи;
 - 3 — шаг левой ногой влево;
 - 4 — и.п.
 - 5—8 — то же в другую сторону (5—6 раз).
4. И.п. — стоя, руки вверх.
 - 1 — присесть, положить палку на плечи;
 - 2 — встать, правую ногу в сторону на носок, руки вверх;
 - 3 — присесть, положить палку на плечи;
 - 4 — и.п.
 - 5—8 — то же с другой ноги (6-8 раз).
5. И.п. — стоя, палка вертикально на полу, правой рукой держаться за палку.
 - 1 — мах левой ногой влево, левую руку за голову;
 - 2 — и.п.
 - 3 — левую ногу, согнутую в колене, вверх, левую руку за голову;
 - 4 — и.п.
 - 5—8 — то же другой ногой (6—8 раз).
6. И.п. — ноги вместе, руки вниз.
 - 1 — выпад правой ногой вперёд, руки к плечам;
 - 2 — и.п.
 - 3 — то же левой ногой;
 - 4 — и.п. (5-6 раз).
7. И.п. — ноги врозь, руки согнуты в локтях, палка на плечах.
 - 1 — поворот туловища вправо, «пружинка»;
 - 2 — и.п.
 - 3 — то же влево,
 - 4 — и.п. (6-8 раз).
8. И.п. - о.с.
 - 1 — шаг правой ногой вперёд;
 - 2 — захлест левой ногой назад, руки вверх, прогнуться;
 - 3 — левую ногу на пол, руки вниз;
 - 4 — и.п.
 - 5—8 — то же с другой ноги (5—6 раз).
9. И.п. — о.с.
 - 1 — прыжком ноги врозь, руки вверх;
 - 2-и.п.(8-10раз).

Комплекс аэробики № 20
на кубах 20х20 см, под ритмичную музыку

1. И.п. — стоя перед кубом, руки на поясе.
 - 1 — «пружинка», правая рука вперёд;
 - 2 — и.п.
 - 3 — поворот туловища вправо, руки на пояс;
 - 4 — и.п.
 - 5-8 — то же в другую сторону (6-8 раз).
2. И.п. — то же.
 - 1 — наклон, руками коснуться куба;
 - 2 — и.п.
 - 3 — шаг правой ногой вправо, руки на пояс;
 - 4 — приставить левую ногу;
 - 5 — шаг левой ногой влево;
 - 6 — и.п.
 - 7 — наклон, руками коснуться куба;
 - 8 — и.п. (5—6 раз).
 - 9 — то же в другую сторону.
3. И.п. — стоя перед кубиками, руки за головой.
 - 1 — наклон, руками коснуться куба, мах правой ногой назад
 - 2 — и.п.
 - 3 — то же левой ногой;
 - 4 — и.п. (6—8 раз).
4. И.п. - стоя, ноги врозь, куб между ног, руки на поясе.
 - 1 — наклон вправо, руки через верх—вправо;
 - 2 — сед на куб, ладони на колени;
 - 3 — встать, наклон влево, руки через верх—влево;
 - 4 — и.п. (6—8 раз).
5. И.п. — сед на кубе, ноги прямые, руки внизу.
 - 1 — правую ногу, согнутую в колене, к груди, обхватить руками;
 - 2 — и.п.
 - 3 — то же левой ногой;
 - 4 — и.п. (6-8 раз).
6. И.п. — сед на кубе, руками держаться за куб.
Оторвать ноги от пола и имитировать езду на велосипеде (8-10 раз).
7. И.п. — то же.
 - 1 — согнуть ноги в коленях;
 - 2 — выпрямить ноги, поднять вверх;
 - 3 — согнуть ноги в коленях;
 - 4 — и.п. (6—8 раз).
8. И.п. — стоя в шаге от куба, руки на поясе.
 - 1 — выпад правой ногой вперёд, поставить ногу на куб, хлопок над головой;
 - 2 — и.п.
 - 3 — то же левой ногой;
 - 4 — ил. (6—8 раз).
9. И.п. — стоя перед кубом, ноги врозь, руки на поясе. Прыжки вперёд и назад, куб между ног.

Комплекс аэробики № 21
с гантелями 0,5 кг, под ритмичную музыку;

1. И.п. — стоя, руки к плечам.
 - 1 — поворот туловища вправо, «пружинка», руки в стороны;
 - 2 — и.п.
 - 3 — то же влево;
 - 4 — ил. (6-8 раз).
2. И.п. — о.с.
 - 1 — правую ногу на носок вправо, правую руку вправо;
 - 2 — и.п.
 - 3 — то же влево;
 - 4 — и.п.
 - 5 — правую ногу вперёд на носок, руки вперёд;
 - 6 — и.п.
 - 7 — то же другой ногой;
 - 8 — и.п. (5—6 раз).
3. И.п. — о.с.
 - 1 — выпад правой ногой вправо, руки к плечам;
 - 2 — ил.
 - 3 — то же левой ногой влево;
 - 4 — и.п. (6—8 раз).
4. И.п. — стоя, руки на поясе.
 - 1 — правую ногу вперёд на пятку, наклон вниз, бутылками коснуться носка;
 - 2 — и.п.
 - 3 — то же левой ногой;
 - 4 — и.п. (6-8 раз).
5. И.п. — о.с.
 - 1 — присед, положить бутылки на пол;
 - 2 — встать, руки вверх, правую ногу назад на носок;
 - 3 — присед, взять бутылки;
 - 4 — и.п.
 - 5—8 — то же другой ногой (4—5 раз).
6. И.п. — ноги врозь, руки в стороны.
 - 1 — наклон вправо;
 - 2 — и.п.
 - 3 — «пружинка», руки скрестить на груди;
 - 4 — и.п.
 - 5—8 — то же в другую сторону.
7. И.п. — стоя, левая нога вперёд, правая назад, руки внизу.
 - 1 — согнуть правую ногу в колене, руки к плечам;
 - 2 — и.п.То же с другой ногой (6-8 раз).
8. И.п. - о.с.
 - 1 — правую ногу, согнутую в колене, вверх, руки к плечам;
 - 2 — правую ногу на пол скрестно, руки вниз;
 - 3 — правую ногу, согнутую в колене, вверх, руки к плечам;
 - 4 — и.п.
 - 5—8 — то же другой ногой (5—6 раз).
9. И.п. — ноги врозь, руки в стороны.
 - 1 — прыжком, ноги вместе, руки скрестить на груди;
 - 2 — прыжком в и.п.

Комплекс аэробики № 22
с лентами, под ритмичную музыку;

1. И.п. — о.с.
 - 1 — правую ногу вправо на носок, правую руку вправо;
 - 2 — ил.
 - 3 — то же левой ногой влево;
 - 4 — правую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться;
 - 5 — ил.
 - 6 — то же левой ногой;
 - 7 — и.п. (5—6 раз).
2. И.п. — ноги врозь, руки в стороны.
 - 1 — поворот туловища вправо, левой рукой коснуться правой;
 - 2 — и.п.
 - 3 — то же в другую сторону;
 - 4 — и.п.
 - 5—8 — поворот кругом, руки внизу (5—6 раз).
3. И.п. — о.с.
 - 1 — правую ногу назад на носок, левую согнуть в колене, руки вперёд;
 - 2 — и.п.
 - 3 — то же левой ногой;
 - 4 — и.п. (6—8 раз).
4. И.п. — стоя, руки скрещены на груди.
 - 1 — шаг правой ногой вправо, руки в стороны;
 - 2 — приставить левую ногу, руки скрестить на груди;
 - 3 — шаг левой ногой влево, руки в стороны;
 - 4 — и.п. (6—8 раз).
5. И.п. — о.с.
 - 1 — «пружинка», правая рука вперёд, левая назад
 - 2 — и.п.
 - 3 — то же левой рукой;
 - 4 — ил. (6—8 раз).
6. И.п. — ноги врозь, руки в стороны.
 - 1 — «пружинка», руки скрестить на груди.
 - 2 — и.п.
 - 3 — наклон вправо, левую руку через верх-вправо;
 - 4 — и.п.
 - 5—8 — то же в другую сторону (5-6 раз).
7. И.п. — о.с.
 - 1 — левую ногу, согнутую в колене, к груди, руки вверх;
 - 2 — и.п.
 - 3 — то же левой ногой;
 - 4 — и.п. (6—8 раз).
8. Разбежаться, встать в рассыпную и придумать статичную позу с лентами.

Комплексы степ-аэробики

Комплекс № 1

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Дети в облегченной одежде, босиком.)

Подготовительная часть

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

Основная часть

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.
(1 и 2 повторить три раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.
(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
(7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).

28. Бег змейкой вокруг степов.

29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза. Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 2

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть

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

Основная часть

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

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

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт — помощник!

Спорт — здоровье!

