

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка детский сад № 18 «Родничок»  
городского округа Спасск-Дальний

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом заведующего  
МБДОУ ЦРР детского сада  
№ 18 «Родничок»  
от «\_31\_» \_\_\_\_\_ 08 \_\_\_\_\_ 2015 г.  
№ \_\_73\_\_

**ПРИНЯТА**  
на заседании педагогического совета  
МБДОУ ЦРР детского сада  
№ 18 «Родничок»  
протокол №\_1\_  
от «\_31\_» \_\_\_\_\_ 08 \_\_\_\_\_ 2015 г.

**«Детский фитнес»**  
Дополнительная программа  
для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)  
срок обучения 2 года  
по направлению «Физическое развитие»

Автор-составитель: инструктор по физической культуре  
МДОУ ЦРР детский сад № 18 «Родничок»  
Руденко Е.В.

го Спасск – Дальний

2015 год

	Разделы Программы	стр.
	Титульный лист	
	Содержание	
<b>I</b>	<b><i>Целевой раздел</i></b>	
<b>1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>4</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обоснованность программы; программа, с учётом которой осуществляется реализация и обновление содержания</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• цели, задачи программы</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• направленность программы, ценностные ориентиры (духовно-нравственные, социально-нравственные, художественно-эстетические)</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• внесённые изменения и дополнения</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• условия реализации программы</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• срок реализации программы</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• возрастные особенности детей, участвующих в реализации программы; целевые ориентиры образования на данном возрастном этапе.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществление интеграции</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• перечень основных видов организованной образовательной деятельности</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• режим образовательной деятельности (количество занятий (общее, в неделю), длительность одного занятия)</li> </ul>	
<b>2</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>7</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• планируемые результаты освоения программы</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• конкретизация требований к планируемым результатам с учетом возрастных возможностей детей</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мониторинг достижения планируемых результатов</li> </ul>	
<b>II</b>	<b><i>Содержательный раздел.</i></b>	<b>9</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• описание образовательной деятельности с детьми в соответствии с возрастными особенностями</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тематическое планирование</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействие участников образовательных отношений</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы</li> </ul>	
<b>III</b>	<b><i>Организационный раздел.</i></b>	<b>12</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• материально-техническое, методическое обеспечение программы, обеспеченность средствами обучения и воспитания</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• особенности организации развивающей предметно-пространственной среды</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• примерный режим дня и организация образовательной деятельности по реализации программы</li> </ul>	
<b>IV</b>	<b><i>Календарно-тематическое планирование</i></b>	<b>13</b>
<b>V</b>	<b><i>Литература для педагога и детей</i></b>	<b>15</b>
<b>VI</b>	<b><i>Приложения</i></b>	

## I. Целевой раздел

### 1. Пояснительная записка.

#### Обоснованность программы.

Детский фитнес - 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.

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.

В пункте 2.6. Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) [2] указывается, что *«Содержание Программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей...»*, в том числе – физическое развитие.

С целью совершенствования физического развития и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста разработана вариативная программа «Детский фитнес». Данная программа разработана с учётом программы Фирилёвой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. "Фитнес-данс".

Программа позволяет также решать задачи социально-коммуникативного развития в части ФГОС ДО: *«Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками»*

Предлагаемая программа сочетает в себе физические движения (наклоны, прыжки, упражнение с мячами –хопами, дисками здоровья, лентами ), танцевальные движения, использование ритмической музыки. В процессе каждого занятия используется степ-платформа. Дети осваивают музыкально-ритмические движения под музыку. В процессе реализации программы у детей сформируются личностные волевые качества: умение видеть и понимать партнера, взаимодействовать с ним в процессе движения, понимать его. Главными компонентами программы являются движение, музыка игра и сюжет. На этапе

завершения освоения программы дети представляют собой творческий танцевальный коллектив, умеющий выполнять в группе из 10-12 человек согласованные танцевальные постановки.

Программа охватывает **все возрастные категории**. Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантелей, гимнастических палок, фитболы, 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.

Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха.

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.

**Цель программы:** Развитие художественно-спортивных умений и навыков старших дошкольников посредством фитнес-занятий и воспитание у них потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- обучить дошкольников технике базовой степ-аэробике, упражнениям с предметами (мячи-хопы, степ-платформы, диск «Здоровье», ленты, мячи);
- сформировать двигательные умения и навыки (гибкость, ловкость, быстроту, силу);
- воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).

**Условия реализации программы**

Детей, занимающихся в группе, не более 10-15 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога. Всего занятие идет 30 минут, в соответствии

с нормами СанПиНа занятия кружка предполагает 38 учебных часов. Занятие проводится один раз в неделю; во время проведения диагностики добавляется ещё один час.

**Каждое занятие имеет следующую структуру:**

- подготовительная часть - построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;
- основная часть - упражнения аэробики, художественной гимнастики, фитбол-гимнастики, использование логоритмики, упражнения на степ-платформе, с лентами, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);
- заключительная часть - упражнения в сухом бассейне, стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения.

На занятиях по детскому фитнесу физические упражнения 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.)

Программа предусматривает использование приемов и методов обучения :

**Наглядные:**

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

**Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

**Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

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.

**Ценностные ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.**

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы

организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки).

**Ценностные ориентиры на этапе завершения реализации программы.** В соответствии с ФГОС дошкольного образования к ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Возрастные особенности детей участвующих в реализации программы**

В старшем дошкольном возрасте отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора. Следовательно, детям этого возраста необходимо давать упражнения для развития основных двигательных умений, приучать их выполнять ритмичные движения, вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций и развивать активное торможение.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды.

В этом возрасте быстро развиваются и совершенствуются такие движения, как бег, ходьба, прыжки, лазание, метание и др.

### **Целевые ориентиры образовательного процесса на данном возрастном этапе**

У детей сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие. При выполнении коллективных заданий опережает средний темп. Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

### **Планируемые результаты как продукт образовательной деятельности:**

*Будут знать:*

- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- технике безопасности на занятиях.

*Уметь:*

- выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, мячом-хопом, степ-платформой и т.д.
- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;
- организовывать подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно.

У детей будут сформированы такие качества, как трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина, выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат.

