Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 47
620076, г. Екатеринбург, ул. О. Кошевого 32а, тел.: (343)2860481, 2860482

Принято решением
Педагогического совета МАДОУ –
Детского сада № 47
Протокол № 1 «31» августа 2023 г.

Утверждаю
Заведующий МАДОУ –
Детский сад № 47
Е. В. Фотеева
Приказ № 140-о от 31.08.2023 г.

Подписано цифровой подписью: Фотеева Екатерина Владимировна

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Студия детского фитнеса «Крепыш»

1-ый год обучения

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 4-6 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:

Инструктор по физической культуре

Крупнова Наталья Олеговна

Екатеринбург

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Целевой раздел программы	**3**
1.1Пояснительная записка	**3**
1.2Цели и задачи реализации программы	**5**
1.3. Принципы реализации и результаты освоения программы	**5**
1.4. Критерии оценки освоения (восприятия) программы	**6**
2. Содержательный раздел программы	**7**
2.1. Специфика организации обучения	**7**
2.2. Структура фитнес-тренировки	**9**
2.3. КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИТНЕС ЗАНЯТИЙ	**9**
2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников	**55**
3. Организационный раздел программы	**55**
3.1Правила поведения (техника безопасности) на занятиях	**55**
3.2Материально-техническое обеспечение	**57**
3.3. Планирование образовательной деятельности	**58**
3.4. Перечень нормативных актов	**61**
3.5Список использованной литературы	**62**
Приложения	**63**

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

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

М. Я. Студеникин

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес- технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста. Программа «Детский фитнес» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес -направлений:

1. **Зверобика** — аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.
2. **Step by step** — освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.
3. **Baby тор** — упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.
4. **Упражнения с фитболом** — гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает ОДА малыша.
5. **Baby games** — подвижные игры, всевозможные конкурсы, эста¬феты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

6. **Stretching kids** — благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, данное направление поможет научиться гармонии и баланса.

Проведение занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно- сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

Актуальность программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;

- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы:

Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи программы:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, укрепление силы мышц стопы с целью предупреждения плоскостопия;
- Развитие и укрепление всех основных мышечных групп;
- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме;
- Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость;
- Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся является не только игровой вид деятельности, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития дошкольников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей детей.

1.3. Принципы реализации и результаты освоения программы

Принципы реализации программы:

Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;

Принцип систематичности– подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;

Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

Принцип умеренности– продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;

Принцип цикличности– чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей; постановкой спортивно-танцевальных представлений и других мероприятиях.

Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов:

- У детей сформирована правильная осанка;
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Сформирована мотивация здорового образа жизни
- Выполнять связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);
- Знать, что такое степ-аэробика, правильно наступать, держать осанку, выполнять комплексы упражнений на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- Выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

1.4. Критерии оценки освоения (восприятия) программы

Определение результатов воспитанника по программе происходит на основании таких показателей (оцениваемых параметров), как:

1. Теоретическая подготовка ребенка (теоретические знания по программе, владение физ. воспитательной терминологией). Критерии – соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям, осмысленность и правильность использования терминологии
2. Практическая подготовка ребенка (практические умения и навыки, предусмотренные программой). Критерии соответствие практических навыков и умений программным требованиям, отсутствие затруднений при выполнении физических упражнений и при участии в играх.
3. Коммуникативные умения: умение слушать и слышать инструктора.

4. Организационные умения и навыки: соблюдать в процессе правила безопасности, точно выполнять задания. Критерии – адекватность восприятия информации, идущей от инструктора, соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям, точность и ответственность при выполнении заданий

Отслеживать динамику личностного развития воспитанников предлагается по трем направлениям:

- Организационно-волевые качества (терпение, воля, самоконтроль)
- Ориентационные свойства личности (самооценка, интерес к занятиям)
- Поведенческие характеристики (конфликтность, тип сотрудничества)

Критериями в данном случае выступают: способность переносить нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности, активно побуждать себя к занятиям физическими упражнениями, умение контролировать свои поступки, способность оценивать себя адекватно, осознанное участие ребенка в освоении программы, способность занять определенную позицию в конфликтность ситуации, умение воспринимать общие дела как свои собственные.

Таким образом, итоговыми критериями эффективности реализации программы можно считать:

- Степень усвоения знаний о физическом развитии
- Степень освоения способов двигательной деятельности
- Опыт физической деятельности
- Приобретение опыта эмоционально-ценностных отношений в ходе игр
- Сравнительный анализ данных медицинских обследований воспитанников программы и обычных детей.

2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Специфика организации обучения

К занятиям по программе допускаются дети от 3 лет, имеющие разрешение врача-педиатра (справку) и письменное согласие (заявление) родителей (законных представителей).

Количественные состав групп:

Минимальная наполняемость группы (чел.)	Рекомендуемый количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)
10	15	20

Дошкольные образовательные учреждения формируют группы, предоставляют место и время для проведения занятий, обеспечивают медицинский контроль и допуск к занятиям.

Работа по программе ведется на протяжении 9 месяцев (сентябрь-май). В мае-июне проводятся открытые уроки и спортивные мероприятия. Допускается проведение занятий на открытом воздухе с применением преимущественно игровых и легкоатлетических упражнений (бег, прыжки).

Основными формами проведения занятий являются учебная, учебно-тренировочная и тренировочная. Дополнительно используются контрольная и соревновательная формы.

Учебная форма применяется при ознакомлении с новыми упражнениями. Цель занятий – показ и объяснение, разучивание, создание двигательных представлений.

Учебно-тренировочная форма применяется для закрепления техники упражнений в повторном режиме. Цель занятий – освоение новых и ранее изученных упражнений с учетом не только общих принципов, но и мелких деталей, приобретение двигательных умений.

2.2. Структура фитнес-тренировки

Как и любое занятие по физической культуре фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия — от 20 мин.

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

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

Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки с использованием различного оборудования) также способствуют развитию силы.

Занятия в стиле step by step направлены на освоение навыков равновесия. Они включают упражнения на мягком бревне: в младших группах — ходьба по бревну, в старших группах — выполнение различных шагов на нем. Можно усложнить задачу — выполнять шаги под музыку. Очень интересна силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными способами. В основную часть фитнес-тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе проводится собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере

освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры — одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра — это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

Обучение детей основным видам движений (ОВД) не должно остаться без внимания. Традиционные занятия проводятся в первые две недели месяца, а фитнес-занятия — на третьей и четвертой неделях.

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

2.3. КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИТНЕС ЗАНЯТИЙ

СЕНТЯБРЬ

Строевые упражне	**Ходьба и бег**	**Упражнения на равновеси**	**Прыжки**	**Метание, бросание, ловля**	**Лазанье, ползан**	**Подвижные игры**
1	2	3	**4**	5	6	7
Первая неделя Тема «В гости к солнышку» ОРУ — комплекс 1*						

Построение «стайкой»	Ходьба «стайкой» по краям зала за инст-руктором. Бег «стайкой»	Встать, хлопнуть в ладоши: «Комар» 3**	—	Бросание большого мяча вперед двумя руками	Ползание шеренгой с опорой на ладони и колени (6 м) **гт****	Подвижная игра «Солнышко и до-ждик»*****. Игра малой подвижности «Птички в лесу» 3

* См. все ОРУ в приложении 1.
** 3 — здесь и далее — закрепление.
*** О — здесь и далее — обучение.
**** П — здесь и далее — повторение.
***** Описание подвижных игр см. в приложениях 4.

Окончание

1	2	3	4	5	6	7
Вторая неделя **Тема «Веселые птички»** **ОРУ — комплекс 1**						
Перестроение в круг	Ходьба «стайкой» по краям зала за инструктором. Бег со взмахом руками		Подпрыгивание на двух ногах **О**	— *II* — **П**	Ползание с опорой на ладони и колени. Проползание в ворота **З**	Подвижная игра «Мы осенние листочки». Игра малой подвижности «Великаны и гномы»
Третья неделя **Тема «Звонкие погремушки»** **ОРУ — комплекс 2**						
Перестроение в круг	Ходьба «стайкой» друг за другом в разном темпе. Бег за инструктором друг за другом	Ходьба по доске (ширина 20 см, длина 2—3 м) **О**	Подпрыгивание на двух ногах. Подвижная игра «Зайка» **П**	—	Ползание в шеренге **З**	Подвижная игра «Я с мячом играть люблю». Игра малой подвижности «Два медведя»
Четвертая неделя **Контрольно-проверочное занятие** **ОРУ — комплекс 2**						
Врассыпную	Ходьба по краям зала с остановкой по сигналу. Бег врассыпную с остановкой		Прыжки в длину с места (20 раз)	Бросание предмета (на расстояние 4 м)	Подлезание под дуги (высота 40 см)	Подвижная игра «Догони мяч». Игра малой подвижности «Холодно — жарко»

ОКТЯБРЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема «Экскурсия в лес» ОРУ — комплекс 3						
Перестроение в две колонны. Расчет на пер-вый-второй в шеренге и колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад *(веселая зарядка «Медуза»)* *. Бег «змейкой», широким шагом с преодолением препятствия (воротца или кубы — высота 20—25 см)	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с переклады ванием малого мяча из рук в руки над головой П	Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см) 3	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком (не прижимать к груди) О	—	Подвижная игра «Возьми платочек». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
Вторая неделя Традиционная структура занятия ОРУ — комплекс 3						
Построение в круг и шеренгу. Расчет на пер-вый-второй в шеренге и колонне	Ходьба обычная, по кругу вправо, влево приставным шагом, на пятках и носках *(веселая зарядка «Медуза»)*. Бег со сменой ведущего с выбрасыванием прямых ног вперед	*— П* **3**	—	—//— **п**	Ползание на четвереньках по скамейке (толкать мяч головой) **О**	Подвижная игра «Колобок». Малоподвижная игра «Дружные пингвины»

* Описание веселых зарядок см. в приложении 2.