Спорт — игра!

Физкульт-ура!» С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру

повторить 3 раза.)

23. Игры и упражнения на релаксацию.

Комплекс № 3

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-доски. (Дети занимаются босиком, в облегченной одежде.)

Подготовительная часть (1-й музыкальный отрезок)

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

Основная часть (2-й музыкальный отрезок)

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

(4-й музыкальный отрезок)

11. «Покачивания».
 12. Беговые упражнения.
 13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
 14. Беговые упражнения.
- (5-й музыкальный отрезок)
15. Прыжковые упражнения.
 16. Кружение на степ-доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
 17. Прыжковые упражнения.
 18. Ходьба вокруг степ-доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
 19. Ногу вперед, за степ-доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.

(6-й музыкальный отрезок)

20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперед-назад.
25. Упражнения на восстановление дыхания. (Длительность занятия 30—35 мин.)

Комплекс № 4

1. Ходьба на месте, с ритмичными взмахами рук 8 счётов, повторить 3 раза.
2. Степ-тачь: на 1– шаг правой ногой в правую сторону;
2– левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка);
3- шаг левой ногой в левую сторону;
4- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).
Повторить 8 раз.
3. Степ-лайв: 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону;
4- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка); 5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставить к левой ноге;
7- шаг левой ногой в левую сторону;
8- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).
Повторить 4 раза
4. Открытый шаг: И.П.- ноги врозь; 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги, слегка наклон туловища вправо, левую ногу ставить на носок; 3-полуприсед;
4- выпрямляя ноги, слегка наклон туловища влево, правую ногу на носок.
Повторить 8 раз.
5. Степ «кёрл»: И.П.- ноги врозь.
1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»;
3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;
4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»;
1. разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же.
Повторить 8 раз.
6. Греб вайл: 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставляя к правой ноге накрест назад; 3- шаг правой ногой в правую сторону; 4- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка);
5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставляя к левой ноге накрест назад; 7- шаг левой ногой в левую сторону;
8- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).
Повторить 4 раза.
7. Шаг страдел (шаги делаются по одной линии в сторону):
И.П.- ноги вместе. 1- шаг правой ногой в правую сторону;
2- шаг левой ногой в левую сторону;
3- правой ногой вернуться в и.п.; 4- левой ногой вернуться в и.п.
Повторить 8 раз.
8. Скрёстный шаг с прыжком: делать приставной шаг прыжками.
1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону;
4- левую ногу приставляя к правой ноге назад накрест;
5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставить к левой ноге; 7- шаг левой ногой в левую сторону;
8- правую ногу приставляя к левой ноге назад накрест. Повторить 4 раза.
9. Мамба. И.П.- ноги вместе, левая нога стоит на месте.
1-шаг правой ногой вперёд; 2- шаг правой ногой назад;
3-4- то же правой ногой. Повторить 12 раз.
Ходьба на месте, с ритмичными взмахами рук 8 счётов и начинать то же с левой ноги. Повторить 12 раз .

10. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей.

1- поднять правое колено вверх, носок тянуть вниз;

2 – опустить ногу на пол; 3-4- то же поднимая вверх левое колено.

Повторить 8 раз.

Упражнения на растяжку.

1. Дыхательные упражнения.

И.П.- о.с.

1- Поднять руки вверх потянуться встать на носки – вдох-

2 – опустить руки вниз – выдох-.

Повторить 6 раз.

2. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-2-3-4-5-6-7-8- круговое движение туловищем в правую сторону.

Повторить 2 раза.

То же в левую сторону.

3. И.П. – то же.

1. поворот головы в правую сторону; 2-3- так стоять; 4 – и.п.

То же в левую сторону.

4. И.П.- ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1- поднять правую ногу согнуть в колене, локтём левой руки коснуться колена; 2- и.п.;

3- поднять левую ногу согнуть в колене, локтём правой руки коснуться колена; 4- и.п.

Повторить 4 раза.

5. И.П.- ноги как можно шире поставить, руки поставить «полочкой».

1-2-3-4-5-6-7- наклониться вперёд, стараться руками коснуться пола;

8- и.п.

Повторить 4 раза.

Основная часть. Под музыку «Детство», Ю.Шатунов.

1. Ритмичная ходьба на месте.

2. Базовый шаг. И.П.- о.с.

а) 1- встать на степ правой ногой; 2- приставить к ней левую.

3-опустите правую ногу на пол; 4- левую ногу.

Повторить 4 раза.

б) То же начинать с левой ноги. Повторить 4 раза.

3. И.П. – о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-левой ногой носком коснуться степа;

3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6-правой ногой носком коснуться степа;

7- на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

Повторить 4 раза.

4. И.П. – о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-левой ногой носком коснуться степа;

3- левую ногу назад и носком коснуться пола;

4- левой ногой носком коснуться степа;

5- левую ногу назад и носком коснуться пола;

6-левой ногой носком коснуться степа;

7- на пол поставить левую ногу;

8-опустить на пол правую ногу.

Затем, то же ставить левую ногу на правый край степа.

5. И.П.- то же. Угол с касанием стеча.

- 1- встать на стеч правой ногой, на левый край стеча;
2. левой ногой носком коснуться стеча;
3. с боку от стеча на пол поставить левую ногу;
4. опустить на пол правую ногу на носок (точка);
5. встать на стеч правой ногой;
6. левой ногой носком коснуться стеча;
7. на пол поставить левую ногу, в и.п.
8. опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край стеча.

Повторить 2 раза.

6. И.П.- то же.

- 1- встать на стеч правой ногой, на левый край стеча;
- 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;
- 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;
- 4-опустить на пол правую ногу;
- 5-встать на стеч левой ногой, на правый край стеча;
- 6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;
- 7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;
- 8-опустить на пол правую ногу.

Повторить 4 раза.

7. И.П.- о.с.

- 1- встать на стеч правой ногой, на левый край стеча;
- 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;
- 3-разогнуть левую ногу и носком коснуться пола;
- 4-повторить счёт 2; 5-повторить счёт 3; 6- повторить счёт 2;
- 7-разогнуть левую ногу и поставить на пол;
- 8-опустить на пол правую ногу.

Затем, то же ставить левую ногу на правый край стеча.

8. И.П.- то же. Угол с подниманием колена вверх.

- 1- встать на стеч правой ногой, на левый край стеча;
- 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;
- 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от стеча;
- 4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);
- 5-встать на стеч правой ногой, на правый край стеча;
- 6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;
- 7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;
- 8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край стеча.

Повторить 4 раза.

9. И.П. – о.с.

- 1- встать на стеч правой ногой, на левый край стеча;
- 2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»;
- 3-разогнуть левую ногу поставить на пол;
- 4-опустить со стеча правую ногу;
- 5-встать на стеч левой ногой, на правый край стеча;
- 6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»;
- 7-разогнуть правую ногу поставить на пол;
- 8-опустить со стеча левую ногу.

Повторить 4 раза.

10. И.П. – то же.

- 1- встать на стеч правой ногой, на левый край стеча;

- 2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлест»;
 - 3-разогнуть левую ногу в сторону и носком коснуться пол;
 - 4-повторить счёт 2; 5-повторить счёт 3; 6- повторить счёт 2;
 - 7-разогнуть левую ногу и поставить на пол;
 - 8-опустить на пол правую ногу.
- Затем, то же ставить левую ногу на правый край степа.

Ритмичная ходьба на месте.

11. Упражнение «Мамба». И.П. – то же. Левая нога стоит на месте.

- 1-шаг правой ногой вперёд на степ;
 - 2-шаг левой ногой на месте;
 - 3-шаг правой ногой назад спуститься со степа;
 - 4- шаг левой ногой на месте.
- Повторить 8 раз.
- Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.
- Повторить 8 раз.

Ритмичная ходьба на месте.

12. V- степ ноги врозь - вместе.

- И.П. – то же.
- 1-поставить правую ногу, на правый край степа;
 - 2-встать на степ левой ногой, на левый край степа;
 - 3-опустить со степа правую ногу в и.п.;
 - 4-опустить со степа левую ногу в и.п.
- Повторить 4 раза.
- Затем, то же начинать с левой ноги. Повторить 4 раза.

13. И.П.- то же.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
 - 2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;
 - 3-на пол поставить левую ногу;
 - 4-опустить на пол правую ногу;
 - 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
 - 6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;
 - 7-на пол поставить правую ногу;
 - 8-опустить на пол левую ногу.
- Повторить 4 раза.

14.V- степ ноги врозь - вместе.

- 1-поставить правую ногу, на правый край степа;
 - 2-встать на степ левой ногой, на левый край степа;
 - 3-опустить со степа правую ногу в и.п.;
 - 4-опустить со степа левую ногу в и.п. «точка».
 - 5-поставить левую ногу, на левый край степа;
 - 6- поставить правую ногу, на правый край степа;
 - 7- опустить со степа левую ногу в и.п
 - 8- опустить со степа правую ногу в и.п. «точка»;
- Повторить 4 раза.