### **Мониторинг достижения планируемых результатов**

Для точности диагностического исследования используется индивидуальная для каждого ребенка карта.

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА.

Ф. И. ребёнка \_\_\_\_\_

Возраст, вес, рост.		
Группа здоровья		
Скоростные способности. Бег на 30 м., сек		
Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места, см.		
Гибкость: наклон вперед, см		
Статическое равновесие.		
Уровень физической подготовленности		

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах:

3 балла – высокий уровень навыка – правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень навыка – справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;

1 балл - низкий уровень навыка – имеют место значительные ошибки при выполнении элементов.

### **Диагностика.**

Гибкости.

Методика:

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

**Статическое равновесие:** стоя на носках с закрытыми глазами-10с-старшая группа; стоя на одной ноге, стопа другой- на колени опорной ноги-10с-подготовительная группа.

**Быстрота** - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

**Скоростно-силовые способности**, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Тест на определение силовых способностей:

**Сила** - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста; метание мешочков у детей (150-200гр.) дошкольного возраста.

Методика: По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Метание мяча правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мяч как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.



### Содержательный раздел

Занятия по программе включают в себя следующие виды упражнений:

Спортивные упражнения, композиции – «Солнышко»; «Жук»; «Мир вокруг нас» (приложение №3)

Художественная гимнастика, элементы степ-аэробики – «Шаг вперед, шаг назад»; «Делай так»; «Веселая тучка» (приложение № 3)

Подвижные игры – «Бабочка»; «Кто вперед»; «Бобик»; «Займи свое место».

Логоаэробика – «Физкульт-привет»; «Зайчики»; «Снег».

#### *Распределение занятий по кварталам.*

1 этап	сентябрь	октябрь	ноябрь
Количество занятий	4	5	4
II этап	декабрь	январь	февраль
Количество занятий	4	4	4
III этап	март	апрель	май
Количество занятий	4	4	5

Программа рассчитана на 2-летнее обучение и предусматривает 2 этапа:

I этап- подготовительный (первый год обучения, дети 5-6 лет)

II этап- основной (второй год обучения, дети 6-7 лет).

#### Тематический план

##### 1-й год обучения

№п/п	1- Наименование разделов и тем	Количество часов
<b>1 Введение в программу (1ч)</b>		
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом	0.5
1.2	Общие понятия о технике выполнения физических упражнений первого года обучения: ходьба, бег, прыжки, кувырки	0.5
<b>2 общая физическая и технико-тактическая подготовка</b>		
2.1	развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений.	6
2.2	Базовые строевые упражнения: повороты, перестроения	2
2.3	Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, мячом –хопом, степ-платформе, лентой, без предметов.	5
2.4	Базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча, обруча, прыжки на степ-платформе.	2.5

2.5	Танцевальные и базовые элементы на степ-платформе.	6
2.6	Базовые упражнения в сухом бассейне.	2
2.7	Базовые упражнения художественной гимнастики: волнообразные движения, равновесия, повороты, прыжки.	5
2.8	Фитбол гимнастика, диск «Здоровье».	3
2.9	Простые подвижные игры под музыку, логоритмика, стретчинг.	4
<b>3 Развитие личностных качеств</b>		
3.1	Индивидуальные композиции.	1
<b>4 Итоговый раздел</b>		
4.1	контрольные нормативы: прыжки через обруч (кол-во за 10 сек),подъём туловища из и.п.лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперёд из и.п. сидя.	2
4.2	Показательные выступления: на городских мероприятиях, , внутрисадовых праздниках. открытое итоговое занятие	1
<b>Общее количество часов</b>		<b>38</b>

## 2-й год обучения

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
<b>1 Введение в программу (1ч)</b>		
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиена мест занятий; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом	0.5
<b>2 общая физическая и технико-тактическая подготовка</b>		
2.1	Упражнение на развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, силы, быстроты.	6 (нагрузка распределена на все занятия равномерно)
2.2	Усложнённые строевые упражнения: повороты, перестроения	2
2.3	Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, мячом –хопом, степ-платформе, лентой, без предметов.	5
2.4	усложнённые прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча, обруча, прыжки на степ-платформе.	2.5
2.5	Танцевальные и базовые элементы на степ-платформе.	6
2.6	Комбинированные упражнения в сухом бассейне.	2
2.7	Разучивание базовых шагов. Понятие	2.5

	музыкальный квадрат. Стретчинг.	
2.8	Фитбол гимнастика, диск «Здоровье».	3
2.9	Подвижные игры под музыку, логоритмика.	4
<b>3 Развитие личностных качеств</b>		
3.1	Индивидуальные композиции.	1
<b>4 Итоговый раздел</b>		
4.1	контрольные нормативы: прыжки через обруч (кол-во за 10 сек),подъём туловища из и.п. лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперёд из и.п. сидя, шпагат.	2
4.2	Показательные выступления: на городских мероприятиях, открытое итоговое занятие, внутрисадовских праздниках.	1
<b>Общее количество часов</b>		<b>38</b>

## **Организационный раздел.**

Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

Организация занятий фитнесом не допускает физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. Все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя.

Предметно-пространственная среда физкультурного зала выстраивается как совокупность предметов, которые побуждают ребенка к занятиям детским фитнесом. Среда удовлетворяет потребность ребенка в двигательной деятельности, в получении информации о способах построения здорового образа жизни, о взаимоотношениях с окружающим миром. Она создает определенную психологическую комфортность ребенку: внутреннюю защищенность, выбор различных форм активности и самостоятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда содержательно-насыщенная, трансформируемая, вариативная, доступная и безопасная. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ-платформы, гимнастические палки, большие и малые мячи, ленты разной длины, скакалки, батуты, шведская стенка, сухой бассейн.