1	2	3	4	5	6	7
Третья неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 1 *						
Четвертая неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 2						

НОЯБРЬ

Строевые упражне	**Ходьба и бег**	**Прыжки**	**Метание, бросание, ловля**	**Лазанье, ползан**	**Подвижные игры**
1	2	3	**4**	5	6
Первая неделя **Тема «Путешествие по городу»** **ОРУ — комплекс 4**					
Перестроение в две колонны на месте. Повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть) *(веселая зарядка «Велосипед»).* Бег обычный; с преодолением препятствий	Прыжки в длину с места на двух ногах 3	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы П	Ползание до флажка (с толка-нием мяча головой, расстояние 4—5 м) **О**	Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно»

* Здесь и далее описание фитнес-тренировок для детей 3-4 года

1	2	3	4	5	6
Вторая неделя **Традиционная структура**					
Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба обычная, с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу *(веселая зарядка «Маленькая горка»)*. Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу	—// —	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую О	—// — П	Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»
Третья неделя					
Фитнес-тренировка — комплекс 3					
Четвертая неделя					
Фитнес-тренировка — комплекс 4					

ДЕКАБРЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя **Тема «Веселые самолеты»** **ОРУ — комплекс 5**						
В колонне по одному	Ходьба на носках и пятках. Бег в колонне по одному с ускорением	Перешагивание через предметы (ширина 10—15 см) **П**	Прыжки через пред-меты (высота 5 см) 3	Бросание мяча двумя руками из-за головы О	—	Подвижная игра «Ежата». Малоподвижная игра «Дружные пингвины»
Вторая неделя **Тема «Цветные самолеты»** **ОРУ — комплекс 5**						
В колонне по одному, в круг	Ходьба с вы-полнением упражнений для рук. Бег с остановками и между предме-тами	*— II —* **3**	—	*— II —*	Ползание по наклонной доске с опорой на ладони и колени (высота 40 см) О	Подвижная игра «Модная лягушка». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
Третья неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 5						
Четвертая неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 6						

ЯНВАРЬ

Строевые упражнения и	**Ходьба, бег**	**Прыжки**	**Метание, бросание, ловля**	**Лазанье, ползание**	**Подвижные игры**
Первая неделя Тема «Разноцветные платочки» ОРУ — комплекс 6					
В колонну и две колонны по ориентиру	Ходьба в заданном направлении, с высоким подниманием коленей. Бег в колонне между пред-метами	Прыжки из обруча в обруч 3	Бросание мешочка в обруч (расстояние 1,5—2 м) О	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени П	Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Снегопад»
Вторая неделя Тема «Магазин цветных ленточек» ОРУ — комплекс 6					
В две колонны по ориен-тирам	Ходьба в заданном направлении с опорой на ладони и стопы. Бег с высоким подниманием коленей	Перепрыгивание через предметы **О**	Бросание мешочка в обруч (расстояние 1,5—2 м) **П**	*— II —* **З**	Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Друзья»
Третья неделя					
Фитнес-тренировка — комплекс 7					
Четвертая неделя					
Фитнес-тренировка — комплекс 8					

ФЕВРАЛЬ

Строевые Упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя **Тема «В гостях у лисы»** **ОРУ — комплекс 7**					
Из колонны по одному в колонну по два, движение за направляющим по ориентирам	Ходьба в колонне, «змейкой», на носках и пятках. Бег в колонне со сменой направления по сигналу	Спрыгивание со скамьи (высота 20—25 см) **З**	Прокатывание обруча **О**	Подлезание под воротца в груп-пировке **П**	Подвижная игра «Лиса и цыплята». Малоподвижная игра «Снегопад»
Вторая неделя **Тема «В гостях у зайки»** **ОРУ — комплекс 7**					
— II —	В колонне, «змейкой» с опорой на ладони и колени. Подскоки в движении, бег на носочках	Спрыгивание со скамьи в обозначенное место (высота 20—25 см) **О**	—// — **П**	—// — **З**	Подвижная игра «Зайцы и лисица». Малоподвижная игра «Два медве-дя»
Третья неделя					
Фитнес-тренировка — комплекс 9					
Четвертая неделя					
Фитнес-тренировка — комплекс 10					

МАРТ

Строевые Упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры
Первая неделя **Тема «Школа физкультуры Мишки-торопыжки»** **ОРУ — комплекс 8**					
Из колонны по одному в колонну по два; в движении; за направляющим по ориентиру	Ходьба с остановкой и приседанием, с высоким подниманием коленей. Бег по извилистой дорожке и врассыпную по лужайке	Ходьба с перешагиванием реек лестницы, лежащей на полу **З**	Прыжки в длину с места через 4 дорожки (ширина 30 см), находящиеся на расстоянии 1 м друг от друга **П**	Бросание мяча об пол двумя руками с отскоком и ловлей **О**	Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Котята и клубочки»
Вторая неделя **Тоже**					
Из колонны в шеренгу	Ходьба пригнувшись, с опорой на ладони и стопы. Бег с высоким подниманием коленей, на носочках	Ходьба по доске с перешагиванием через предметы (длина 2—3 м, ширина 20 см) **С**	Прыжки в длину с места **О**	— // — **П**	Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
Третья неделя					
Фитнес-тренировка — комплекс 11					
Четвертая неделя					
Фитнес-тренировка — комплекс 12					

АПРЕЛЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя **Тема «Поиграем с солнечным зайчиком»** **ОРУ — комплекс 9**					
Из колонны по одному в колонну по три по ориентирам с места	Ходьба обычная, «змейкой» с поворотом кругом по сиг-налу. Бег обычный, с ускорением и замедлением, изменением направления («на поезде»)	Ходьба по шнуру приставным шагом **З**	Бросание большого мяча друг другу снизу **П**	Влезание на гимнастическую стенку **О**	Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»
Вторая неделя Тоже					
— II —	Ходьба «змейкой» с поворотом кругом по сигналу, приставным шагом. Прямой галоп; прыжки в полуприседе	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы (ширина 10—15 см, высота 5 см) О	*— II —* **З**	*— II —* **П**	Подвижная игра «Найди свой домик». Малоподвижная игра «Хвост змеи»
Третья неделя					
Фитнес-тренировка — комплекс 13					
Четвертая неделя					
Фитнес-тренировка — комплекс 14					

МАЙ

Строевые упражне-ния и пере-	Ходьба, бег	Упражнения на	Прыжки	Метание, бросание,	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема «На солнечной поляночке» ОРУ — комплекс 10						
Размыкание и смыкание при по-строении обычным шагом	Ходьба по профилак-тической дорожке *(игра «Найди свое место в поезде»)*. Бег с преодолением препятствий (кубы, узкая дорожка)	—	Прыжки в про-движении по прямой с пере-прыгиванием через предметы **З**	Метание малого мяча в верти-кальную цель (на расстояние 1,5— 2 м) правой и левой рукой **О**	Перелезание через гимнастическую лестницу (высота 1,5 м) **П**	Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шурша-щая сказка»
Вторая неделя Тоже						
Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом с высоким подниманием коленей. Чередование бега в колонне и врассыпную	Ходьба по скамейке с подлезанием в обруч О	**—**	— // — **П**	— *П*— **З**	Подвижная игра «Два Яшки». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»
Третья неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 15						
Четвертая неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 16						

2.4. Комплексы фитнес-тренировок

Комплекс 1. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика

Задачи:

—учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;

—совершенствовать функциональные возможности организма ребенка;

—воспитывать морально-волевые качества.

Вводная часть

1. Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному (20 с).
2. Бег на носочках, руки на поясе (20 с).
3. Игровое упражнение «Гномики»* (20 с).

Основная часть

Степ-аэробика и стретчинг (4 мин).

1. *Массаж голеней и бедер* (20 с)

И.п.: стоя. Поочередно растирать голени и бедра.

2. *Разминка стопы* (4 раза)

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

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

И.п.: то же. 1—2 — поставить носок одной ноги на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

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

И.п.: то же. 1—2 — поставить пятку на степ-платформу**; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

5. *Упражнение «Вот какая ножка»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить стопу на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

6. *Стретчинг «Деревце»* (5 с 2 раза)

* Описание игровых упражнений для вводной части см. приложение 3, с. 139.

** Степ-платформа — обтянутая мягким дерматином ступенька высотой не более 10 см, шириной 25, длиной 40 см.

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

7. *Упражнение «Вырастем большими»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5—6 — правую ногу поставить на пол; 7—8 — левую ногу поставить на пол, встать рядом с платформой.