15. И.П.- то же.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2-левой ногой «кик» мах вперёд;
- 3-на пол поставить левую ногу;
- 4-опустить на пол правую ногу;
- 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6-правой ногой «кик» мах вперёд;
- 7- на пол поставить правую ногу;
- 8-опустить на пол левую ногу.

Повторить 4 раза.

Ритмичная ходьба на месте, встать на степ.

16. И.П.- стоя на степе, руки вниз.

1-опустить на пол назад правую ногу, на всю ступню, руки согнуть в локтях вверх; 2-вернуться в и.п.;

3-4- то же опуская левую ногу.

Повторить 6 раз.

17. И.П.- стоя на степе, руки вниз.

1- выпад правой ногой в правую сторону, встать на пол, руки в стороны;

2- вернуться в и.п.;

3- выпад левой ногой в левую сторону, встать на пол, руки в стороны;

4- вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

18. И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью.

1- опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны;

2-вернуться в и.п.;

3-4-то же опуская левую ногу.

Повторить 6 раз.

19. И.П.- стоя на степе, руки вниз.

1- шаг правой ногой со степа в правую сторону, ногу поставить на пол;

2- шаг левой ногой со степа в левую сторону, ногу поставить на пол;

3- правую ногу поставить на степ, вернуться в и.п.;

4- левую ногу поставить на степ, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Ходьба на степе встать боком.

20. И.П.- стоя на степе боком.

1-правую ногу опустить на пол; 2- приставить к ней левую ногу «точка»;

3-левую ногу поставить на степ; 4- приставить к ней правую ногу «точка».

Повторить 8 раз.

21. Прыжки. И.П.- правая нога стоит на степе, левая нога на полу.

1-прыжок левую ногу на степ, правую ногу на пол;

2-прыжок вернуться в и.п.

Повторить 16 раз.

22. И.П.- то же.

1-левую ногу опустить на пол; 2- приставить к ней правую ногу «точка»;

3-правую ногу поставить на степ; 4- приставить к ней левую ногу «точка».

Повторить 8 раз.

23. Прыжки. И.П.- левая нога стоит на степе, правая нога на полу.

1-прыжок правую ногу на степ, левую ногу на пол;

2-прыжок вернуться в и.п.

Повторить 16 раз.

Ритмичная ходьба, встать на пол.

24. И.П. – стоя на полу, правым боком к степу.

1- правой ногой встать на степ; 2 – левую ногу поставить на степ;

3- правую ногу опустить на пол; 4 – левую ногу опустить на пол на носок (точка);

5- левой ногой встать на степ; 6 – правую ногу поставить на степ;

7- левую ногу опустить на пол; 8 – правую ногу опустить на пол на носок (точка).

Повторить 6 раз.

25. Прыжки через степ. И.П.- стоя на полу к степу правым боком.

1-прыжок, правая нога на степ, на пол, 2- левая нога на степ;

2-прыжок, левая нога на пол к правой ноге (точка).

3-прыжок, левая нога на степ, на пол, правая нога на степ;

4-прыжок, правая нога на пол к левой ноге (точка).

Повторить 16 раз.

Заключительная часть.

Упражнения на растяжку и дыхательные упражнения.

1. И.П.- о.с.

1- Поднять руки вверх потянуться встать на носки – вдох-

2 – опустить руки вниз выдох.

Повторить 4 раза.

2. И.П.- правую ногу поставить на степ на пятку, руки на пояс.

1. выпад вперёд, перекач ноги на всю ступню, ногу согнуть в колене;

2- вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

Затем поменять ноги и то же с левой ногой.

Повторить 4 раза.

3. И.П. стоя на полу.

1 – правой ногой выпад вперёд на степ, руки в стороны, голову поднять вверх, спину прогнуть назад;

2-3-4-5-6-7- стоять; 8 – и.п.

То же с левой ногой.

4. И.П.- о.с.

1- Поднять руки вверх потянуться встать на носки – вдох-

2 – опустить руки вниз выдох.

Комплекс №5

Подготовительная часть

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

Основная часть делится на четыре музыкальных отрезка. Упражнения на степ-досках с малым мячом:

2-й музыкальный отрезок.

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

3-й музыкальный отрезок.

1. И.п.: о.с. на степе, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
2. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить за степ-доску поочередно. Поворот направо — правую ногу: поворот налево — левую ногу.
3. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ-доску; руки вперед; мяч переложить; вернуться в и.п.
4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить; вернуться в и.п.
5. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.

4-й музыкальный отрезок.

1. Бег на месте, на степ-доске.
2. И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.
3. Бег вокруг степ-доски в правую и левую стороны.
4. Повторить упр. № 2.

5. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.
6. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.
7. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Бросание мяча о пол и ловля одной рукой, поочередно правой и левой рукой.
8. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.
9. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из руки в руку, переминаясь с ноги на ногу.

5-й музыкальный отрезок. 1. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Прыжком — ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.

2. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.
3. И.п.: правая нога — на степе, левая — на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.
4. Повторить № 2.
5. Ходьба на месте, на степ-доске.
6. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.
7. Перестроение в три звена к степ-доскам. Взять степы.
8. Перестроение в круг. Положить степ-доски по кругу.
9. Ходьба на месте на степ-доске.
10. Шаг назад-вперед.
11. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Заключительная часть.

6-й музыкальный отрезок (музыка для релаксации).

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

Фитбол-аэробика

Освоение техники базовых шагов:

Приставной шаг (step-touch). И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;

Шаг-касание (touch-step). И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;

Марш (march). И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;

Твист (twist). И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;

Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jack). И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;

Выпад (lunge). И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

Махи ногами (kick). И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

Подъем колена вверх (knee up, kneelift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Комплексы упражнений на фитболах.

Комплекс №1

Задачи:

- Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
- Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
- Познакомить с правилами работы с большим мячом.
- Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Ход:

Вводная часть: Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с разными видами ходьбы и бега. Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба и бег с отбиванием мяча о пол, ходьба с прокатыванием мяча по полу, по скамье, змейкой между предметами.

Основная часть: Комплекс упражнений с фитболами..

1. Упр.: «Мы в лес пойдем»

И.п.: сидя на мяче.

Мы в лес пойдем,

Детей позовем:

Ау ау, ау!

Руки перед собой поднять вверх;

руки перед собой опустить вниз;

На А широко открыть напряженные руки,

У – вытянуть мягкие руки вперед (Зр).

Мы в лес пойдем,

Там грибов наберем

Ау, ау, ау!

Руки перед собой поднять вверх;

руки перед собой опустить вниз.

На А широко открыть мягкие руки,

У–мягкие руки вытянуть вытянуть вперед(3)

2. Упр. «Тик – так».

И.п.: сидя на мяче.

Тик – так, тик – так...

Я умею делать так:

Влево – тик, вправо – так.

Тик – так, тик – так.

По два наклона головы влево и вправо;

Поднимать одновременно плечи,

По два наклона головы влево и вправо;

По два наклона головы влево и вправо.

3. Упр. «Ветер дует».

Ветер дует нам в лицо.

Закачалось деревцо

Ветер тише, тише, тише-

Деревцо все выше, выше.

Покачивание рук над головой.

Наклоны туловища вправо –влево,

Руки сцепить в кольцо над головой.

Покачивание рук над головой.

Руки опустить вниз,

Встать на ноги перед мячом. (Зр.)

4. Упр.: «Катились колеса».

И.п.: Сидя на пятках, руки на мяче.

Катились колеса, колеса,

Колеса.

Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, вернуться в и.п.

Катились колеса все вправо, Откатить мяч руками, потянуться за ним,
Все косо . вернуться в и.п.
Скатились колеса на луг Откатить мяч.
Под откос.
И вот что осталось от этих колес. Вернуться в и.п.

5. Упр. «Поглядите боком..»

И.п.: сидя на мяче.

Поглядите: боком, боком

Ходит галка мимо окон.

Скок-поскок да скок поскок,
Дайте булочки кусок!

Поворот туловища влево, отвести
левую руку назад, посмотреть на нее.
Поворот туловища вправо, отвести
правую руку назад, посмотреть на нее.
Руки на поясе, покачивание на мяче.

6. Упр. «По ровненькой дорожке».

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Шагают наши ножки

По пням, по кочкам.

По камушкам, по камушкам,

В ямку - бух!

В положении лежа на спине
ребенок ходит по мячу;
перекатывает мяч стопами к
К ягодицам и обратно.

Ребенок кладет ноги на пол,

Мяч между ног, затем ноги на мяч, и
Снова на пол.