<b>Календарно – перспективное планирование</b>	<b>Сентябрь</b>			<b>октябрь</b>			<b>ноябрь</b>			<b>декабрь</b>			<b>январь</b>			<b>февраль</b>			<b>март</b>			<b>апрель</b>			<b>май</b>								
1.общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом.	*																																
2.Общие понятия о технике выполнения физических упражнений: ходьба, бег, прыжки, кувырки, упр.на степ-латформе.		*			*				*				*					*															
3.Развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, быстроты.	*				*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
4.базовые строевые упражнения: повороты, перестроения.		*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
5.Начальный комплекс ОРУ:с мячом, обручем, скакалкой, без предметов, на степ-платформе.	*	*	*	*																													
6.Базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, броски и ловля мяча, обруча с использ. платформы.			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
7. Танцевальные и базовые элементы фитнес- аэробики, на степ-платформах.				*	*																												
8.Базовые упражнения спортивной гимнастики: кувырок вперёд, стойка на лопатках, мост, коробочка, шпагат.						*				*	*	*			*			*	*	*				*				*					
9.Базовые упражнения художественной гимнастики: волнообразные движения, махи,			*				*			*			*				*																

равновесия, повороты, прыжки.																																				
10.Простые подвижные игры под музыку.			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
11.Базовые упражнения по Фитбол-гимнастике.		*							*											*						*										
12. Упражнения с элементами логоритмики.			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
13. Стретчинг упражнения.					*				*					*									*													
14.Занятия с использованием «Сухого бассейна».																																				
15.показательные выступления: открытое занятие, участие в конкурсах																							*				*					*		*		

### Список литературы:

- Анисимов О.Скрестим 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-данс". 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.

## 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.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

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 степах 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, «диктуются» голосом шага 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 стечах. 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 стечах 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 футбол- 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.

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

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

2. Основная часть- физическая нагрузка , в которую входят упражнения: для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, кругловогнутая 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 футболом ( "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 футбол- 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 футбола 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 футбол - гимнастике.

Анализ проделанной работы показал, что оздоровительный эффект футбола 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 футболе 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.

### **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.

### **Раздел 4**

#### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «СУХОГО» БАССЕЙНА**

Занятия в «сухом» бассейне способствуют избавлению от мышечной и эмоциональной напряженности. Во время «плавания» ребенок ощущает постоянный контакт кожи с шариками, тем самым, получает массаж всего тела. Идет стимуляция проприоцептивной и тактильной чувствительности. Шарик в бассейне действует как общий массаж, оказывая влияние на расслабление гипертонуса мышц. Игры и упражнения в «сухом» бассейне важны для психоэмоционального развития ребенка.

Рекомендации по проведению занятий в «сухом бассейне»:

Занятия проводятся под наблюдением инструктора.

занятия проводятся в игровой форме и индивидуально;

обстановка во время занятий должна быть эмоционально комфортной и вызывать у ребенка интерес;

игры и упражнения следует подбирать с учетом возможностей ребёнка;

продолжительность занятия — 15—20 мин; частота — один раз в неделю.

Каждое упражнение предполагает повторение от 3 до 5 раз.

Форма одежды – майка, шорты.

## **Раздел 5**

### **«Логоритмика»**

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи.

Логоритмические упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку. Несомненно, что полноценное занятие по логоритмике может провести только специально обученный педагог-дефектолог, имеющий дополнительное музыкальное образование. Однако несложные упражнения вы можете выполнять со своим ребенком и сами.

## **Раздел 6**

### **Диск «Здоровье»**

Диск "Здоровье" предназначен для тренировки вестибулярного аппарата; укрепляет мышцы ног и живота, улучшает кровообращение, увеличивает подвижность всего позвоночника, снижает вес, улучшает кровообращение органов малого таза.

В подготовительной части проводятся упражнения общеразвивающего и общеподготовительного характера. Разминка проводится в течение 10 минут. Сначала даются упражнения в статике на гибкость и разогрев всех групп мышц (круговые вращения головой, руками, наклоны туловища, приседания, прыжки на месте, потягивания вверх "достать до солнышка", "мельница" и другие упражнения). Потом выполняются упражнения в ходьбе, беге, используются элементы лечебной гимнастики (ходьба на носочках, на пяточках, как "мишки косолапые", прыжки, как лягушка, могут использоваться гимнастические палки).

Основная часть представляет собой объемную часть занятия (15 минут). В ней главная задача состоит в том, чтоб научить ребенка какому-то новому движению и закрепить старые умения и навыки, например лазанию на шведской стенке, поднятие ног на уровень прямого угла там же, обучение кувыркам на мате, ползанию, умение делать "мостик", "березку", "лягушку", прыгание на гимнастических мячиках, на скакалке, умение манипулировать простым мячом, даются упражнения на пресс и многое другое. Так же в конце основной части занятия проводятся игры с инвентарем и без него.

В заключительной части (5 минут) даются упражнения на расслабление и растягивание мышц, обязательно занимаемся на фитболах (полезно для мышц

спины, вестибулярного аппарата, для укрепления ног, против плоскостопия и многое другое). Для достижения хорошего результата применяются следующие **методы и приемы:**

- **Использование голосового диапазона.** Лучше всего, когда голос командный, громкий, звонкий. Главное четко произносить все слова и команды. Можно научить детей тому, что когда начинает играть музыка - начинается занятие, все успокаиваются и становятся на свои места.

- **Не заставлять делать то, что ребенок не хочет.** Такое на занятиях часто бывает. Особенно, когда у детей какое-либо движение не получается или тяжело даются некоторые упражнения. Что-то нравится, что-то нет - это естественно. Поэтому, если ребенок противится делать упражнение, не заставляйте его, иначе он не захочет идти на следующее занятие, а если ему дать возможность самому выбирать, что делать, тогда он посмотрит на остальных, подумает и решит, чем я хуже их, и я смогу так сделать. Тем самым, входим в доверие к ребенку, он начинает вас понимать, так, как и вы его, и даже любить.

- **Не проводятся монотонные занятия.** От таких занятий дети сразу начнут скучать, вскоре им станет не интересно и придет время бездельничеству, а значит, будут мешать другим и сами ничего не делать. От этого дисциплина только пострадает. Нужно предлагать больше разнообразных игр и упражнений!

**Применять поощрение.** Поощряются всячески дети за то, что они делают (стараясь), обязательно проявляется интерес к тому, что они показывают и никогда не делят дети на "любимчиков" и "неумех". Все дети равны, так как задача инструктора по физкультуре одна - это научить, развить физические умения и закрепить навыки у любого ребенка.