8. *Упражнение «В домике»* (2 раза)

И.п.: стоя на четвереньках возле края степ-платформы. 1—2 — поставить правую и левую руку на край степ-платформы; 3—4 — поставить правое и левое колено на край степ-платформы; 5—6 — опустить колени поочередно на пол; 7—8 — опустить руки поочередно на пол.

9. *Стретчинг «Слоник»* (5 с 2 раза)

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

10. *Упражнение «Собачки»* (1 круг)

Ползать с опорой на ладони и колени вокруг степ-платформ.

11. *Стретчинг «Вафелъка»* (5 с 2 раза)

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

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

И.п.: сидя перед степ-платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1—2 — выпрямить ноги и положить на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п.

13. *Стретчинг «Змея»* (5 с 2 раза)

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

14. *Упражнение «Прыг-скок»* (10 спрыгиваний 2 раза)

И.п.: стоя, руки на поясе. 1—2 — встать на степ-платформу; 3—4 — спрыгнуть с нее.Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ-платформы.

15. *Дыхательная гимнастика «Ветер»* **(1** раз)

И.п.: сидя на степ-платформе.

Ветер сверху набежал, *Вдох.*
Ветку дерева сломал: «В-в-в». *Выдох.*
Дул он долго, зло ворчал. *Вдох.*
И деревья все качал: «Бу-бу-бу». *Выдох.*

16. *Стретчинг «Черепашка»* (10 с 2 раза)

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

Акробатика (4 мин).

1.Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу).

2.Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу) (20 с 2 раза).

3.Катание мяча до степ-платформы из положения сидя, ноги врозь (4 раза).

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Котята и клубочки» *.

Стретчинг «Колобок» (15 с).

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

на пол.

Комплекс 2. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика

Задачи:

—учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга;

—тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на степ-платформе;

—воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.

* Описание игр см. в приложениях 4, 5, с. 140—154. 38

Вводная часть

1.Ходьба обычная друг за другом в колонне по одному (20 с).

2.Бег на носочках, руки на поясе (20 с).

3.Игровое упражнение «Гномики» (20 с).

4.Игровое упражнение «Муравьишки» (20 с).

Основная часть

Степ-аэробика (4 мин).

1. *Массаж: голеней и бедер* (20 с)

И.п.: стоя. Поочередно растирать голени и бедра.

2. *Разминка стопы* (4 раза)

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

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

И.п.: то же. 1—2 — поставить носок одной ноги на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

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

И.п.: то же. 1—2 — поставить пятку на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

5. *Упражнение «Вот какая ножка»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить стопу на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

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

И.п.: то же. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5—6 — правую ногу поставить на пол; 7—8 — левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ-платформой.

7. *Упражнение «В домике»* (2 раза)

И.п.: стоя на четвереньках возле края степ-платформы. 1—2 — поставить правую и левую руку на край степ-платформы; 3—4 — поставить правое и левое колено на край степ-платформы; 5—6 — опустить колени поочередно на пол; 7—8 — опустить руки поочередно на пол.

8. *Упражнение «Собачки»* (1 круг)

Ползать с опорой на ладони и колени вокруг степ-платформы.

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

И.п.: сидя перед степ-платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1—2 — выпрямить ноги и положить на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. 10. *Упражнение «Прыг-скок»* (10 спрыгиваний 2 раза)

И.п.: стоя, руки на поясе. 1—2 — встать на степ-платформу; 3—4 — спрыгнуть со степ-платформы.
Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ-платформы.
11. *Дыхательная гимнастика «Ветер»* (1 раз)
И.п.: сидя на степ-платформе.
Ветер сверху набежал, *Вдох.*
Ветку дерева сломал: «В-в-в». *Выдох.*
Дул он долго, зло ворчал. *Вдох.*
И деревья все качал: «Бу-бу-бу». *Выдох.*
Акробатика **(4** мин).

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

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Котята и клубочки». Стретчинг.

1. *Упражнение «Деревце»* (5 с 2 раза)

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

2. *Упражнение «Слоник»* (5 с 2 раза)

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

3. *Упражнение «Вафелъка»* (5 с 2 раза)

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

4. *Упражнение «Змея»* (5 с 2 раза)

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

5. *Упражнение «Колобок»* (15 с)

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

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

Задачи: — формировать умения и навыки правильного выполнения движений; — учить построениям, соблюдению дистанции во время движения;

— упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релаксация);

— создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия.

Вводная часть

1. Ходьба обычная в колонне по одному (20 с).
2. Бег обычный по узкой дорожке (20 с).
3. Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой (20 с).
4. Игровое упражнение «Зайки» (20 с).

Основная часть

Степ-аэробика *и* ***стретчинг*** (3 мин).

1. *Массаж голеней бедер* (20 с)

И.п.: стоя. Поочередно растирать ладонями бедра и голени.

2. *Разминка стопы* (4 раза)

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

3. *Стретчинг «Деревце»* (5 с 2 раза)

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

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

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

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

И.п.: то же. 1—2 — поставить пятку на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

6. *Упражнение «Вот какая ножка»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить стопу на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

7. *Стретчинг «Звезда»* (5 с 2 раза)

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

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

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

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

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги прямые, руки на поясе. 1—2 — наклониться вперед, достать носки ног; 3—4 — вернуться в и.п.

10. *Стретчинг «Вафелька»* (5 с 2 раза)
И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1 — потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 — наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3—4 — вернуться в и.п.
Силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг (3 мин).
1. *Упражнение «Достань пол»* (4 раза)
И.п.: сидя на степ-платформе поперек, руки на поясе. 1—2 — наклониться вправо, достать ладонью пол; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — то же в левую сторону.
2. *Упражнение «Потянись»* (4 раза)
И.п.: лежа перед степ-платформой на животе. 1—2 — поставить правую руку на степ-платформу; 3—4 — поставить левую руку на степ-платформу; 5—6 — слегка приподняться, оторвать живот от пола; 7—8 — вернуться в и.п.
3. *Упражнение «Покажи ножки»* (4 раза)
И.п.: сидя перед степ-платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1—2 — выпрямить ноги и положить на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п.
4. *Стретчинг «Змея»* (5 с 2 раза)
И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 — на Выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются Только ладони и тыльная поверхность стоп (они поддерживают вес тела), руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 — вернуться в и.п.
5. *Упражнение «Прыг-скок»* (10 спрыгиваний 2 раза)
И.п.: стоя, руки на поясе. 1—2 — встать на степ-платформу; 3—4 — спрыгнуть со степ-платформы.
Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ-платформы.
6. Дыхательная гимнастика «Красный шарик» (1 раз)
И.п.: сидя на степ-платформе.
Воздух мягко набираем, *Вдох.*
Шарик красный надуваем. *Выдох.*
Шарик тужился, пыхтел, *Вдох.*
Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» *Выдох.*
Акробатика **(3** мин).
1.Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу).
2.Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу).
3.Ходьба по степ-платформам, руки в стороны.
4.Ползание по степ-платформам.

Заключительная часть (2 мин)

Игра малой подвижности «Где петушок?».
Стретчинг «Черепашка» (15 с).
И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

Комплекс 4. Степ-аэробика и стретчинг,

акробатика, силовая гимнастика
на степ-платформе

Задачи:

—упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;

—формировать навыки сохранения правильной осанки;

—учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.

Вводная часть

1.Ходьба обычная в колонне по одному (20 с).

2.Бег обычный по узкой дорожке (20 с).

3.Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой (20 с).

4.Ходьба обычная с остановкой по звуковому сигналу (игровое упражнение «Зайки») (20 с).

Основная часть

Степ-аэробика и стретчинг (3 мин).

1. *Массаж: голени бедра* (20 с)

И.п.: стоя. Поочередно растирать ладонями бедра и голени.

2. *Разминка стопы* (4 раза)

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

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

И.п.: то же. 1—2 — поставить носок одной ноги на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

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

И.п.: то же. 1—2 — поставить пятку на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

5. *Упражнение «Вот какая ножка»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить стопу на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

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

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

Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин).

1. *Упражнение «Достань носочки»* (4 раза)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги прямые, руки на поясе. 1—2 — наклониться вперед, достать носки ног; 3—4 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Достань пол»* (4 раза)

И.п.: сидя на степ-платформе поперек, руки на поясе. 1—2 — наклониться вправо, достать ладонью пол; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — то же в левую сторону.