7. Упр. «Я бегу, бегу, бегу».

Я бегу, бегу, бегу».

И ногами в бубен бью,

Потом бубен Диме дам

И пойду на место сам.

Легкий бег на месте, сидя на мяче.

Одновременно двумя ногами ударить
по мячу стопами.

Легкий бег.

Ходьба на месте сидя на мяче.

Осн. дв.: Перебрасывание мяча в парах.

Броски мяча двумя руками.

Толкание мяча развернутой ступней,

Толкание мяча ладошками.

Прыжки на мячах.

Подвижная игра: «Мишка бурый»

Зч.: Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам».

Комплекс №2

Обучать базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лёжа, в приседе).

1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на мяче, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу:

1-2 присели, проверили положение;

3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между мячами, по другому сигналу подбежали к своим мячам и присели. Это положение можно принимать парами у одного мяча лицом друг к другу.

2. И.П.- упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;

- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;

- вернуться в И.П.

3. И.П.- лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним мячом, располагаясь зеркально.

4. И.П.- лёжа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнять таз от пола. Можно выполнять парами.

5. И.П.- лёжа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперёд-назад.

6. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в И.П.

7. И.П.- лёжа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнять поочередно вдвоём. То же в положении сидя.

8. И.П.- лёжа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоём.

9. И.П.- лёжа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать мяч из рук в ноги и наоборот.

10. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Наги и руки упираются в пол.

11. Лёжа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Комплекс №3

Задачи:

- Формировать правильную осанку, развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол-мячах.
- Продолжать обучать правильной посадке на фитболе.

Ход

1. Вводная часть:

Ходьба по ребристой доске на носках, высоко поднимая колени. Бег на носках. Подъём пальцами ног палочек с пола, работа стопами на мячах-массажёрах.

2. Основная часть:

1. упражнения на мячах:

«Правильная осанка»

И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедре, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.

«Перекаты»

И.П: то же

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот.

«Часики»

И.П: сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение:

1-наклон вправо (влево),

2-и.п. (2-3 раза)

«Достань мяч»

И.П: лёжа на животе, на полу, мяч перед собой.

Выполнение:

1-приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч.

2- и.п.(5 раз)

«Покатай мяч»

И.п.: то же

Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от левой руки к правой и обратно(4 раза)

«Покажи пяточки»

И.п: лёжа на животе, на мяче, опоры делать на стопы и ладони.

Выполнение:

1-поднять прямые ноги.

2-и.п.(5 раз)

«Мячики»

И.п: сидя на мяче, руки держать на бёдрах.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче.

3. Заключительная часть:

Упражнения на расслабление, лёжа на спине, на полу.

А) руки в стороны, вверх, ноги врозь, вместе.

Б) стопы (расслабленные) делают движения вверх, вниз.

В) руки согнуты в локтях под подбородком, ноги сгибать, разгибать.

Комплекс №4

Задачи:

- Продолжать закреплять «чувство» правильной осанки
- укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений
- продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений на фитболах
- закреплять правильную посадку.

Ход:

1.Вводная часть.

Ходьба обычная, на носках, высоко поднимая колени. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

2. Основная часть:

Упражнения на мячах:

1) «Буратино»

И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1.поворот головы вправо;

2-3. медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому.

4.и.п.

2) «Колёса»

И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой.

3) «Часики»

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

1.наклон вправо (влево),

2.и.п.

4) «Черепашка»

И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони.

1.медленно поднять прямую правую (левую) ногу.

2.И.п.(3 раза)

5) « Ленивец»

И.П: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой.

Подбородок - на ладони.

Выполнение: покачивание на мяче вперёд- назад. (5раз)

6) «Мячики»

И.п: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной.

7) «Пловец»

И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой

1.прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца;

2.и.п.(6раз)

8) «Волна»

И.П: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче.

1.прокатить мяч вперёд, опустив голову, и наклониться.

2.И.п.(5раз)

9) «Силач»

И.П: сидя на пятках, держать мяч руками.

1-встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него;

2-и.п.(5раз)

10) «Мячики»

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку.

3.Заключительная часть.

Упражнения на расслабление, лёжа на спине (затем на животе) на полу.

1.ноги полусогнуты и разведены в коленях, стопы на полу, руки в стороны; поворот на живот.

2.Руки в стороны, вверх, вниз, руки легко скользят до бёдер; ноги врозь, вместе.

3.Лёжа на животе, руки под подбородком, локти отвести в стороны, согнуть правую ногу, отведя колено в правую сторону, затем то же самое с левой но

Комплекс №5

Задачи:

- Закрепить правильную посадку на мяче.
- Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.
- Учить основным правилам футбол-гимнастики.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.
- Тренировать равновесие и координацию
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
- Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

Вводная часть

Ходьба и бег с мячом в руках – п.и. «Стоп, хоп,раз», прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом.

Основная часть

Комплекс упражнений с фитболами.

1. Упр. «Пчелки в ульях сидят».

И.п. сидя на мяче.

Пчелки в ульях сидят

Повороты головы вправо, затем влево.

И в окошко глядят.

Погулять все захотели,

Поднимание предплечий в ритм слов.

На шиповник полетели.

Одновременные круговые движения плечами

2. Упр. «Не под окном, а около»

Не под окном, а около

Сесть, спрятаться за мяч и встать.

Каталось «О» и охало.

Поднять мяч над головой и опустить.

«О» охало, «О» охало,

Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону

Не под окном, а около.

В соответствии с ритмом слов.

3. «Раз, два, три...»

Раз, два, три, четыре...

Покачивание на мяче.

Руки выше, ноги шире!

Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч.

Влево, вправо поворот,

Повороты туловища вправо и влево.

Наклон вперед,

Наклон к ногам, руки в стороны, ноги

Наоборот.

на ширине плеч и вернуться в и.п.

Ритмическая гимнастика

Основные движения.

Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя.

Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя.

П/и «Замри»

П/и «Бездомный заяц»

П/и «Ловишка, бери ленту»

З.ч.: Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

Комплекс № 6
(с дыхательной гимнастикой)

Задачи:

-укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, мышечную систему путём выполнения упражнений на мячах

- продолжать учить базовым положениям на мячах при выполнении упражнений.

1.Вводная часть:

Ходьба обычная, на носках, на внешнем своде стопы, на пятках.Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

Дыхательные упражнения:

«Трубач»

И.п: стоя, ладони рук сложить трубочкой

1-вдох;

2-выдох; подуть в « трубочку» (4 раза).

«Каша кипит»

И.П: стоя, одну руку положить на грудь, другую-на живот.

1-выдох, грудь расширяется, живот втянуть.

2-выдох (3 раза).

2.Основная часть:

упражнения на мячах.

1) «Наклоны головы»

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1-2- наклон головы вправо (влево).

3-4- и.п.(6 раз)

2) «Незнайка»

И.П: сидя на мяче, руки опустить.

1-2-подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх;

3-И.П.(7 раз)

3) «Потянемся к солнышку»

1-2-руки вверх, потянуться;

3-4-и.п.(6 раз)

4) «Флажок»

И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1-4-поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову;

5-и.п.(3 раза)

5) «Весы»

И.П: лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы.

1-4-медленно согнуть руки, наклонившись вперёд, ноги приподнять с пола;

5- И.П.(6 раз)

6) «Пузырь»

И.П: то же

1-2-вдох, надавить животом на мяч,

3-выдох, живот втянуть.

4-И.П. (4 раза)

7) «Покачайся»

И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить.

1-2-сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперёд-назад.

3-И.п.(8 раз).

8) «Мост»

И.П: лёжа на спине, на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями.

1-2-приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол.

3-И.п.(6 раз)

9) «Передай мяч»

И.П: лёжа на спине, на полу, мяч зажать между ног, руки вверх.

1-2-руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке.

10) «Ленивец»

И.П: сидя на пятках, перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь)

1-лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь.

2-покачиваться вперёд-назад, приподнимаясь с пятки и садясь (8 раз)

3.Заключительная часть

1.упражнения на расслабление, стоя.

медленно поднять руки, плавно вращая кистями рук, «бросить» их вниз.

плавные повороты из стороны в сторону с расслабленными руками.

упражнения на расслабление лёжа.

встряхивание руками,

движение стоп к себе и от себя.

Комплекс №7

Задачи:

- Продолжать обучать базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях..)
- Закрепить посадку на фитболе.
- Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.
- Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.
- Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.
- Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Вводная часть

Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой.

Основная часть

1. Упр.: «Маятник».

Качаться я весь день подряд
Для вас , ребята, очень рад.
Я –маятник – трудяга,
Хоть и устал, бедняга.

И.п.: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону.

(при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).

2. Упр.: «Лисичка».