### **Использование степ - платформ на занятии по физической культуре старший дошкольный возраст.**

## **ПРИМЕРНЫЕ КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ И КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ**

### **Цель занятия:**

Совершенствовать умение выполнять упражнения комплекса степ-аэробики;

закреплять умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки;

развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх;

общую выносливость; закреплять умение передавать мяч стоя на платформе; развивать

чувство равновесия, ориентировку в пространстве; закреплять, приобретенные ранее

навыки и умения. Воспитывать морально волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

**Оборудование:** степ - платформы, мячи.

**Ход занятия:**

Все собрались?!

Все здоровы?!

Бегать, играть, заниматься готовы?

Ну, тогда не ленись, на разминку становись!

**Занимательная разминка:**

Ходьба с разным положением рук; "раки на тропинке", "сороконожка"; лёгкий бег на

носочках, сильно сгибая колени назад; игровые приёмы: во время бега взять

один пластмассовый шарик из корзины, и, пробежав один круг, положить обратно в

корзину; подскоки; галоп, бег через середину зала, бег по диагонали; спокойная ходьба.

**Упражнения для профилактики плоскостопия (упражнения выполняются в**

**соответствии с текстом).**

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

"Ты куда бежишь, лисица?"

"Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!" (каждый бежит в свою норку - степ)

**Основная часть (степ - платформы стоят в шахматном порядке).**

**ОРУ. Комплекс степ - аэробики:**

Ходьба обычная на месте;

Ходьба на степе;

Шаг на степ - со степа, кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища;

Приставной шаг на степе вправо- влево. Прямые руки поднимаются вперёд –

опускаются вниз;

Шаг на степ со степа с хлопками перед собой и за спиной;

Бег на месте на полу;

Лёгкий бег на степе;

Бег вокруг степа, бег по залу

Танцевальные движения на полу;

"Крест. Шаг со степа - вперёд, назад, вправо- влево";

**дубль степ-аэробика;**

Прыжки, стоя боком на степе, ноги врозь - на пол, ноги вместе вернуться в

исходное положение;

Ходьба на степе. Упражнения на дыхание.

**Подвижная игра "Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик"**

(упражнение в равновесии - ведущий - "иголка", все остальные - "нитка", дети бегут

змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной

ноге - "стойкий оловянный солдатик").

**Упражнения на укрепление глазных мышц "Жук":**

"В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел - ЖЖЖ. (сидя, ноги скрестно, грозить пальцем)

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел. (отвести руку вправо, проследить глазами за направлением

руки, то же в другую сторону)

Жук на нос к нам хочет сесть,

Не дадим ему присесть. (указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)

Жук наш приземлился, (направление рукой вниз сопровождает глазами)

Зажужжал и закружился - ЖЖЖ. (стоя, ноги врозь, делать вращательные движения

руками и встать)

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко. (отвести руку в правую сторону, проследить глазами, то же в

другую сторону)

Жук вверх полетел,

И на потолок присел. (поднять руки вверх, посмотреть вверх)

На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали. (подняться на носки, смотреть вверх)

Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

Чтобы улететь он смог. (хлопки в ладоши)

**Подвижная игра «Кто вперёд»** (на степах). Под музыку дети бегут по кругу, когда пауза- занимают свободный степ. Проигравший берёт любой степ и уходит.

## **Танцевальная композиция «Виноватая тучка».**

### **Физкультурное занятие "Мир вокруг нас"**

#### **(фитбол-гимнастика)**

Цель: организация оздоровления и физического развития детей с элементами фитбол - гимнастики.

Задачи:

Формирование правильной осанки.

Развитие координации движений.

Закаливание организма.

Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения.

Оборудование: гимнастические мячи (фитболы) по количеству детей, индивидуальные коврики, фонограмма, панно с изображением подводного царства, для оформления спортивного зала.

Место проведения: спортивный зал.

Длительность: 25-30 минут.

"Ребята, сегодня мне приснился очень красивый и интересный сон-: мы с вами оказались в красочном, ярком и многообразном Подводном царстве. Я хочу предложить отправиться в мой сон, который, вполне может стать явью" (Под волшебную музыку входим в зал).



"Мы и правда оказались в Подводном царстве. Посмотрите как здесь красиво, какие яркие и доброжелательные жители. Давайте мы превратимся в таких же красивых жителей Подводного царства. Подойдите к подводным камешкам и лягте возле них на спину, а я начну рассказ.

Ранним утром, сквозь толщу воды, первые солнечные лучи проникают в сонное Подводное царство. Постепенно солнечный свет становится ярче и жители царства начинают просыпаться.

Вот проплывает самый большой житель подводного царства- красивый кит. Упр.1. "Кит плывёт" (большой, красивый кит прекрасно плавает в воде). И.п.- лёжа на спине, прямые руки за головой. 1,3- повернуться на правый бок; 2,4- и.п. (8 раз).

Медуза плывёт очень интересно: сначала она сожмётся в комочек, потом разожмётся. Упр.2. "Медуза". И.п.- лёжа на спине, ноги врозь, руки вверх- в стороны.1- группировка лёжа, ноги согнуть к груди и обхватить их руками, голову поднять ("когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно"), 2- и.п. ("когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность"). (6 раз).

Из морского песочка вынырнула рыбка и поплыла. Упр.3. "Рыбка". И.п.- лёжа на животе, руки вверх.1- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки.(6 раз).

Рядом с рыбкой проплывает морская звезда. Упр.4. "морская звезда". И.п.- то же. 1- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; 2- руки и ноги в стороны; 3- руки и ноги вместе; 4- и.п. (6 раз).

По морскому дну медленно ползёт краб. Упр.5. "Краб". И.п.- сидя согнув ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять таз; 2-7- продвижение вперёд, опираясь на конечности; 8- и.п. 1-8- то же двигаясь назад.

Вот домик морской черепахи. Упр.6. "морская черепаха". ("Осторожная - то выглянет из домика, то снова спрячется"). И.п.- сидя на полу, колени подтянуть к животу, обнять руками, голову наклонить к коленям. 1-2- поднять вверх- вперед прямые ноги("угол"), руки в стороны, голову поднять, шею вытянуть, 3-4- и.п. (6 раз).