3. *Упражнение «Потянись»* (4 раза)

И.п.: лежа перед степ-платформой на животе. 1—2 — поставить правую руку на степ-платформу; 3—4 — поставить левую руку на платформу; 5—6 — слегка приподняться, оторвать живот от пола; 7—8 — вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Покажи ножки»* (4 раза)
И.п.: сидя перед степ-платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1—2 — выпрямить ноги и положить на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п.
5. *Упражнение «Прыг-скок»* (10 спрыгиваний 2 раза)
И.п.: стоя, руки на поясе. 1—2 — встать на степ-платформу; 3—4 — спрыгнуть с нее.
Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ-платформы.
6. *Дыхательная гимнастика «Красный шарик»* (1 раз)
И.п.: сидя на степ-платформе.
Воздух мягко набираем, *Вдох.*
Шарик красный надуваем. *Выдох.*
Шарик тужился, пыхтел, *Вдох.*
Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» *Выдох.*
***Акробатика* (3** мин).
1.Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу).
2.Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу).
3.Ходьба по степ-платформам, руки в стороны.
4.Ползание по степ-платформам.
5.Катание мяча по степ-платформе.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Где петушок?». Стретчинг.
1. *Упражнение «Деревце»* (5 с 2 раза)
И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 — поднять прямые руки над головой, вдох; 3—4 — опустить руки, расслабиться, выдох.
2. *Упражнение «Звезда»* (5 с 2 раза)
И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох — плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 — руки опустить, расслабиться, выдох.
3. *Упражнение «Вафелька»* (5 с 2 раза)
И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1 — потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 — наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3—4 — вернуться в и.п.
4. *Упражнение «Змея»* (5 с 2 раза)
И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 — на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник; в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп (они поддерживают вес тела), руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 — вернуться в и.п.
5. *Упражнение «Черепашка»* (15 с)
И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

Комплекс 5. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе

Задачи:

—развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;

—совершенствовать функциональные возможности организма;

—учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Вводная часть

1.Ходьба обычная друг за другом в колонне (20 с).

2.Бег на носочках между предметами, руки на поясе (20 с).

3.Игровое упражнение «Гномики» (20 с).

4.Игровое упражнение «Зайки» (20 с).

Основная часть

Степ-аэробика и стретчинг (3 мин).

1. *Массаж голеней и бедер* (20 с)

И.п.: стоя. Поочередно растирать ладонями бедра и голени.

2. *Стретчинг «Деревце»* (5 с 2 раза)

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

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

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

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

И.п.: то же. 1—2 — поставить пятку на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

5. *Упражнение «Вырастем большими»* (4 раза)

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

6. *Стретчинг «Крылья»* (5 с 2 раза)

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

7. *Упражнение «Присядка»* (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3—4 — полуприсед, руки прямые вперед; 5 — правую ногу поставить на пол; 6 — левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе; 7—8 — полуприсед, прямые руки вперед.

8. *Упражнение «Веселые коленки»* (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2

— поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3 — поднять правое колено, хлопнуть по нему правой рукой; 4 — опустить колено, руки на пояс; 5 — поднять левое колено, хлопнуть по нему левой рукой; 6 — опустить колено, руки на пояс; 7 — правую ногу поставить на пол; 8 — левую ногу поставить на пол.

9. *Стретчинг «Морская звезда»* (5 с)

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

Силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг (4 мин).

1. *Упражнение «Носочки»* (4 раза)

И.п.: сидя на полу перед степ-платформой, носки ног лежат на степ-платформе, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1—2 — наклониться вперед, достать носки ног; 3—4 — вернуться в и.п.

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

И.п.: сидя на степ-платформе, стопы стоят на полу, колени соединены, руки в упоре на степ-платформе. 1—2 — развести колени в стороны и выпрямить ноги; 3—4 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Подъемный кран»* (4 раза)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки лежат на степ- платформе, руки вдоль туловища. 1—2—3—4 — поднять ноги вверх; 5—6—7—8 — опустить ноги на степ-платформу.

4. *Стретчинг «Лягушка»* (5 с 2 раза)

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

5.Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу) (10 с 3 раза).

6.Прыжки вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу) (10 с 3 раза).

7. *Дыхательная гимнастика*

Упражнение «Кошка» (1 раз)

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

То же в другую сторону.

Упражнение «Кошка-царапка» (2 раза)

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

8. Бросание мяча с отскоком от степ-платформы, стоя рядом с ней (1 мин).

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Мой веселый мяч». Стретчинг «Колобок» (15 с).

И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1 — подтянуть колени к себе, пятки

к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох; 2 — на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 — на вдохе перекатиться на спину, не отпуская руками коленей; 4 — на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.

Комплекс 6. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе

Задачи:

— развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;

—совершенствовать функциональные возможности организма;

—учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Вводная часть

1.Ходьба обычная друг за другом в колонне (20 с).

2.Бег на носочках между предметами, руки на поясе (20 с).

3.Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Великаны») (20 с).

4.Игровое упражнение «Зайки» с остановкой по сигналу «Зайка спрятался!» (присесть) (20 с).

Основная часть

Степ-аэробика и стретчинг **(4** мин).

1. *Массаж голеней и бедер* (20 с)

И.п.: стоя. Поочередно растирать ладонями бедра и голени.

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

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

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

И.п.: то же. 1—2 — поставить пятку на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

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

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

5. *Упражнение «Присядка»* (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3—4 — полуприсед, руки прямые вперед; 5 — правую ногу поставить на пол; 6 — левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе; 7—8 — полуприсед, прямые руки вперед.

6. *Упражнение «Веселые коленки»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3 — поднять правое колено, хлопнуть по нему правой рукой; 4 — опустить колено, руки на поясе; 5 — поднять левое колено, хлопнуть по нему левой рукой; 6 — опустить колено, руки на поясе;

7 — правую ногу поставить на пол; 8 — левую ногу поставить на пол.

Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).

1. *Упражнение «Носочки»* (4 раза)

И.п.: сидя на полу перед степ-платформой, носки ног лежат на степ-платформе, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1—2 — наклониться вперед, достать носки ног; 3—4 — вернуться в и.п.

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

И.п.: сидя на степ-платформе, стопы стоят на полу, колени соединены, руки в упоре на степ-платформе. 1—2 — развести колени в стороны и выпрямить ноги; 3—4 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Подъемный кран»* (4 раза)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки лежат на степ-платформе, руки вдоль туловища. 1—2—3—4 — поднять ноги вверх; 5—6—7—8 — опустить ноги на степ-платформу.

4.Бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу) (10 с 3 раза).

5.Прыжки вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу) (10 с 3 раза).

6. *Дыхательная гимнастика*

Упражнение «Кошка» (1 раз)

Поворот головы направо, вдох; 3—4 — поворот головы прямо, выдох. То же влево.

Упражнение «Кошка-царапка» (2 раза)

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

7.Бросание мяча с отскоком от степ-платформы, стоя рядом с ней.

8.Бросание мяча с отскоком от пола, стоя на степ-платформе.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Мой веселый мяч». Стретчинг.

1. *Упражнение «Деревце»* (5 с 2 раза)

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

2. *Упражнение «Крылья»* (5 с 2 раза)

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

3. *Упражнение «Морская звезда»* (5 с)

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

4. *Упражнение «Лягушка»* (5 с 2 раза)

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

5. *Упражнение «Колобок»* (15 с)
И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1 — подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох; 2 — на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 — на вдохе перекатиться на спину, не отпуская руками коленей; 4 — на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.

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

Задачи:

—учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой;
—учить группироваться при выполнении кувырков;
—упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах;
—формировать правильную осанку;
—воспитывать волю и терпение.

Вводная часть

1.Ходьба обычная (20 с).
2.Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кисти сжаты в кулак (20 с).
3.Бег обычный между предметами (20 с).
4.Бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак (20 с).
5.Ходьба обычная (20 с).

Основная часть

Степ-аэробика (3 мин).
1. *Упражнение «Покажи носочек»* (4 раза)
И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — поставить носок одной ноги на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.
2. *Упражнение «Покажи пятку»* (4 раза)
И.п.: то же. 1—2 — поставить пятку на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.
3. *Упражнение «Вырастем большими»* (4 раза)
И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5—6 — правую ногу поставить на пол; 7—8 — левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ-платформой.
4. *Упражнение «Присядка»* (4 раза)
И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3—4 — полуприсед, руки прямые вперед; 5 — правую ногу поставить на пол; 6 — левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе; 7—8 — полуприсед, прямые руки вперед.
5. *Упражнение «Лошадка»* (4 раза)
И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — левую ногу поднять вперед, бедро параллельно полу, руки

выпрямить вперед, кисти сжаты в кулак, сказать: «Но!»; 3 — встать на пол с левой ноги, руки на поясе. Повторить с другой ноги.

6. *Упражнение «Махи в сторону»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3 — поднять в сторону прямую правую ногу, руки выпрямить в стороны; 4 —подставить правую ногу к левой ноге на степ-платформу; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.

7. *Упражнение «Поворот»* (4 раза)

И.п.: стоя боком к степ-платформе, руки на поясе. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п.; 5— 6—7—8 — маршем повернуться вокруг себя к другому краю степ-платформы. Повторить с левой ноги.

8. *Упражнение «Прыжки»* (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой, руки на поясе. 1—2 — встать на степ-платформу обеими ногами; 3—4 — спрыгнуть с нее; 5—6— 7—8 — обойти степ-платформу, прыгая на двух ногах. Ходьба обычная на месте.

9. *Дыхательная гимнастика «Поехали!»* (1 раз)

Завели машину — *Вдох.*
Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.*
Накачали шину — *Вдох.*
Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.*
Улыбнулись веселей *Вдох.*
И поехали быстрей. *Выдох.*

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).

1.Катание мяча по кругу двумя руками

2.*Игровое упражнение «Бычок»*

И.п.: стоя на низких четвереньках, на локтях и коленях, ползти вперед и толкать мяч головой.