Рыжая лисичка
По лесу бежала,
Хитрая лисичка
Хвостиком махала.
А за ней собаки,
Злые забияки,-
Хвостиком вильнула,
Собак обманула.

И.п.: Стоя, мяч на полу перед собой. В первом куплете на первую строку в и.п. стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполнять по два раза в каждую сторону. Во втором куплете на первые три строчки прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в и.п., на четвертую строчку повторить наклон вперед и спрятаться за мяч.(при выполнении упр.следить, чтобы ребенок проследил руками за рукой, которая показывает «хвостик». Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем.)

Упр. «Змея»:

По делам змея ползет.
Говорят, ей не везет.
Все в лесу ее боятся,
Лучше вовсе не встречаться.

И.п.: Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху. На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить, на вторую – потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову; на третью строчку – повороты головы вправо, влево; на четвертую строчку вернуться назад в и.п. (голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять прямую линию, сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника, следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе).

4. Упр.: «Гусеница».

Медленно гусеница
По листочку ползет,
Из пушинок путаницу
На спине везет.

И.п.: Лежа на животе, мяч между ног. На первую строчку ползание по пластунски вперед, на вторую выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из ног (бревнышком) и вернуться в и.п. (упр. Выполняется с попеременным движением рук.)

Ритмическая гимнастика

П/и. «Охотники и утки»

П/и «Бармалей и куклы»

3. ч.: Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.

Комплекс №8

Задачи: продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры, тренировать равновесие и координацию, научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внимание. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

1) «Правильная осанка»

И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бёдрах, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.

2) «Спортивная ходьба»

И.П: то же.

Выполнение: движение стоп поочерёдно (поочерёдно), приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола.

3) «Наклонись и потянись»

И.П: сидя на мяче, руки за спину.

1.наклон вправо (влево), левую руку вверх, потянуться;

2.и.п.

4) «Посмотри на ладошки»

И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях.

1.поднять руки, посмотреть на ладони

2.и.п.(8 раз)

5) «Петрушка»

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1.выставить ноги вперёд на пятки, руки в стороны, пальцы широко развести.

2.И.п.

6) «Колечко»

И.П.: лёжа на животе, на полу перед мячом, кисти руки на мяче.

1.прогнуться, согнув ноги, и дотянуться руками до головы;

2.и.п. (6 раз)

7) «Мячики»

И.П: сидя на мяче, руки опустить.

1.лёгкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны-вверх с хлопком, с подъёмом поочерёдно колен.

2.и.п.

8) «Расслабились»

И.П.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками;

Выполнение: лёгкие покачивания вправо-влево, расслабить мышцы шеи, спины, положив голову на фитбол.

3.Заключительная часть. Игры малой подвижности: «Карлики и великаны», «Ровным кругом», «Волшебная палочка», «Воробей»

Комплекс №9

Задачи:

- Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
- Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.
- Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.
- Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вводная часть

Ходьба и бег по кругу и враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой.

Основная часть

1. Упр. «Бабочка».

Бабочка летает летом на ветру,
Бабочка играет с солнышком в саду.
За бабочкой капризной мне не уследить.
Крыльев жест волшебный мне не повторить.

И.п.: Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх –«крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строчке хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (1браз), (Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

2. Упр. «Елочка».

Маленькая елочка
Росла без печали,
Буйны ветры елочку
Ласково качали.
Закружили елочку
Зимние метели,
Каждую иголочку
В серебро одели.

И.п.: Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка». В первом куплете – выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:

- на первую строчку – в стороны – вниз;
- на вторую – в стороны;
- на третью – в стороны – вверх;
- на четвертую – вверх.

Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища /скручивание позвоночника/ начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в и.п.

3. Упр. «Книга».

Книги мальчики листают,
Книги девочки читают,

Книги дети берегут,
Ну а мышки их жуют.
Книги все уж пролистали,
Книги все уж прочитали,
А у мышек – вот беда –
Нынче кончилась еда.

И.п.: Лежа на полу, мяч в вытянутых руках за головой. В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч /книга закрылась/. На вторую строчку вернуться в и.п. /книга открылась/. На третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; на четвертую - вернуться в и.п. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

«Изображение различных действий с мячом» - выразительные броски мячом-энергичные, шаловливые, с неожиданным направлением полета мяча, из необычных позиций.

Ритмическая гимнастика

П/и «Ловишки на мячах»

П/и «Снежная крепость»

З.ч.: Упражнение на расслабление «Качаемся». И.п.:сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево –вправо.

Упражнения с массажными мячами.

Комплекс № 10

Задачи:

- формировать навык держать осанку
- укреплять мышечную систему
- учить выполнению комплекса с использованием фитбола в едином для всей группы темпе
- контролировать при выполнении упражнений с колебательными покачиваниями на фитболе, постоянный контакт с поверхностью мяча.

Вводная часть:

Ходьба обычная, с выполнением заданий, упражнения на внимание. Быстрый бег.
Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

1) «Болит голова»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч;

Выполнение: прыгать на мяче, держась руками за голову и качая ею то в одну, то в другую сторону.(8-10 раз).

2) «Едет поезд»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки на мяче, имитируя движения поезда.(8-10 раз).

3) «Покажи ладони»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение прыжков на мяче, делая повороты туловища, показывая ладони и разводя руки.

4) «Потанцуем»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение прыжков на мяче, поочерёдно выставляя левую и правую ноги вперёд и разводя в сторону руки.(8-10 раз).

5) «Хлопки под ногами»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение прыжков, поднимая как можно выше ноги (поочерёдно) и делая под ними хлопки.(10-12 раз)

6) «Мы медведи»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки вдоль туловища.

Переваливаемся с одного бока на другой, имитируя движения медведей.(10-12раз)

7) «Погреемся»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, обхватить себя руками, при прыжках размыкать руки и опять себя обхватывать.(8-10 раз).

8) «Ворота»

И.П: лёжа на спине, на полу, ноги прямые на фитболе.

1-3-приподнять таз от пола.

2-4-и.п.

9) «Передай мяч»

И.П: лёжа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках.

1-3-передать мяч из рук в ноги (и наоборот)

2-4-и.п.

10) «Мы самолёты»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в стороны.

Выполнение: прыжки на мяче.

Заключительная часть.

Игры малой подвижности.

Комплекс № 11

Задачи: формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему, учить выполнению комплекса с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, контролировать при выполнении упражнений с колебательными покачиваниями на фитболе, постоянный контакт с поверхностью мяча.

Вводная часть:

Ходьба обычная, с выполнением заданий, упражнения на внимание. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

1) «Болит голова»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч;

Выполнение: прыгать на мяче, держась руками за голову и качая ею то в одну, то в другую сторону.(8-10 раз).

2) «Едет поезд»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки на мяче, имитируя движения поезда.(8-10 раз).

3) «Покажи ладони»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение прыжков на мяче, делая повороты туловища, показывая ладони и разводя руки.

4) «Потанцуем»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение прыжков на мяче, поочерёдно выставляя левую и правую ноги вперёд и разводя в сторону руки.(8-10 раз).

5) «Хлопки под ногами»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение прыжков, поднимая как можно выше ноги (поочерёдно) и делая под ними хлопки.(10-12 раз)

6) «Мы медведи»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки вдоль туловища.

Переваливаемся с одного бока на другой, имитируя движения медведей.(10-12раз)

7) «Погреемся»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, обхватить себя руками, при прыжках размыкать руки и опять себя обхватывать.(8-10 раз).

8) «Ворота»

И.П: лёжа на спине, на полу, ноги прямые на фитболе.

1-3-приподнять таз от пола.

2-4-и.п.

9) «Передай мяч»

И.П: лёжа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках.

1-3-передать мяч из рук в ноги (и наоборот)

2-4-и.п.

10) «Мы самолёты»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в стороны.

Выполнение: прыжки на мяче.

Заключительная часть. Игры малой подвижности.

Комплекс №12

Задачи:

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
- Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Вводная часть

Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове ; ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади себя; бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол . Перестроение врассыпную по залу, соблюдая необходимую дистанцию.

Основная часть

1. «Покачайся».

Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень».

2.«Ходьба».

Сидя на фитболе, выполнить:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени.

3. «Круговые движения рук»

И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4-и.п. /браз/.

4. «Наклонись».

И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево. /3-4 в к.ст./.

5. «Ногу подними».

И.п.: лежа на фитболе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2- И.п.; 3-4 – то же левой ногой. /3-4 к.ногой/.

6. «Ложись».

И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку. 1- 4-переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4-вернуться в и. /6 раз/

7. «Мостик».

И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. 1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4- вернуться в и.п. /6-8раз/.

8. «Часы».

И.п.: сидя на фитболе, руки за головой. 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2- вернуться в и.п.; 3-4-то же в другую сторону. /3-4р в к.с./

Прыжки с фитболом в руках.