В подводном царстве есть кораллы. Упр.7. "Кораллы". И.п.- сидя по-турецки, руки сзади, пальцы переплетены. 1- наклон вперёд, поднимая руки назад; 2-3- держать руки; 4- и.п. (6 раз).

Это что за чудо такое? Домик сам движется! Да это же улитка. Сначала улитка медленно выползет из домика, затем домик подтянет.. Упр.8. "Улитка ползёт" (гибкая, пластичная, но немного медлительная). И.п.- сидя на пятках, голову наклонить к коленям, вытянутые руки вперёд опустить на пол. 1-2- скользящим движением лечь на живот, опершись на локти, голову и плечи поднять; 3-4- таким же скользящим движением вернуться в и.п. (4 раза).

В подводном царстве бывают небольшие волны. Небольшая волна то опуститься на дно, то поднимется. Упр.9. "Волна". И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1-2- сесть на правое бедро, руки влево; 3-4- и.п.(6-8 раз).

Через толщу воды к солнышку тянутся водоросли. Упр. 10. "Водоросли.(но небольшая волна уносит их то в одну, то в другую сторону). И.п.- стоя на коленях, руки внизу.1- поднять прямые руки перед собой вверх; 2- наклон туловища вправо; 3- выпрямиться, руки вверх; 4- наклон туловища влево (6 раз)

"Весёлые дельфины".

В водорослях, на покачивающихся морских пузырях, любят отдыхать дельфины. Упр.11. И.п.- лёжа животом на мяче. Лёжа на мяче, обхватить мяч руками, колени на полу, 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. (4 раза).

Вот наши герои начинают просыпаться. Сначала они поднимают головы и плавнички. Упр.12. И.п.- лёжа животом на мяче, руки на мяче, ноги на полу, колени на полу. 1-2- выпрямляя руки и ноги прогнуться; 3-4-и.п.

Затем, дельфины потягивают спинки. Упр. 13.И.п.- лёжа животом на мяче, руки на полу. 1-4- шагать руками вперёд, перекатываясь по мячу с живота на ноги; 5-8- и.п.

Небольшая волна перевернула дельфинчиков на спинки и они стали покручиваться на морских пузырях. Упр. 14. И.п.- лёжа спиной на мяче, мяч под лопатками, руки в стороны, голову держать прямо, ноги врозь. Перебирая ногами по полу, пройти вправо, затем влево (по 2 раза в каждую сторону).

Вновь накатила волна и перевернула дельфинчиков на бочок. Упр. 15. И.п.- лёжа на мяче правым боком, ноги вместе, колени согнуты, руки на мяче Выпрямляя ноги, прокатиться по мячу боком - мяч до талии, правой рукой тянуться к полу; и.п. Дельфинчики размяли правый бочок, затем левый.

Дельфинчики очень любят перекатывать морской пузырь со спинки на хвостик. Это так щикотно.Упр.16.И.п.- сидя на мяче, руки внизу. Перекат из положения сидя на мяче в положение лёжа на мяче. Переступая стопами вперёд, постепенно перекатиться на мяче с ягодич на поясницу и опуститься до лопаток (4 раза). Наши герои научились слегка подпрыгивать на морских пузырях и поднимать сначала один плавничок, затем два плавничка. Упр. 17.И.п.-сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч. 1-2- легко подпрыгивать на мяче ( не теряя с ним контакта), поднять правую руку вверх через сторону; 3-4- опуская правую руку, поднять вверх левую.(по 4 раза). Упр. 18.И.п.- подпрыгивая на мяче, хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладонками по мячу.(2раза).

Ещё дельфинчики научились самому трудному: они подпрыгивают на морских пузырях, при этом поднимают один плавничок вверх, наклоняются и не соскальзывают с морского пузыря. Упр.19.И.п.-сидя на мяче ноги врозь, руки на коленях.1-2-пружина на мяче , наклон вправо, левая рука через сторону вверх, потянуться, правая на колене.(2 раза в каждую сторону).

Дельфинчики решили немного поиграть: они начали плавничками отталкивать морские пузыри в стороны, а затем вперёд-назад. Упр.20. 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 раза). Упр.21.И.п.-то же.1-2- прокатить мяч вправо двумя руками; 3-4-и.п; 5-6-то же влево, 7-8-и.п..(2 раза в каждую сторону).

И тут дельфинчики подумали: взять морские пузыри и отправиться поиграть в любимую голубую лагуну. Весёлые дельфинчики стали подниматься на поверхность. Упр.22. И.п.-основная стойка, мяч на полу. Присесть, взять мяч руками и, вращая его

пальцами от себя, поднять над головой- потянуться вверх. Перестроиться в колонну- ходьба на носочках(мяч вращать).

Пока дельфинчики поднимались на поверхность, они образовали кружочек и, играя начали передавать друг другу морские пузыри. Упр.23. Ходьба по кругу с передачей мячей друг другу.

Поднявшись на поверхность воды дельфинчики поплыли быстрее, им очень нырять и выныривать из воды. Упр.24. Бег простой; бег в полуприседе, мяч поднять вверх; бег с подпрыгиванием; бег в колонне, с зажатыми мячами между детьми.

Доплыв до голубой лагуны наши герои стали прыгать на морских пузырях. Но прыгать на них не очень просто, чтобы не упасть надо спину держать ровно, прямо. Упр.25. Прыжки на мячах; с поворотом.

Сначала дельфинчики просто прыгали, а затем стали играть в "дельфинов и акулу". Упр.26. Игра "Дельфины и акула" (акула догоняет дельфинов, прыгая на мяче). Так они резвились целый день. Когда солнце стало опускаться за горизонт, наши герои вернулись домой и легли отдыхать. (Отдых на ковриках).

Вам понравилось наше путешествие?

Кого вы встретили в Подводном царстве?

Какие там жители?

Как надо держать спину чтобы не упасть с морского пузыря?