3. *Игровое упражнение «Самолет»*

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

4. *Игровое упражнение «Подъемный кран»* (3 раза)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат между щиколотками. 1—2— 3—4 — поднять мяч вверх, держа его ногами; 5— 6—7—8 — вернуться в и.п.

Акробатика (3 мин).

Прохождение полосы препятствий (2 мин).

1.Проползание под дугой на животе.

2.Ходьба по узкой рейке прямо.

3.Кувырки на мягком покрытии через бок.

4.Перепрыгивание через препятствия, ноги вместе.

Заключительная часть (3 мин)

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

1. *Упражнение «Деревце»* (5 с)

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть

живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 — поднять прямые руки над головой, вдох; 3—4 — опустить руки, расслабиться, выдох.

2. *Упражнение «Звезда»* (5 с)

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

3. *Упражнение «Крылья»* (5 с)

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

4. *Упражнение «Вафелька»* (5 с)

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

5. *Упражнение «Лягушка»* (5 с)

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

6. *Упражнение «Змея»* (5 с)

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

7. *Упражнение «Черепашка»* (15 с)

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

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

Задачи:

—учить правильному исходному положению во время бросания мяча;

—упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах и группироваться при выполнении кувырков, в ползании на низких четвереньках, толкая мяч перед собой;

—формировать правильную осанку;

—воспитывать волю и терпение.

Вводная часть

1.Ходьба обычная (20 с).

2.Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кисти сжаты в кулак, по звуковому сигналу бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак (20 с).

3.Ходьба по узкой дорожке, руки в стороны (20 с).

4.Бег обычный между предметами (20 с).
5.Игровое упражнение «Обезьянки» (20 с).

Основная часть

Степ-аэробика (3 мин).

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

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

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

И.п.: то же. 1—2 — поставить пятку на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

3. *Упражнение «Вырастем большими»* (4 раза)

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

4. *Упражнение «Присядка»* (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3—4 — полуприсед, руки прямые вперед; 5 — правую ногу поставить на пол; 6 — левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе; 7—8 — полуприсед, прямые руки вперед.

5. *Упражнение «Лошадка»* (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — левую ногу поднять вперед, бедро параллельно полу, руки выпрямить вперед, кисти сжаты в кулак, сказать: «Но!»; 3 — встать на пол с левой ноги, руки на поясе. Повторить с другой ноги.

6. *Упражнение «Махи в сторону»* (4 раза)

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

7. *Упражнение «Поворот»* (4 раза)

И.п.: стоя боком к степ-платформе, руки на поясе. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. 5— 6—7—8 — маршем повернуться вокруг себя к другому краю степ-платформы. Повторить с левой ноги.

8. *Упражнение «Прыжки»* (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой, руки на поясе. 1—2 — встать на степ-платформу обеими ногами; 3—4 — спрыгнуть с нее; 5—6—7—8 — обойти степ-платформу, прыгая на двух ногах. Ходьба обычная на месте.

9. *Дыхательная гимнастика «Поехали!»* (1 раз)

Завели машину — *Вдох.*
Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.*
Накачали шину — *Вдох.*
Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.*
Улыбнулись веселей *Вдох.*

И поехали быстрей. *Выдох.*

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).

1.Катание мяча по кругу двумя руками

2.*Игровое упражнение «Бычок»*

И.п.: стоя на низких четвереньках, на локтях и коленях, ползти вперед и толкать мяч головой.

3.Игровое упражнение «Самолет»

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

4. *Игровое упражнение «Подъемный кран»* (3 раза)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат между щиколотками. 1—2—3—4 — поднять мяч вверх, держа его ногами; 5— 6—7—8 — вернуться в и.п.

Акробатика (3 мин).

Прохождение полосы препятствий (2 мин).

1.Проползание под дугой на животе.

2.Ходьба по узкой рейке прямо.

3.Кувырки на мягком покрытии через бок.

4.Перепрыгивание через препятствия, нога вместе.

Заключительная часть (3 мин)

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

1. *Упражнение «Крылья»* (5 с)

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

2. *Упражнение «Звезда»* (5 с)

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

3. *Упражнение «Вафелька»* (5 с)

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

4. *Упражнение «Лягушка»* (5 с)

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

5. *Упражнение «Змея»* (5 с)

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

6. *Упражнение «Черепашка»* (15 с)

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

грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

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

Задачи:

—развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;

—обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма;

—воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.

Вводная часть

1.Ходьба в колонне по одному (20 с).
2.Ходьба на носках (20 с).
3.Ходьба на пятках (20 с).
4.Легкий бег (20 с).
5.Подскоки (20 с).
6.Игровое упражнение «Муравьишки» (20 с).

Основная часть ***Аэробика*** **(3** мин)

№ п/п	**Содержание упражнений**	**Дозировка (сколько раз)**	**Сопроводительный текст**
1	И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — наклон головы вправо; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклон головы влево; 4 — вернуться в и.п.	**4**	«Девочки и мальчики, представьте, что вы зайчики»
2	Прыжки на двух ногах. И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1—2 — прыжок вперед; 3—4 — прыжок назад	**8**	«Раз, два, три, четыре, пять — начал заинька скакать»
3	И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1—2 — поднять руки вверх; 3—4 — опустить руки вниз; 5—6 — подняться на носочки; 7—8 — вернуться в и.п.	**4**	«Лапки вверх, лапки вниз, на носочках потянись!»

4	И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1— наклон вправо; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклон влево; 4 — вернуться в и.п.; 5—6 — наклон вперед; 7—8 — вернуться в и.п.	**4**	«Вправо, влево наклонись, наклонись и поднимись»
5	И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1— 2 — присесть, показать руками «ушки»; 3—4 — вернуться в и.п.	**4**	«Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть»
6	Прыжки на месте на двух ногах	**8**	«Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать»
7	И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — полуприсед, наклонить голову вправо; 2 — вернуться в и.п.; 3 — то же влево; 4 — вернуться в и.п.	**4**	«Девочки и мальчики, представьте, что вы зайчики»
8	И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1— 2 — прыжком повернуться вправо; 3—4 — присесть обхватить колени руками, спрятать голову в колени	**1**	«Кто-то зайку испугал, зайка прыг — и ускакал!»

***Силовая гимнастика с атлетическим мячом* (3 мин).**

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

2.Катание мяча по кругу двумя руками.

3.*Игровое упражнение «Прыгающий колобок».* Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

4.*Игровое упражнение «Циркач».* Стойка на мяче на двух ногах с удерживанием равновесия.

Художественная гимнастика с обручем (2 мин).

1.Прокатывание обруча вперед.

2.Кручение обруча на полу одной рукой.

Заключительная часть (3 мин)

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

1. *Упражнение «Домик»*

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

2. *Упражнение «Цапля»*

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

равновесие.

3. *Упражнение «Слоник»*

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

4. *Упражнение «Верблюд»*

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

5. *Упражнение «Черепашка»*

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

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

Задачи:

—развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;

—обеспечивать высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма;

—воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.

Вводная часть

1.Ходьба в колонне по одному (20 с).

2.Ходьба на носках с остановкой по сигналу, присесть (20 с).

3.Ходьба на пятках с остановкой по сигналу, прыжок вверх на месте (20 с).

4.Подскоки (20 с).

5.Игровое упражнение «Обезьянки» (20 с).

6.Игровое упражнение «Муравьишки» (20 с).

Основная часть ***Аэробика*** (3 мин). См. Комплекс 9, с. 57.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).

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

2.*Игровое упражнение «Прыгающий колобок».* Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (1 мин).

3.*Игровое упражнение «Самолет»*

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

4. *Игровое упражнение «Циркач».* Стойка на мяче на двух ногах с

удерживанием равновесия (5 с 3 раза).

Художественная гимнастика с обручем.

1.Прокатывание обруча вперед.

2.Кручение обруча на полу одной рукой в чередовании с запрыгиванием в обруч двумя ногами (20 с 3 раза).

Заключительная часть (3 мин)

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

1. *Упражнение «Домик»* (5 с 2 раза)

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

2. *Упражнение «Цапля»* (5 с 2 раза)

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

3. *Упражнение «Слоник»* (5 с 2 раза)

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

4. *Упражнение «Верблюд»* (5 с 2 раза)

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

5. *Упражнение «Черепашка»* (15 с 1 раз)

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

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

Задачи:

—совершенствовать овладение техникой работы с мячом;

—обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма;

—координировать движения в крупных и мелких мышечных группах;

—формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Вводная часть

1.Ходьба обычная (20 с).
2.Игровое упражнение «Гномики» (20 с).
3.Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (10 с).
4.Игровое упражнение «Обезьянки» (10 с).

Основная часть (3 мин)

Силовая гимнастика с гантелями.

1. *Упражнение «Силачи»* (4 раза)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. 1 — руки поднять вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Насос»* (4 раза)

И.п.: стоя на коленях, руки с гантелями опущены. 1 — наклониться вправо, руки скользят вдоль туловища; 2 — вернуться в и.п.;
3 — то же влево; 4 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Повернись»* (4 раза)

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

4. *Упражнение «Веселые ножки»* (по 4 раза каждой ногой)

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

5. *Упражнение «Поймай коленки»* (4 раза)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки за головой. 1—2 — поднять голову и плечи, достать руками колени; 3—
4 — вернуться в и.п.