Ритмическая гимнастика

Креативная пауза: П/и.: «Замри», П/и.: «Придумай движение».

П.и.: «Бармалей и куклы», «Стоп,хоп,раз».

П/и: «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый»

Эстафета: «Быстрая гусеница».

Заключительная часть: Массаж рефлексорных зон рук и ног массажными мячами.

Комплекс № 13

Задачи:

- продолжать учить выполнять комплекс ОРУ в едином темпе, научить выполнению упражнений на растягивание
- продолжать развивать мышечную систему, дыхательную систему путём выполнения упражнений на мячах
- формировать правильную осанку.

Вводная часть

ходьба обычная с выполнением заданий, упражнение на внимание. Бег в быстром темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

1) «Рывки руками»

И.п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в локтях согнуть перед грудью, выполнять рывки.

1-2-согнутыми в локтях руками.

3-4-прямыми руками (12-15 раз)

2) «Пловцы»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение прыжков на мяче, имитируя движения пловцов.(10-12 раз)

3) «Подними ноги»

И.П: лежа на спине, на полу, руки за головой, ноги на мяче.

1-3-поднимаем поочерёдно правую (левую) ногу.

2-4-и.п.

4) «Перекат на спине»

И.П. лёжа на спине, на мяче, делать перекат приседая. Руки откинуть назад. При перекате стараемся достать руками пол.

5) «Растяжка»

И.П. упор на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступнёй.

1,2,3,4-пружинистые покачивания.

6) «Крокодил»

И.П. лёжа на животе, на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный отдел выпрямлен.

1,2,3,4- четыре шага руками вперёд (назад) не слезая с мяча.

Следить, чтобы спина не «провисала».

7) «Покажи носок»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнять прыжки на мяче, поочерёдно выставляя вперёд то один, то другой носок ноги (10-12 раз).

8) «Обопрись на мяч»

И.П. стоя на коленях. Лечь на мяч грудью, живот свободен, подбородок лежит на скрещенных перед собой (мяче) руках. Покачиваясь на мяче, расслабиться.

Подвижная игра.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности: «Летает-не летает», «Длинный, короткий хвост», «Земля, вода, воздух»

Комплекс №14
(с дыхательной гимнастикой)

Задачи:

- укреплять дыхательную систему
- развивать координацию движений, мышечную систему, путём выполнения упражнений на мячах.
- Формировать правильную осанку.
- Продолжать выполнять ОРУ в едином темпе, учить выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола.

Вводная часть: Ходьба. Бег. Ходьба с построением.

Дыхательная гимнастика:

- Погладить нос от кончика к переносице-вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательным пальцем.
- Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.
- Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

Основная часть:

1) «Работают руки»

И.П: сидя на фитболе, руки к плечам.

1-руки на фитбол.

2-и.п.

2) «Дотянись»

И.П. стоя лицом к мячу, руки за спину, ноги врозь.

1-2-наклон вперёд, не сгибая ног, ладони на фитбол.

3-4-вернуться в и.п. (5 раз)

3) «Работают ноги»

И.П. сидя на фитболе руки с двух сторон сбоку, на мяче.

1-2-правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол.

3-4-и.п. То же в другую сторону.(3-5 раз)

4) « Дотянись»

И.П. сидя на мяче, руки на поясе.

1-2-наклон вперёд, рукой коснуться правой (левой) ноги

3-4-И.п.(3-4 раза)

5) «Насос»

И.П. сидя на мяче, руки на поясе, вдох.

1-2-наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»

3-4-и.п.

6) «Перекат на спине»

И.П. лёжа на спине, на мяче.

1.перекат приседая, руки откинуть назад, при перекате достаём пол.

1.и.п.

7) «Крокодил»

И.П. лежа на животе, на мяче, ноги и руки упереть в пол (поясничный изгиб выпрямлен),

1,2,3,4-четыре шага вперёд (назад), не слезая с мяча.

8) «Растяжка»

И.П. стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступнёй

1,2,3,4-пружинистые покачивания.

9) «Мы самолёты»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в стороны.

Прыжки на мяче.

3.Заключительная часть:Игры малой подвижности.

Комплекс №15

Задачи: совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии, продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении ОРУ, укреплять мышечный корсет.

Вводная часть: ходьба с выполнением задания. Бег. Бег с препятствием. Ходьба на восстановление дыхания.

Основная часть:

1) «Шагают пальцы»

И.П. стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой (левой) руки, прокатить мяч вокруг себя.(6 раз)

2) «Пружинка»

И.П. стоя, упор согнувшись, ладони на мяче, руки прямые
1-8-упругие толчки руками в мяч, слегка пружиня спиной.

3) «Потянись»

И.П. стоя, наклон вперёд, касаясь мяча ладонями.

1-2- прокатить мяч вперёд, не сгибая рук в локтях, колени прямые, потянуться (с места не сходить).

3-4- прокатить мяч в и.п.

4) «Хлопки»

И.П. сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч.

1-8- подпрыгивая на мяче, выполнять хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладонями по мячу.

5) «Пружинка»

И.П. сидя на мяче, ноги врозь, руки на коленях.

1-2- пружиня на мяче, наклон вправо, левая рука через сторону вверх, потянуться, правая на колене. То же в другую сторону.

6) «Перекаты»

И.П. сидя на мяче, ноги вместе.

1-2-перекат на мяче влево, руки у правого бедра, то же в другую сторону, ноги переступают в сторону, противоположную движению мяча.

7) «Покатаемся на мяче»

И.П. сидя на мяче, руки вниз.

Перекат из положения сидя на мяче, в положение лёжа на спине. Переступая стопами вперёд, постепенно перекатиться на мяче с ягодиц на поясницу и опуститься до лопаток.

Методические рекомендации: шагать полусогнутыми, но напряженными ногами, ягодицы подтянуты, мышцы спины напряжены, голову назад не запрокидывать, руки скользят по мячу, чтобы мяч не укатился. По мере освоения упражнения руки можно развести в стороны или за голову.

8) «Колобок»

И.П. лёжа на мяче, на боку, ноги вместе, колени согнуты, руки на мяче., мяч справа, руки на мяче. Выпрямляя ноги, прокатиться по мячу боком - мяч до талии, правой рукой тянуться к полу, левую поднять влево-вверх и потянуться за рукой. Пружиня ногами, выполнить перекаты по мячу, вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

Методические рекомендации: стопы на полу, колени выпрямить, живот подтянуть, ягодицы напряжены.

9) «Отдыхаем»

И.П. лёжа на мяче, на животе.

Лежа на мяче, на животе, обхватить мяч руками, колени на полу (обхватывают мяч), носками упереться в пол. Голову опустить. Выполнять лёгкие покачивания вперёд-назад, руками тянуться к полу, постепенно выпрямляя ноги. Поставив ладони на пол, выполнить лёгкие перекаты по мячу вперёд – назад.

Мышцы спины и живота расслаблены.

10) «Пошагаем»

И.П. лежа на мяче, на животе, руки на полу.

1-4- шагать руками вперёд, перекатываясь по мячу с живота на ноги.

5-8- и.п.

11) «Попрыгунчики»

И.П. сидя на мяче, руки на поясе.

Лёгкие подпрыгивания на мяче, контакта с мячом не теряем, ноги не отрываем от пола.

Заключительная часть:

Упражнения на расслабление.

Комплекс № 16

Задачи: укреплять мышечный корсет, развивать координацию движений, вестибулярный аппарат, совершенствовать качество выполнения упражнений.
Вводная часть: Проверка осанки. Ходьба с выполнением заданий. Бег. Упражнения на дыхание.

Основная часть:

1) «Спрятались»

И.П. сидя на мяче. Руки на поясе.

1-2- вдох, руки вверх, в стороны.

3-4- выдох, обнять колени руками.

Методические рекомендации: следить за тем, чтобы в положении сидя туловище и ноги составляли угол больше 90 град., позвоночник выпрямить, как бы вытянуть его вверх, ноги на ширине плеч.

2) «Дотянись»

И.П. то же.

1-2- вдох - руки в стороны.

3-4- выдох, откатиться на мяче назад, наклониться вниз к пальцам ног.

3) «Звёздочка» (прыжки)

И.П. сидя на мяче, руки на поясе.

1-2- ноги широко в стороны, руки в стороны.

3-4- ноги вместе, руки на поясе.

Методические рекомендации: корпус не отрывается от мяча, «прыгают» только ноги.

4) «Покатаемся»

И.П. руки на поясе, сидя на мяче.

1-4- круговые движения тазом (в обе стороны).

Методические рекомендации: ноги от пола не отрывать, двигается только нижняя часть корпуса.