**Комплекс базовых упражнений:**

- Встать на платформу правой ногой, приставить к ней левую, затем опустить на пол правую ногу, приставить к ней левую. То же с левой ноги.
- Встать на платформу правой ногой, приставить к ней левую, затем опустить на пол сначала левую ногу, потом правую. То же с левой ноги.
- Правую ногу, согнутую в колене, поставить на платформу, левую ногу чуть приподнять над полом и, не ставя на платформу, вновь опустить на пол, затем приставить к ней правую. То же с левой ноги.
- Встать на платформу правой ногой, левую согнуть в колене и, подтянув вверх сразу же опустить на пол, затем приставить к ней правую. То же с левой ноги.

Каждое упражнение повторять десять раз.

На основе этих упражнений можно придумывать небольшие танцевальные композиции, при каждом шаге вытягивая руки вперед, вверх, в стороны, делая ими волнообразные движения или различные взмахи.

## **Комплексы степ-аэробики оздоровительно-тренирующей направленности для старших дошкольников**

### **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 врасыпную 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 врасыпную 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.

#### **Примерный комплекс упражнений для детского фитнеса**

1. Ходьба по кругу, руки на поясе. (1 минута. Направлено на координацию движений)
- Подготовительная часть (10 минут)
2. Ходьба на носках, руки на поясе (1 минута)
3. Ходьба на пятках, на внутренней части стопы, на внешней (1 минута. Направлено на профилактику плоскостопия)
4. Бег высоко поднимая колени (1 минута, на растяжения мышцы бедра, развитие скоростно-силовых способностей)
5. Бег с захлестом голени
6. Бег левым боком
7. Бег правым боком
8. Бег спиной вперед
9. Прыжки на двух ногах, руки на поясе (на координацию движений и на развитие внимания)
10. Прыжки попеременно на правой и на левой ноге, руки на поясе (на развитие внимания и укрепления мышц ног, на развитие силы мышц ног на растяжение мышц шеи на разогрев и растяжения мышц рук)
11. Круговые движения головой
12. Круговые движения руками
13. Приседания: И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1- присесть, 2- встать потянуться руками вверх, как-будто дотронуться до солнышка, 3- вернуться в

и.п.(на развитие силы ног и силовой выносливости, профилактика сколиоза, формирование правильной осанки)

Основная часть(15 минут)

1. Перебрасывание мяча "Ты мне - я тебе": дети становятся в шеренгу по одному и по очереди кидают мяч инструктору.

2. Подвижная игра "Прокати мяч, пролезая в обруч"- взрослый держит обруч вертикально к полу. Малыш наклоняется и толкает большой мяч руками так, чтобы он прокатился сквозь обруч. После этого сам пролезает за ним сквозь обруч. Повторить несколько раз.

3. Занятие на фитболах: ребенок ложится на мячик животом вниз, делает сам или с помощью инструктора покачивающие движения, потом переворачивается на спину и повторяет то же самое. Возможно прыгание на мячике с помощью инструктора с произношением каких-либо звуков (ла-ла, та-та, ча-ча, ррр и т.д. )

4. Занятие с гимнастической палочкой:

1)основная стойка, руки опущены в руках гимнастическая палочка: положить палочку на пол, не сгибая колен, затем поднять ее и вернуться в исходное положение

2) сидя на полу, ноги врозь, выпрямлены, руки сзади в упоре об пол, гимнастическая палочка. лежит впереди ног 1 - не сгибая колен дотянуться до палочки, 2 - вернуться в исходное положение

5. Становление на мостик, делание "лягушки" (5 минут, развитие гибкости)

Заключительная часть(5 минут)

Подвижная игра "Волк в кругу":

Количество участвующих может быть как угодно велико. Дети собираются на просторном дворе или в большой классной комнате. На полу или земле очерчивают круг и, выбрав по жребию из своей среды волка, помещают его внутри очерченного круга. По команде волк начинает догонять детей. Участвующие в игре дети пытаются убежать от волка, чтобы он не смог их догнать. Потерпевший меняется ролями с волком и становится на его место в круг. Игра эта - не сложная, доставляющая детям большое развлечение. Главный элемент, входящий в нее - бег. (5 минут, развитие скоростных способностей, внимания, ловкости)

Дыхательные упражнения: исходное положение - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- вдох, руки поднять, 2 -выдох, руки опустить, расслабиться. (2-3 раза, обучение умению расслабляться и правильно дышать)

**Комплексы** на степях можно составлять, используя вышеуказанные упражнения. Например: степы раскладываются в три ряда

**1-я часть.**

Ходьба и бег в колонне по одному вокруг степов.

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

Перестроение тройками к степам.

**2-я часть.**

1. И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (10 раз).

- И.п.: о.с., шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево. (По 5 раз.)
- И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (10—12 раз).
- И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (10—12 раз).
- Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).
- И.п.: о.с. на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок (10—12 раз).
- Прыжки обычные на степе чередуются с ходьбой 2 раза.

### **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)**

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

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

- Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
- Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
- То же вправо-влево от степ-доски. Назад от степ-доски.
- Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
- Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ-доски; вернуться в и.п.
- Приставной шаг на степ-доске с полуприседанием (упражнения повторить два раза).

#### **(3-й музыкальный отрезок)**

- Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
- Стоя на полу перед степ-доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
- И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза).
- 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 ступнями в круг. Ходьба на ступнях 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 с мячами малого диаметра.**

#### **1-й музыкальный отрезок.**

##### **Вводная часть.**

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

Основная часть 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 ступи вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со ступи 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 ступи.
6. И.п.: о.с. То же — назад от ступи.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от ступи, 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, рукиверху 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.

## **логоритмические упражнения.**

### **Деревцо**

Дует ветер нам в лицо.*(махать руками ладошками к себе)*

Закачалось деревцо.*(руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)*

Ветерок всё тише-тише,*(плавно опустить руки)*

Деревцо всё выше-выше.*(поднять руки и тянуться вверх)*

### **физкульт-привет**

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,*(имитировать умывание)*

Полотенцем растирались.*(имитировать растирание спины полотенцем)*

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо-влево наклонялись

И обратно возвращались.*(имитировать движения, указанные в тексте)*

Вот здоровья в чем секрет:

Всем друзьям - физкульт-привет!*(резко поднять руки вверх)*

### **Бабочка**

Спал цветок*(исходное положение: присесть, спрятав голову в колени, и обхватив колени руками)*

И вдруг проснулся.*(поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)*

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся.