6. *Упражнение «Петрушка»* (10 повторов 2 раза)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — подпрыгнуть вверх, руками сделать хлопок над головой; 2 — вернуться в и.п. Чередовать с ходьбой.

7. *Пальчиковая гимнастика «Гриб»* (1 раз)

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

Меж еловых мягких лап
Дождик кап, кап, кап! *Дети щелкают пальцами.*
Где сучок давно засох, *Потирают ладошки, вытягивают*
Серый мох, мох, мох. *руки вперед, перебирая пальцами.*
Где листок к листку прилип, *Поднимают руки вверх, хлопая в ладоши.*
Вырос гриб, гриб, гриб. *Складывают руки «в замок», поочередно правую и левую ладонь вверх-вниз, руки опускают вниз и на пояс.*
Кто нашел его, друзья? *Делают повороты туловищем направо,*
Это я, я, я! *налево.*

Школа мяча (3 мин).

1.Прокатывание мяча по гимнастической скамейке.
2.Ходьба рядом с гимнастической скамейкой с ударами мячом по ней.

Акробатика **(3** мин).

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

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

3.*Дыхательная гимнастика «Еж»*

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

Вот свернулся еж в клубок, *Дети сгибают ноги и руками тянут их к груди.*

Потому что он продрог. *Выдыхают, произнося: «Бр-р-р».*

Лучик ежика коснулся, *Опускают ноги, поднимают руки вверх, вдох.*

Ежик сладко потянулся.

Заключительная часть (3 мин)

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

1. *Упражнение «Звезда»* (5 с 2 раза)

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

2. *Упражнение «Слоник»* (5 с 2 раза)

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

3. *Упражнение «Лягушка»* (5 с 2 раза)

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

4. *Упражнение «Рыбка»* (5 с 2 раза)

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

5. *Упражнение «Крылья»* (5 с 2 раза)

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

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

Задачи:

—способствовать овладению техникой работы с мячом;

—обеспечивать высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма;

—координировать движения в крупных и мелких мышечных группах;

—формировать потребность в систематических занятиях физическими

упражнениями.

Вводная часть

1.Ходьба обычная (20 с).

2.Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Великаны») (20 с).

3.Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (10 с).

4.Игровое упражнение «Обезьянки». Ходьба с остановкой по сигналу «Обезьянка спит!» (присесть на корточки) (10 с).

Основная часть (3 мин)

Силовая гимнастика с гантелями.

1. *Упражнение «Силачи»* (4 раза)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. 1 — руки поднять вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Насос»* (4 раза)

И.п.: стоя на коленях, руки с гантелями опущены. 1 — наклониться вправо, руки скользят вдоль туловища; 2 — вернуться в и.п.; 3 — то же влево; 4 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Повернись»* (4 раза)

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

4. *Упражнение «Веселые ножки»* (по 4 раза каждой ногой)

Гантели положить.

И.п.: упор на предплечья, прямые ноги лежат на полу. 1 — подтянуть к себе правое колено; 2 — выпрямить ногу вверх вперед; 3 — подтянуть правое колено к себе; 4 — вернуться в и.п. Повторить с другой ноги.

5. *Упражнение «Поймай коленки»* (4 раза)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки за головой. 1—2 — поднять голову и плечи, достать руками колени; 3— 4 — вернуться в и.п.

6. *Упражнение «Петрушка»* (10 повторов 2 раза).

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — подпрыгнуть вверх, руками сделать хлопок над головой; 2 — вернуться в и.п. Чередовать с ходьбой.

7. *Пальчиковая гимнастика «Гриб»* (1 раз)

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

Меж еловых мягких лап
Дождик кап, кап, кап! *Дети щелкают пальцами.*
Где сучок давно засох, *Потирают ладошки, вытягивают*
Серый мох, мох, мох. *руки вперед, перебирая пальцами.*
Где листок к листку прилип, *Поднимают руки вверх, хлопая в ладоши.*
Вырос гриб, гриб, гриб. *Складывают руки «в замок», поочередно правую и левую ладонь вверх-вниз, руки опускают вниз и на пояс.*
Кто нашел его друзья? *Делают повороты туловищем*

Это я, я, я! *вправо, влево.*

Школа мяча (3 мин).

1.Прокатывание мяча по гимнастической скамейке чередовать с ползанием по ней с опорой на ладони и колени.

2.Ходьба рядом с гимнастической скамейкой, ударять мячом по скамейке и ловить его.

Акробатика (2 мин).

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

2.Подбрасывание мяча, стоя на высоте, прыжки в глубину в обозначенное место.

3.*Дыхательная гимнастика «Еж»*

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

Вот свернулся еж в клубок, *Дети сгибают ноги и руками тянут их к груди.*

Потому что он продрог. *Выдыхают, произнося: «Бр-р-р».*

Лучик ежика коснулся, *Опускают ноги, поднимают руки*

Ежик сладко потянулся. *вверх, вдох.*

Заключительная часть (3 мин)

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

1. *Упражнение «Звезда»* (5 с 2 раза)

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

2. *Упражнение «Слоник»* (5 с 2 раза)

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

3. *Упражнение «Лягушка»* (5 с 2 раза)

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

4. *Упражнение «Рыбка»* (5 с 2 раза)

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

5. *Упражнение «Крылья»* (5 с 2 раза).

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

Комплекс 13. Художественная

гимнастика с лентой, школа мяча,
акробатика и стретчинг

Задачи:

—развивать физические качества: силу, гибкость;

—повышать умственную и физическую работоспособность;

—формировать потребность в движении.

Вводная часть

1.Ходьба обычная (20 с).

2.Игровое упражнение «Неваляшки» (10 с).

3.Прямой галоп (20 с).

4.Игровое упражнение «Большие лягушки» (10 с).

Основная часть

Художественная гимнастика с лентой (3 мин).

1. *Упражнение «Покажи ленточку»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, лента в обеих руках за спиной. 1 — руки поднять вверх, взмахнуть лентой; 2 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Ленточка танцует»* (5 раз)

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

3. *Упражнение «Выше подними»* (5 раз)

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

4. *Упражнение «Танцуем вместе с ленточкой»* (4 раза)

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

5. *Упражнение «Дотянись»* (4 раза)

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

6. *Упражнение «Рыбка плывет»* (4 раза)

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

7. *Упражнение «Веселый петрушка»* (10 прыжков 2 раза)

И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1 — прыжок ноги врозь, руки вверх; 2 — вернуться в и.п.

Чередовать с кружением вправо и влево.

8. *Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики»* (1 раз)

Вот все пальчики мои — *Дети вращают кистями.*

Их, как хочешь, поверни:

И вот эдак, и вот так, *Хлопают в ладоши перед собой.*

Не обидятся никак. *Вытягивают руки, сложенные «в замок», вперед перед грудью.* Раз-два-три-четыре-пять — *Делают круговые движения кистями, пальцы сложены «в замок».*

Не сидится им опять. *Трясут кистями.*

Постучали,	*Стучат пальцами друг о друга.*
Повертели	*Вращают кистями.*
И работать захотели.	*Трясут согнутыми руками.*
А теперь — обратно в путь.	*Опускают руки вниз.*

Школа мяча (3 мин).

1.Прокатывание, сидя на ягодицах, мяча друг другу под веревкой.
2.Перебрасывание, стоя, мяча друг другу над веревкой.
3.Удары мячом об пол, стоя на месте.

Акробатика (2 мин).

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

Упражнение «Петух»

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

Упражнение «Гуси шипят»

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

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Попугай» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.

1. *Упражнение «Деревце»* (5 с 2 раза)

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

2. *Упражнение «Вафелька»* (5 с 2 раза)

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

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

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

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

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

5. *Упражнение «Елка»* (5 с 2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь, 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в сторону вниз, ладони

направлены в пол, вдох; 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать, выдох.

6. *Упражнение «Крылья»* (5 с 2 раза)

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

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

Задачи:

— развивать физические качества: силу, гибкость;

—повышать умственную и физическую работоспособность;

—формировать потребность в движении.

Вводная часть

1.Ходьба обычная (20 с).

2.Игровое упражнение «Неваляшки» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Звезда») (10 с).

3.Прямой галоп (20 с).

4.Игровое упражнение «Большие лягушки» с остановкой по сигналу «Лягушка спит!» (присесть на корточки) (10 с).

Основная часть

Художественная гимнастика с лентой (3 мин).

1. *Упражнение «Покажи ленточку»* (5 раз)

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

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

2. *Упражнение «Ленточка танцует»* (5 раз)

И.п.: о.с, руки опущены. 1—2—3 — руки вперед, помахать лен-точкой; 4 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Выше подними»* (5 раз)

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

4. *Упражнение «Танцуем вместе с ленточкой»* (4 раза)

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

5. *Упражнение «Дотянись»* (4 раза)

И.п.: лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны (4 раза). 1—

2 — поднять прямые ноги вверх, взмахнуть руками и достать носки ног лентой; 3—4 — вернуться в и.п.