5) «Удержись»

И.П. удержание равновесия (ноги оторвать пола, руки в стороны).

Методические рекомендации: определенный отрезок времени дети должны удерживать равновесие. Кто дольше усидит.

6) «Покатаемся на мяче» (см. комплекс № 8)

И.П. сидя на мяче, руки вниз.

Пережат из положения сидя на мяче в положение лёжа на спине. Переступая стопами вперёд, постепенно перекатиться на мяче с ягодиц на поясницу и опуститься до лопаток.

7) «Пошагаем» (см. комплекс № 8)

И.П. лёжа на животе, руки на полу.

1-4- шагать руками вперёд, перекачиваясь по мячу с живота на ноги.

5-8- и.п.

8) «Удержи»

И.П. лёжа на животе, руки вверх, мяч в руках.

1-2- руки вверх, голова к полу.

3-4- и.п.

методические рекомендации: посмотреть на мяч, опустить его. Следить, чтобы не прогибалась поясница и шея, работает только плечевой пояс.

Игра «Ящерка на камушке»

Дети лежат на мяче, шея расслаблена, глаза закрыты.

Методические рекомендации:

Дыхание животом.

Не реагировать на раздражители.

Заключительная часть: игры малой подвижности.

Комплекс №17

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.
2. То же, но фитбол поднять над головой.
3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой - снизу и наоборот.
4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.
5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.
6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.
7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.
8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в исходное положение (спина прямая) .
9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах) .
10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.
- И. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.
12. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой -снизу и наоборот.
13. Те же движения руками в исходное положение сидя.
14. Те же движения руками в исходное положение лежа на спине.
15. Исходное положение - стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.
16. Лежа на животе, руками удерживать фитбол на полу -откатить руками фитбол и вернуть его в исходное положение.
17. То же, но фитбол приподнять над головой, подержать и опустить.
18. Исходное положение - стоя, в обеих руках «дыхательные» мячи. Отвести руки с мячами в стороны; а) - до горизонтального уровня; б) - выше горизонтального уровня; в) - по диагонали; г) - руками, имитируя движения лыжника.
19. Исходное положение - стоя, фитбол в руках за головой. Поднять фитбол над головой за спиной, подержать и опустить.
20. Исходное положение - стоя, фитбол в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять фитбол за спиной вверх и опустить в исходное положение.
21. Исходное положение - лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. Поднять фитбол над головой и опустить.

Комплекс №18

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

1. Исходное положение - лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.
2. Исходное положение - то же, но сесть, ноги под углом 45°.
3. Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.
4. То же, но сесть, ноги под углом 45°.
5. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.
- б. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.
7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.
9. Исходное положение - лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.
10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

Комплекс №19

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ

1. Исходное положение - лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.
2. То же, но руки в «крылышки».
3. То же, но руки вверх.
4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.
5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».
6. Исходное положение - лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.
7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.
8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°.
9. То же, но ногами - горизонтальные и вертикальные «ножницы».
10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же — левой ногой.
11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

Комплекс №20

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СВОДА СТОПЫ

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.
2. Исходное положение - лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.
3. Исходное положение - сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.
4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.
5. Исходное положение - сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.
6. Исходное положение - сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.
7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.
8. Исходное положение - сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (повторить 4-браз) .

Комплекс №21

Упражнения для увеличения гибкости и подвижности

позвоночника и суставов.

1. Исходное положение - сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.
2. Исходное положение - сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.
3. Исходное положение - лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны - вверх, ноги в упоре на полу.
4. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
5. Исходное положение - стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение - сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.
7. Исходное положение - сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.
8. Исходное положение - сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
9. Исходное положение - лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
10. Исходное положение - сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.
11. Исходное положение - сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем - к другой ноге.
12. Исходное положение - стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.
13. Исходное положение - лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.
14. Исходное положение - стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.
15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.

16. Исходное положение - стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

17. Исходное положение - стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

18. Исходное положение - сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.

19. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.

20. Исходное положение - стоя на одном колене, другая нога вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в исходное положение.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ

Для родителей

« СЕМЕЙНЫЙ ФИТНЕС »

В современном обществе, в эпоху XXI века, предъявляются новые более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям, способностям. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека отрицательных факторов окружающей среды приводят к ухудшению состояния здоровья детей.

Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Но следует помнить, что в формировании у дошкольников потребности быть здоровым нотации и поучения не принесут успеха. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать.

Спорт и здоровье... Эти понятия неразрывно связаны. Физические нагрузки, ежедневные тренировки, спортивные игры – это не только приятное времяпровождение, но и забота о своем организме. Какие же виды спорта лучше всего способствуют поддержанию нашего тонуса, какие же виды можно использовать для семейного общего фитнеса?

Любые физические упражнения и игры, если распределять нагрузки правильно, приносят пользу. Но, опираясь на различные научные исследования и модные тенденции сезона, можно выделить из всего многообразия самые полезные и интересные спортивные занятия.

Вот своеобразный рейтинг форм активного отдыха, способных принести наибольшую пользу.

БЕГОМ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Бег в нашем рейтинге – стопроцентный лидер. Правда, еще несколько лет назад о его пользе велось множество споров. Считалось, что во время бега головной мозг испытывает десятки тысяч микросотрясений. Но сегодня бег трусцой специалисты безоговорочно относят к полезным видам активного отдыха. Он благотворно влияет на работу сердца, легких, повышает иммунитет организма, улучшает настроение, дает заряд энергии на весь день.

Для регулировки нагрузки на сердце, легкие и мышцы специалисты рекомендуют чередовать пробежки с ходьбой. Нежелательно бегать по асфальту – это вредит суставам, лучше отдавать предпочтение беговым дорожкам. Очень эффективна и ходьба, особенно энергичная ходьба с палками. Здесь нагрузка распределяется на все тело, поэтому вы устанете меньше, а будете чувствовать себя лучше, чем при беге трусцой или обычной ходьбе. Как хорошо, в выходные дни всей семьей, побегать или походить по дорожкам парковых аллей – и тело потренировать и свежим воздухом подышать, а главное получить заряд бодрости и хорошего настроения на всю рабочую неделю, побыть всем вместе, рядом со своим ребенком. Ведь в связи со сложившейся в настоящее время тенденцией, из-за занятости родителей на работе, они большую часть времени посвящают вопросам материального обеспечения семьи. Поэтому надо пользоваться каждой возможностью отдыхать вместе всей семьей, и лучше, если этот отдых будет активным.

НА РОЛИКАХ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

Научиться кататься на роликах можно довольно быстро. Человек в совершенстве овладевший несложной техникой катания на роликах получает настоящее наслаждение от жизни. Роллинг дает возможность почувствовать, что ты владеешь собственным телом, управляешь своими движениями: это головокружительное ощущение свободы и полета.

Катание на роликовых коньках – прекрасный выбор для тех, кто хочет находиться в прекрасной спортивной форме. Даже при медленном движении на роликах ваше тело расходует около 400 калорий в час, а для ваших малышей - это хороший способ удовлетворить их потребность в двигательной активности. Для сравнения за один час занятий аэробикой расходуются максимум 800 калорий, езда на велосипеде сжигает 600 калорий, теннис – 700. Регулярное катание улучшает работу легких, снижает опасность сердечно-сосудистых заболеваний, повышает прочность анатомических структур.

К тому же кататься на роликах можно по-разному: заниматься акробатическим фристайлом, танцами, играть в теннис и баскетбол, путешествовать. Роллинг дает неограниченные возможности тем, кто хочет лучше познать себя и стать увереннее в своих силах. Как не назови увлечение роликами: стилем жизни или активным отдыхом, развлечением или видом спорта, главное – начать почувствовать, что это твое пристрастие. Все остальное – дело терпения и времени.

Я БУДУ ДОЛГО ГНАТЬ ВЕЛОСИПЕД

Интересные данные о пользе велоспорта были получены в Нидерландах. Ученые обследовали три больших группы людей пешеходов, владельцев машин и велосипедистов. Было выявлено, что велосипедисты живут в среднем на 5,5 лет дольше автомобилистов и на 2 года дольше обычных пешеходов.

Велоспорт великолепно развивает сердечно - сосудистую систему, координацию движений, выносливость, тактическое мышление бойцовский характер. Поездки на велосипеде могут быть довольно длительными.

Особенно полезны велопутешествия по пересеченной или гористой местности, но это , когда уже ребенок достаточно хорошо освоит велосипед. Такая разновидность велоспорта называется «маунтинбайк».

Главным образом велопутешествия укрепляют и тонизируют мышцы ног. Но не стоит ими злоупотреблять. Наше тело должно развиваться гармонично, и слишком крупные ноги ему не нужны.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН САМОКАТ?