Взвился вверх и полетел.*(выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)*

Солнце утром лишь проснется -

Бабочка кружит и вьется.*(«летать», имитируя движения бабочки)*

### **Водичка**

Водичка, водичка,

*(двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)*

Умой мое личико.*(ладошками имитировать умывание)*

Чтобы глазки блестели,*(дотрагиваться до глазок по-очереди)*

Чтобы щечки покраснели,*(тереть щечки)*

Улыбался роток*(улыбаться, гладить руками ротик)*

И кусался зубок.*(стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)*

### **кулачок**

Как сожму я кулачок,*(сжать руки в кулачки)*

Да поставлю на бочок.*(поставить кулачки большими пальцами вверх)*

Разожму ладошку,*(распрямить кисть)*

Положу на ножку.*(положить руку на колено ладонью вверх)*

### **тук-тук**

- Тук-тук-тук.*(три удара кулаками друг о друга)*

- Да-да-да.(три хлопка в ладоши)

- Можно к вам?(три удара кулаками друг о друга)

- Рад всегда!(три хлопка в ладоши)

### **зайчики**

Жили-были зайчики(показывать на голове заячьи ушки)

На лесной опушке.(разводить руками перед собой, описывая окружность)

Жили-были зайчики(показывать на голове заячьи ушки)

В серенькой избушке.(сложить руки над головой в форме домика)

Мыли свои ушки,(проводить руками по воображаемым ушкам)

Мыли свои лапочки.(имитировать мытье рук)

Наряжались зайчики,(руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе)

Одевали тапочки.(руки на бока, поочередно выставлять вперед правую и левую ноги)

### **снег**

Как на горке снег, снег,(показывать руками «горку»)

Снег, снег, снег, снег.(двигать руками, перебирая пальцами)

И под горкой снег, снег,(показывать руками «под горкой»)

Снег, снег, снег, снег.(двигать руками, перебирая пальцами)

А под снегом спит медведь.(сначала ладошки под щечку, а потом изобразить ушки медведя)

Тише, тише, не шуметь!(пальчик ко рту, грозить пальчиком)

### **Стретчинг-упражнения**

Выполнение упражнений для растяжки икроножных мышц

Стойка прямая, руки опущены вдоль туловища, ступни ног параллельно друг к другу.

1. Делаем правой ногой один шаг назад, носок обращен вперед, а пятка не отрывается от пола. Наклоняем туловище, при этом сгибаем в колене левую ногу.

2. Встаем носочками на край степ-платформы. Опускаем медленно пятки, они должны оказаться ниже, чем верх платформы. Фиксируем это положение, а потом снова встаем на носочки. Это стретчинг упражнение очень полезно для растяжки икроножных мышц.

Выполнение стретчинг упражнений для растяжки подколенных сухожилий

1. Станьте возле степ-платформы, высота, которой 60 или 65 см. Упритесь на эту платформу выпрямленной правой ногой. Делайте наклоны корпуса вперед, в направлении к правому бедру. Несколько секунд продержитесь в этом положении, а потом сделайте обратное движение, сгибая правую ногу. Задержитесь немного в этом положении и вернитесь в начальное положение. То же самое стретчинг упражнение выполните для другой ноги.

2. Для выполнения этого стретчинг упражнения лягте удобно на спину. Согните в колене одну ногу и упритесь ею о пол. Другую же ногу нужно поднять вверх. Охватите руками икру на вытянутой ноге и подтягивайте эту ногу, чем ближе к груди. Смотрите, чтобы ягодицы не отрывались от пола.

Выполнение упражнений для растяжки мышц бедра

1. Начинаем выполнение этого стретчинг упражнения, сидя на коленях. Ступни ног расположены параллельно к ширине плеч, руки опущены вниз. Медленно опускаемся верхней частью туловища назад, при этом положение ног, не меняем. Ложимся на пол и фиксируем эту позу на 30 – 60 с. После возвращаемся в исходное положение.
2. Для этого стретчинг упражнения, ложимся на пол и опираемся на согнутую в локте, правую руку. Медленно отводим ногу назад, не наклоняя спины. Задержитесь в положении, в котором почувствуете напряжение передней тазобедренной части.
3. Ложимся на спину. Сгибаем левую ногу в колене и ставим ее сверху на правую. Правой рукой тянем колено левой ноги вверх до тех пор, пока не почувствуем напряжения мышц. Фиксируем эту растяжку приблизительно 30 секунд и возвращаемся в начальное положение. То же делаем с другой ноги.
- 4 Это стретчинг упражнение выполняем сидя, подтягиваем ступни ног к туловищу, колени разводим в стороны, руками держим голени. Делаем наклон корпуса вперед. Упираемся предплечьями в колени и фиксируем на 30 секунд. Возвращаемся в исходное положение.
5. Становимся на левое колено, правая нога опирается на ступню, руки на поясе. Медленно выполняем перенос бедер вперед. Задержите положение, когда почувствуете напряжение в левом бедре. То же самое стретчинг упражнение делаем с другой ногой.

**Несколько простых упражнений, часто использующихся после любой тренировки и физической нагрузки.**

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, немного согните колени. Сначала поднимите вверх правую руку и потянитесь вверх 30-40 секунд. Затем, руку “бросьте” вниз, расслабьтесь. То же упражнение и для другой руки. Повторить 6-8 раз. И следите за дыханием.
2. Лежа на спине согнуть ноги в коленных и слегка в тазобедренных суставах. Руки развести в стороны под углом 90 градусов. Медленно опускайте ноги вправо, не отрывая пяток то пола. Продержитесь в таком положении 40-50 секунд. Отдохните. Повторите для другой стороны. Всего 6-8 подходов.
3. Вы сидите на полу, ноги скрещены пред собой. Кому тяжело, ноги можно выпрямить в коленных и тазобедренных суставах. Правую руку приводите к груди и левой ладонью осторожно давите на середину плечевой кости. Таким образом Вы растягиваете плечевую мышцу и сам сустав. Зафиксируйтесь в таком положении 40-50 секунд. Затем расслабьте руки. Повторите для левой руки. Повторений здесь немного, всего 5-6.
4. Положение сидя, ноги скрещены перед собой. Сцепите руки в замок и потянитесь вверх за воображаемым предметом. Великолепно работают мышцы позвоночника и плечевого пояса. Зафиксируйтесь на 50-60 секунд. Расслабьтесь. Повторений не много 5-6. И не забывайте о дыхании : вдох- выдох.