6. *Упражнение «Рыбка плывет»* (4 раза)

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

7. *Упражнение «Веселый петрушка»* (10 прыжков 2 раза)

И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1 — прыжок ноги врозь, руки вверх; 2 — вернуться в и.п.

Чередовать с кружением вправо и влево.

8. *Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики»* (1 раз)

Вот все пальчики мои — *Дети вращают кистями.*

Их, как хочешь, поверни:
И вот эдак, и вот так, *Хлопают в ладоши перед собой.*
Не обидятся никак. *Вытягивают руки, сложенные «в замок», вперед перед грудью.*
Раз-два-три-четыре-пять — *Делают круговые движения кистями, пальцы «в замок».*
Не сидится им опять. *Трясут кистями.*
Постучали, *Стучат пальцами друг о друга.*
Повертели *Вращают кистями.*
И работать захотели. *Трясут согнутыми руками.*
А теперь — обратно в путь. *Опускают руки вниз.*

Школа мяча (3 мин).

1.Прокатывание, лежа на животе, мяча друг другу под веревкой.

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

3.Бег с мячом в руках с остановкой по сигналу (ударять мячом об пол, стоя на месте).

Акробатика (2 мин).

1. *Игровое упражнение «Высокая гора»* (перелезание через гимнастическую лесенку-стремянку).

2. Дыхательная гимнастика

Упражнение «Петух». (2 раза)

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

Упражнение «Гуси шипят» (2 раза)

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

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Попугай» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.

1. *Упражнение «Деревце»* (5 с 2 раза)

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

2. *Упражнение «Вафелька»* (5 с 2 раза)

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

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

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

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

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

5. *Упражнение «Елка»* (5 с 2 раза)

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

6. *Упражнение «Крылья»* (5 с 2 раза)

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

Комплекс 15. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг

Задачи:

—создавать радостное настроение;

—воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал;

—развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку;

—тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Вводная часть

1.Маршировка по кругу (20 с).

2.Игровое упражнение «Лошадки» (высоко поднимая колени, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки) (20 с).

3.Игровое упражнение «Самолеты» (20 с).

4.Игровое упражнение «Обезьянки» (20 с).

Основная часть

Степ-аэробика (3 мин).

1. *Упражнение «Вот какие ножки»* (4 раза)

И.п.: стоя возле степ-платформы, ноги вместе, руки на поясе. 1 — поставить правую стопу на степ-платформу; 2 — вернуться в и.п.; 3 — поставить левую ногу на степ-платформу; 4 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Вырастем большими»* (4 раза)

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

3. *Упражнение «Присядка»* (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3—4 — полуприсед, руки прямые вперед; 5 — правую ногу поставить на пол; 6 — левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе; 7—8 — полуприсед, прямые руки вперед.

4. *Упражнение «Лошадка»* (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — встать правой ногой на степ-

платформу; 2 — левую ногу поднять вперед, бедро параллельно полу, руки выпрямить вперед, кисти сжаты в кулак, сказать: «Но!»; 3 — встать на пол с левой ноги, руки на поясе. Повторить с другой ноги.

5. *Упражнение «Махи в сторону»* (4 раза)

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

6. *Упражнение «Поворот»* (4 раза)

И.п.: стоя боком к степ-платформе, руки на поясе. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п.; 5— 6—7—8 — маршем повернуться вокруг себя к другому краю степ-платформы. Повторить с левой ноги.

7. *Упражнение «Прыжки»* (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой, руки на поясе. 1—2 — встать на степ-платформу обеими ногами; 3—4 — спрыгнуть с нее; 5—6— 7—8 — обойти степ-платформу, прыгая на двух ногах. Ходьба обычная на месте.

8. *Дыхательная гимнастика «Красный шарик»* (1 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе.

Воздух мягко набираем, *Вдох.*
Шарик красный надуваем. *Выдох.*
Шарик тужился, пыхтел, *Вдох.*
Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» *Выдох.*

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).

1.*Игровое упражнение «Силачи»* (ходьба по кругу с мячом на голове, придерживать его руками) (1 мин).

2.Бег с мячом, обхватив его руками и прижав к себе с остановкой по сигналу (мяч положить, встать на него, удерживая равновесие) (5 с 3 раза).

3.*Игровое упражнение «Бычки»* (1 мин).

4.*Игровое упражнение «Подъемный кран»* (5 с 3 раза)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат между щиколотками. 1—2—3—4 — поднять мяч вверх, держа его ногами; 5— 6—7—8 — вернуться в и.п.

5. *Пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы»* (1 раз)

И.п.: предплечья вверх, пальцы сжаты в кулак.

Наши алые цветы *Дети разжимают пальчики.*
Распускают лепестки, *Поворачивают кисти влево, вправо.*
Ветерок чуть дышит, *Тихонько шевелят пальчиками.*
Лепестки колышет.
Наши алые цветы
Закрывают лепестки, *Смыкают пальцы вместе (в «бутон»).*
Тихо засыпают, *Опускают кисти вниз.*
Головой качают. *Делают круговые движения кистями.*

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Весеннее настроение» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.

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

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

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

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

3. *Упражнение «Цветок»* (5 с 2 раза)

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

4. *Упражнение «Змея»* (5 с 2 раза)

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

5. *Упражнение «Цапля»* (5 с 2 раза)

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

6. *Упражнение «Кошечка»* (5 с 2 раза)

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

Комплекс 16. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

Задачи:

—создавать радостное настроение;

—воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал;

—развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку;

—тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Вводная часть

1.Маршировка по кругу (20 с).

2.Игровое упражнение «Лошадки» (20 с).

3.Игровое упражнение «Самолеты» (20 с).

4.Игровые упражнения «Обезьянки» и «Большие лягушки» с чередованием (10 с 2 раза).

Основная часть

Степ-аэробика (3 мин). 1. *Упражнение «Вот какие ножки»* (4 раза) И.п.: стоя возле степ-платформы, ноги вместе, руки на поясе. 1 — поставить правую стопу на

степ-платформу; 2 — вернуться в и.п.; 3 — поставить левую ногу на степ-платформу; 4 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Вырастем большими»* (4 раза)

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

3. *Упражнение «Присядка»* (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3—4 — полуприсед, руки прямые вперед; 5 — правую ногу поставить на пол; 6 — левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе; 7—8 — полуприсед, прямые руки вперед.

4. *Упражнение «Лошадка»* (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — левую ногу поднять вперед, бедро параллельно полу, руки выпрямить вперед, кисти сжаты в кулак, сказать: «Но!»; 3 — встать на пол с левой ноги, руки на поясе. Повторить с другой ноги.

5. *Упражнение «Махи в сторону»* (4 раза)

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

6. *Упражнение «Поворот»* (4 раза)

И.п.: стоя боком к степ-платформе, руки на поясе. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п.; 5— 6—7—8 — маршем повернуться вокруг себя к другому краю степ-платформы. Повторить с левой ноги.

7. *Упражнение «Прыжки»* (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой, руки на поясе. 1—2 — встать на степ-платформу обеими ногами; 3—4 — спрыгнуть с нее; 5—6— 7—8 — обойти степ-платформу, прыгая на двух ногах. Ходьба обычная на месте.

8. *Дыхательная гимнастика «Красный шарик»* (1 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе.

Воздух мягко набираем, *Вдох.*
Шарик красный надуваем. *Выдох.*
Шарик тужился, пыхтел, *Вдох.*
Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» *Выдох.*

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (4 мин).

1.*Игровое упражнение «Силачи».* Ходить по кругу с мячом на голове, придерживая его руками.

2.*Игровое упражнение «Подъемный кран»* (5 с 4 раза)

И.п.: лежа на спине, мяч зажат между стопами ног, ноги согнуты, стопы стоят на полу.

Выполнение: выпрямить ноги вверх, поднять мяч, удерживая его ногами.

3. *Игровое упражнение «Самолет»* (5 с 4 раза)

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

4. *Игровое упражнение «Пингвины»* (1,5 мин)

И.п.: стоя, мяч зажат между стопами ног. Подпрыгивать, продвигаясь вперед, удерживая мяч ногами.

5. *Пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы»* (1 раз)

И.п.: предплечья вверх, пальцы сжаты в кулак.

Наши алые цветы	*Дети разжимают пальчики.*
Распускают лепестки,	*Повертывают кисти влево, вправо.*
Ветерок чуть дышит,	*Тихонько шевелят пальчиками.*
Лепестки колышет.	
Наши алые цветы	
Закрывают лепестки,	*Смыкают пальцы вместе (в «бутон»).*
Тихо засыпают,	*Опускают кисти вниз.*
Головой качают.	*Делают круговые движения кистями.*

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Весеннее настроение» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.

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

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

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

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

3. *Упражнение «Цветок»* (5 с 2 раза)

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

4. *Упражнение «Змея»* (5 с 2 раза)

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

5. *Упражнение «Цапля»* (5 с 2 раза)

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

6. *Упражнение «Кошечка»* (5 с 2 раза)

И.п.: стоя в упоре на ладони и колени. 1 — прогнуться в пояснице, голову поднять

вверх вперед, вдох; 2 — округлить спину, голову опустить вниз, выдох.