Вы будите немного удивлены, но сразу после бега, ходьбы с палками, катания на роликах и велопробегов специалисты предлагают обратить внимание на экзотические для нас прогулки на самокатах.

Оказывается, нет ничего проще, чем научиться ездить на самокатах и начать получать удовольствие от поездки. Суть проста: два колеса, платформа и руль. Одной ногой встаем на платформу, другой ногой отталкиваемся – и поехали! Самокат – это очень подвижный и юркий транспорт. Это простота, скорость и необычайное удовольствие.

Самокаты подходят для людей всех возрастов и телосложений, некоторые из них могут выдержать вес до 130 кг! Поэтому независимо от роста и комплекции все родители могут вместе с детьми заниматься этим видом фитнеса. Никакого особого «спортивного сложения» не нужно, все необходимые мышцы окрепнут в процессе занятий. Основная нагрузка будет приходиться на различные группы мышц ног и спины. Катание на самокатах развивает вестибулярный аппарат и обладает всеми достоинствами тренировки на кардиотренажере (улучшение дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сжигание калорий). Самокат – это отличный активный отдых. Вы и ваш ребенок получите огромный заряд энергии, катаясь по улицам на самокате.

Заниматься спортом можно и нужно. Любите спорт, находите для занятий время, и постепенно вы начнете замечать, как преобразится ваша внешность. Вы расцветете, подобно весеннему цветку, омолодитесь душой, почувствуете уверенность и свободу, вы будете буквально «летать» в любом месте и в любое время. Вдохновленные, вы сможете лучше проявить себя и на работе, а также в семейной жизни и воспитании ваших детей здоровыми.

Консультация для родителей.

Физическое воспитание ребёнка.

Десять советов родителям на заметку.

Совет 1. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к физическому развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок. Часто ребёнок живёт под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. А ущемление потребности в самовыражении больше всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. «Почему ты не делаешь зарядку? Почему так долго сидишь перед телевизором? Почему так поздно ложишься спать?» — всё это пустой звук для ребёнка. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребёнка и как можно полнее учитывать их.

Совет 2. Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей — не должно быть противоположных распоряжений (мама — «хватит бегать»; папа — «побегай ещё минут пять»). Если это происходит — ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи.

Совет 3. Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребёнок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

Совет 4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.

Совет 5. Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его чувства, желания и мнения.

Совет 6. Важно определить индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребёнок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, например физической силы, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

Совет 7. Не меняйте слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

Совет 8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть рас хлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Всё должно делаться «взаправду».

Совет 9. Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре исподволь, собственным примером.

Совет 10. Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребёнка: понимание, любовь и терпение.

Консультация для воспитателей Профилактика нарушений осанки у детей дошкольного возраста

Болезни позвоночника - одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте. Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всё внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье.

При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (*астигматизм, близорукость*) и морфо-функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребёнка образуются четыре естественных (*физиологических*) изгиба позвоночника: шейный и поясничный - выпуклостью вперёд, грудной и крестцово-копчиковый - выпуклостью назад. Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, ещё на этапе внутриутробного развития. Когда ребёнок научится понимать и удерживать головку, появится шейный изгиб (*лордоз*) позвоночника. Грудной кифоз формируется во время сидений малыша, а поясничный лордоз, когда он начинает ползать, становиться на ноги и ходить.

Чёткие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (*крыловидные*) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (*сколиотичная осанка*) или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

Важное значение имеют:

- Своевременное правильное питание;

- Свежий воздух;
- Подбор мебели в соответствии с длиной тела;
- Оптимальная освещённость;
- Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;
- Привычка правильно сидеть за столом;
- Расслаблять мышцы тела;
- Следить за собственной походкой.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотре телевизора, играх на компьютере. Высота стола должна быть на 23 см выше локтя опущенной руки ребёнка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (*лордоз*). Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1, 52 см (*ребром проходит ладонь*), голова слегка наклонена вперёд.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жёстким (*ватным*) и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка - невысоко. Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

- Упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;

- Упражнения у вертикальной плоскости (*стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит*). Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек. , расслабление - от 6 до 12 сек.

- Упражнения с предметами на голове (*кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками*), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.

- Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастик

Список литературы.

1. А.Буренина, Ритмическая мозаика – Санкт-Петербург: детство – пресс, 1997.
2. Ж.Фирилева, Е.Сайкина, СА-ФИ-ДАНСЕ – Санкт-Петербург: детство – пресс, 2006.
3. Ж.Фирилева, Е.Сайкина, Фитнес-Данс - Санкт-Петербург: детство – пресс, 2007.
4. Ж.Фирилева, Е.Сайкина, Физкульт-привет минуткам и паузам – Санкт Петербург: детство – пресс, 2007.
4. С.Руднева, Ритмика. Музыкальное движение - Москва: аркти, 1972 .
5. Ж.Фирилева, Е.Сайкина, Фитбол - аэробика и классификация ее упражнений - Санкт – Петербург: детство – пресс, 2000.
6. Г.Беззубцева, В дружбе со спортом// конспекты занятий с детьми 5-7 лет - Москва: аркти, 2003 .
7. Н.Фомина, Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме – Волгоград: учитель, 2003 .
8. Л.Волошина, Воспитание двигательной культуры дошкольников - Москва: аркти, 2005.

Диагностика:

Высокий:

Средний:

Низкий:

Начало года: Конец года:

Высокий Высокий

Средний Средний

Низкий Низкий

Где:

«+» - самостоятельно, соблюдая все качественные показатели, ребёнок выполнил задание. Не требуется помощь воспитателя.

«-» - есть небольшие затруднения при выполнении задания, прибегает к помощи воспитателя,

не правильно выполняет задания.

11. Методика обследования

Проводится в начале и в конце года.

Выносливость: определяется как способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её качества и интенсивности.

Способом определения является степ-тест (*подъём на ступеньку высотой 35см*). Детям предлагается две нагрузки – подъём на степ-платформу с частотой вхождения 22 в минуту в течении 2 минут, а вторая с частотой вхождения 30 в минуту, а отдых между ними 3 минут. Объём работы, выполняемой ребёнком, рассчитывается по формуле $W=P \times n \times h$, где W – объём работы (*кг/м*); P – вес ребёнка (*кг*); n – число подъёмов на ступеньку в минуту; h – высота ступеньки (*м*).

Для детей старшей группы:

+ Начала года: М – 109 + - 20,1; Д – 105 + - 18,7

Конец года: М – 135 + - 31,5; Д – 128+ - 23,6

- Если показатели ниже или выше нормы.

Для детей подготовительной группы:

+ Начала года: М – 135 + - 31,5; Д – 128+ - 23,6

Конец года: М – 154,1 + - 43,6; Д – 136,4 + - 36,8

- Если показатели ниже или выше нормы.

Равновесие: Проводится на координациометре Зациорского.

Для детей старшей группы:

+ 261 - 340

- 180 -260 градусов.

Для детей подготовительной группы:

+ 340 - 420

- 261 – 340 градусов.

Чувство ритма: Детям проигрывается музыкальный фрагмент, а затем предлагается протанцевать так, как подсказывает музыка, как сам ребёнок её чувствует.

+ ребёнок хорошо чувствует ритм и темп музыки

- ребёнок плохо слышит или не слышит ритма и темпа музыки.

Литература

1. Обруч / №6 2005

2. Обруч / №6 2003

3. Обруч / №1 2005

Мониторинг физической подготовленности

Обязательно для оценки уровня физического состояния детей, занимающихся фитнесом, медико-педагогический контроль, по результатам которого формируется содержание и направления тренировочного воздействия. Мониторинг проводится 2 раза в год в сентябре и мае.

Антропометрия

Измерение роста и веса тестируемого.

Тест для определения скоростных качеств

Задание проводится на беговой дорожке. По команде «На старт! Внимание!» - тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. По команде «Марш!» - выбегает со старта, фиксируется время пересечения линии финиша.

Тест на определение скоростно - силовых качеств (прыжок в длину с места). Даются три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения выносливости (подъем туловища из положения лежа на спине)

Тестируемый лежит на гимнастическом мате, на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Марш» ребенок поднимает туловище до угла 30° от пола и вновь ложится. Подъем туловища считается правильно выполнен, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола.

Тест на определение координационных способностей (облегченный вариант теста Ромберга)

Ребенок принимает исходное положение: носок одной ноги плотно примыкает к пятке впереди стоящей ноги, руки вытянуты вперед - попытаться сохранить равновесие в этом положении.

Тест на гибкость

Стоя на гимнастической скамейке тестируемый выполняет наклон вперед, ноги прямые, старается коснуться пола. Оценивается по 4-х бальной шкале: расстояние менее 3 см до скамейки -1 б., пальцы касаются скамейки -2 б., кулаки касаются скамейки -3 б., ладони опущены ниже скамейки более 1 см -4б.