#### **Упражнения для работы в сухом бассейне**

I - Вводная часть

Цель. Создание игровой ситуации.

II, III – Основная часть .

Цели.

II – Массаж и укрепление мышц верхних конечностей.

III – Массаж всего тела, развитие общей подвижности.

IV – Заключительная часть.

Цель. Мышечная релаксация, позитивный настрой.

### **Комплекс упражнений «На озере»**

#### ***I ч. Вводная часть***

"Мы с тобой пришли на озеро. Будем купаться, отдыхать. Вода в озере теплая, ласковая. Тебе хорошо и приятно. Но прежде чем плавать, я предлагаю тебе поиграть с водой".

#### ***II ч. «Игра с водой»***

Цель. Массаж и укрепление мышц верхних конечностей.

##### *Упражнение № 1 «Разноцветные круги»*

И.п. ребенок стоит на коленях перед бассейном.

"Опусти в «воду» правую руку и «нарисуй» большие разноцветные круги (вращательные движения правой руки). То же самое сделай и левой рукой" (3-4 раза).

##### *Упражнение № 2 «Солнышко»*

"А теперь опусти в «воду» обе руки и обеими «нарисуй» солнце (вращательные движения обеих рук одновременно)" 3-4 раза.

##### *Упражнение № 3 «Радуга»*

"В «воде» у тебя обе руки и ты постарайся «нарисовать радугу (одновременные движения обеими руками слева направо и обратно)" 3-4 раза.

### **III ч. «Пловец»**

Цель

Способствовать массажу всего тела и развитию общей подвижности

И.п.: лежа на животе

#### *Упражнение № 1*

Руки выпрямлены, вытянуты вверх. Производятся движения руками по типу плавания, отгребая шарики от себя в стороны, затем выполняя те же движения к себе (4-5 раз)

#### *Упражнение № 2*

Руки прижаты вдоль тела, голова приподнята. Производятся движения ногами по типу плавания, отгребая шарики от себя в стороны, затем выполняя те же движения к себе (4-5 раз).

#### *Упражнение № 3*

Руки выпрямлены, вытянуты вверх. Производятся синхронные упражнения ногами и руками по типу плавания (4-5 раз).

### **IV ч. «Отдых»**

Цель.

Чередовать напряжение с расслаблением, регуляция дыхания, способствовать снижению психоэмоционального напряжения.

И.п. : лежа на спине

"Представь себе, что ты лежишь на самом берегу озера в воде. Вода теплая, ласковая. Вокруг спокойно и тихо. Тебе хорошо и приятно. Закрой глаза, слушая мой голос:"

#### *Упражнение № 1*

"Прислушайся к своему дыханию. Дышим ровно и спокойно. Медленно вдохни и выдохни" (2-3 раза).

#### *Упражнение № 2*

"Выпрями пальцы рук, потянись так, чтобы напряглись все мышцы тела, руки и ноги стали тяжелыми, как-будто каменными (10-15 сек). А теперь расслабься, отдохни - тело твое стало легким как перышко" (2-3 раза).

#### *Упражнение № 3*

"Мои руки расслаблены, они словно тряпочки ...

Мои ноги расслаблены, они мягкие ..., теплые ...

Мое тело расслаблено, оно легкое ..., неподвижное ...

Мне легко и приятно ...

Мне дышится легко и спокойно ...

Я отдыхаю..., я набираюсь сил ..."

Свежесть и бодрость входят в меня ...

Я легкий, как шарик...

Я добрый и приветливый со всеми ...

Я хорошо отдохнул!

У меня хорошее настроение!

Встать, занятие закончено.

### **Упражнения на диске «Здоровье»**

#### Комплекс 1.

1. Стоя на диске лицом к стулу, держаться за его спинку. Вращение на диске вправо и влево (повороты тела в области поясницы); плечи старайтесь держать прямо.

2. То же, но стоя на одной, а затем - на другой ноге.

3. Стоя на диске, руки на поясе. Вращение на диске вправо и влево ногами и тазом; плечи старайтесь держать прямо.

4. То же, но руки за головой.

5. Сидя на стуле, одна нога на диске, другая на полу. Вращение диска ногой по и против часовой стрелки. То же другой ногой.

6. Стоя лицом к стулу, одна нога на диске, другая - на сиденье стула, руки произвольно. Вращение стоящей на диске ноги по и против часовой стрелки. То же другой ногой.

7. Стоя на двух дисках, руки на поясе. Вращение ног и таза по и против часовой стрелки при неподвижном корпусе.

8. Упор лежа на диске. Вращение диска руками по и против часовой стрелки.

#### Комплекс 2.

Стоя на диске двумя ногами, поворачивайте туловище вправо-влево, помогая себе руками.

То же самое, удерживаясь руками за перекладину.

Стоя одной ногой на диске, руки на поясе, поворачивать другую ногу вокруг вертикальной оси.

Стоя, опереться руками о диск, лежащий на полу. Вращая диск руками, как можно сильнее поворачивать туловище.

Встав на диск коленями, руки на полу, поворачивать туловище.

Сидя на диске, лежащем на полу, опереться руками в пол. Не двигая руками, вращать диск.

Стоя на диске, слегка наклониться вперед и взяться руками за опору. Ногами вращать диск в разные стороны.

Стоя на двух дисках, ногами вращать их сначала одновременно в одну, затем в разные стороны. Это упражнение нужно выполнять вдвоем. Стоя на дисках, возьмитесь за руки и поворачивайте туловище влево - вправо.

## СЛОВАРЬ ДЛЯ ПЕДАГОГА

**Фитнес** (англ. fitness, от глагола "to fit" — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека.

Название **стретчинг** происходит от английского слова «stretching» — растягивание. **Стретчинг** — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта.

**Фитбол** — большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия.