2.4Взаимодействие с семьями воспитанников

С целью оптимизации и повышения эффективности педагогического процесса целесообразным представляется взаимодействия педагога с родителями обучающихся детей. Используются следующие формы работы с родителями:

1. Беседы (индивидуальные и групповые) получение необходимой информации о ребенке, его семье; о существующих проблем ребенка о требованиях, предъявляемых к детям на занятиях; о технике выполнения детьми упражнений, количестве получаемой нагрузки.
2. Информационный чат в телеграм-канале, в которой выкладываются актуальные материалы (фото и видео) с занятий, а также консультации и рекомендации.
3. Открытые занятия – знакомство с достижениями воспитанниками за определенный период.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Правила поведения (техника безопасности) на занятиях

Настоящие правила являются обязательными при организации и проведении занятий по Программе.

Занятия проводится только в присутствии инструктора и под его руководством. В период проведения занятия инструктор несёт прямую ответственность за жизнь и здоровье воспитанников. Возможные причины травматизма на занятиях, имеющие внешний характер:

- Плохое техническое состояние оборудования и инвентаря.
- Неправильное построение занятий.
- Отсутствии или недостаточности разминки.
- Выполнение упражнений без предварительного инструктажа и подготовки.
- Несоответствие упражнения и фактической подготовленности воспитанника, его недисциплинированность, отсутствие организующего влияния инструктора.

Возможные причины травматизма на занятиях, имеющие внутренний характер:

- Недостаточное техническая, физическая и психологическая подготовленности воспитанника, не знание приемов страховки и самостраховки.
- Неудовлетворительное состояние здоровья воспитанников, не золоченые травмы перенапряжение, переутомления, перетренированность.

<u>Воспитанники обязаны:</u>

1. Входить и выходить из зала только с разрешения инструктора.
2. Внимательно слушать задания, указания инструктора и максимально точно выполнять их.

3. Начинать и заканчивать упражнения только по команде инструктора.

4. При выполнении упражнений соблюдать безопасную дистанцию друг от друга и от стен.

5. При выполнении подвижных упражнений двигаться только в одном направлении, после завершения упражнения сразу же отойти в сторону и вернуться на стартовую позицию не мешает другим воспитанникам.

6. Иметь опрятный внешний вид, коротко подстриженные ногти на руках и ногах. Руки, ноги и тела должны быть чистыми.

7. В случае недомогание или травмы прекратить выполнения упражнения и немедленно поставить в известность инструктора.

Воспитанникам запрещается:

1. Заходить в зал в уличной обуви и одежде.
2. Принимать пищу в зале.
3. Жевать жевательную резинку в зале.
4. Иметь на себе во время занятия кольца, часы, браслеты, цепочки, кулон, крестики, серёжки, клипсы, значки, заколки с острыми краями и т.п. Выполнять плохо освоенные упражнения без контроля и страховки со стороны инструктора или более опытного воспитанника.
5. Являться на занятия с инфекционными заболеваниями (ОРЗ, ОРВИ, грипп, заразная кожные заболевания и т.п.)
6. Проявлять агрессию и неуважение к другим воспитанникам и к инструктору.

Обязанности инструктора при проведении занятий:

1. В начале учебного года провести инструктаж по технике безопасности с воспитанниками.
2. Перед началом занятия произвести осмотр места проведения, убедиться в соответствие места проведения занятий санитарно-гигиеническим требованиям.
3. Убедиться в исправности спортивного оборудования и инвентаря, проверить надёжность закрепления шведской стенке. Проведение занятий с использованием неисправного оборудования и инвентаря запрещается.
4. Обучать воспитанников безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением ими мер безопасности при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.
5. Объяснить правила и продемонстрировать приемы безопасного выполнения физического упражнения, способы страховки и самостраховки, обеспечить меры безопасности.
6. В процессе выполнения упражнений не оставлять воспитанников без личного контроля.
7. В случае травмы воспитанника оказать ему первую помощь, вызвать врача детского сада и поставить в известность администрации.
8. По результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности воспитанников необходимых случаях обеспечивать страховку, снижение объема и интенсивности выполнения упражнения, увеличение паузы для отдыха.

9. При жалобах воспитанника на недомогание плохое самочувствие немедленно вызвать врача. При появление у воспитанника признаков сильного утомление, ухудшение координации движений подстроить его от выполнения упражнений обеспечить достаточный отдых.

В ходе реализации программы инструктор:

- Знакомит родителей с особенностями физического и психического развития ребёнка, способами развития самостоятельности, навыков здорового образа жизни у меня оказывать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.
- Способствует развитию партнёрской позиции родителей в общении с ребёнком, формированию положительной самооценки детей уверенности в себе познакомить родителей со способами физического развития и оздоровления ребёнка.
- Ориентирует родителей на развитие двигательной деятельности ребёнка, формирование логического мышления в ходе подвижных игр, общения с взрослыми и самостоятельной детской деятельности.
- Помогает родителям создавать условия для развития организованности, ответственности дошкольника за свое здоровье, умение взаимодействовать взрослыми и детьми.
- Знакомить родителей с особенностями физической подготовки ребёнка к школе, развивать у детей положительное отношение к будущей школьной жизни

3.2. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы не требуется дополнительного оборудования, кроме того, что предусмотрено СанПиН 2.4.1304913 «Санинатарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» и «Примерного перечня игрового оборудования для учебно-материального обеспечения дошкольных образовательных учреждений». (Письмо Министерства образования и науки РФ от 17 ноября 2011 года № 03-877

Оборудование и спортивный инвентарь:

№	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во
1	Мяч большой резиновый	Штук	34
2	Конус большой	Штук	10
3	Конус средний	Штук	4
4	Конус маленький	штук	15
5	Ворота пластиковые	Штук	2
6	Гимнастическая палка 0,5 м.	штук	30
7	Скамья гимнастическая	Штук	3
8	Гантели 250 грамм	штук	40
9	Набивной мяч	Штук	10

3.3. Планирование образовательной деятельности

Возраст детей:

Программа рассчитана на детей в возрасте от 3 до 4 лет.

Условия набора детей:

Для обучения принимаются дети вне зависимости от их способности, уровня физического развития, не имеющие медицинского противопоказания.

Сроки реализации программы:

Изучение программного материала рассчитано на 1год.

Объем образовательной нагрузки:

Программа представлена в виде посещений физкультурного зала на год обучения с целями и содержанием деятельности. Программа предусматривает обучение детей детскому фитнесу через игры и игровые упражнения с подгруппой детей (10-20 детей)

Занятия проводятся два раза в неделю, во вторую половину дня. Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 20 минут.

Вводная часть: разминка 3 минут, (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)

Основная часть (аэробная): 7 минут, ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательной разминка, подвижные игры, стретчинг.

Заключительная часть: 5 минут, дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа;

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Планирование образовательной деятельности представлено календарным учебным графиком, учебным планом, примерным расписанием.

Календарный учебный график

Содержание	Группа 3-4 года

Количество возрастных групп	1
Начало учебного года	18.09.2023
Окончание учебного года	31.05.2024
Праздничные дни	4.11.2023, 01.01-08.01.2024, 23-24.02.2024, 08.03.2024, 1,8-9.05.2024
Продолжительность учебного года всего	34 ч
1-е полугодие	16 ч
2-е полугодие	18 ч
Продолжительность учебной недели	5 дней
Всего в неделю	2
Продолжительность одного занятия (акад. часы)	0,5 (20 минут)
Кол-во часов в неделю (акад. Часы)	1 ак. час

В занятиях фитнес студии участвуют от 10 детей, занятие проводятся 2 раза в неделю. Дни занятий выбирают в зависимости от интенсивной нагрузки, в соответствии с расписанием основных занятий. Продолжительность занятий 20 минут. Гибкая форма организации занятий по фитнесу позволяет учитывать индивидуальные особенности детей, желание, состояние здоровья, уровень овладения навыками нахождение на определенном этапе реализации и другие возможные факторы.

Учебный план

Расписание занятий:
Вторник 15:00-15.20
Среда 15.00-15.20

3.4. Перечень нормативных актов

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- 1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- 2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- 3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- 4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

- 5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- 8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196«;
- 9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- 10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- 11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
- 12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- 13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Устав МАДОУ – детского сада № 47

3.5Список использованной литературы.

1. Анисимова, Т. Г., Ульянова, С. А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников [Текст] / Т. Г. Анисимова, С. А. Ульянова. Волгоград. - Издательство «Учитель», 2011.

2. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие преподавателям физической культуры. Москва. - Издательство «Астрель», 2003

3. Белов В. И. Йога для всех. -М. : КСП, 1997.

4. А. Бокатов, С. Сергеев «Детская йога». – Москва. - Издательство «Ника-центр», 2009 г.

5. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М. : Издательство «ТЦ Сфера», 2006.

6. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М. : Издательство «ТЦ Сфера», 2007.

7. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М. : Издательство «Скрипторий», 2006.

8. Желобкович Е. Ф. Физкультурные занятия в детском саду старшая группа / Е. Ф. Желобкович. – Москва. - Издательство «Скрипторий», 2010.

9. Игнатьева Т. П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург. - Издательский дом “Нева”, 2003г.

10. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Ослабленный ребенок: развитие и оздоровление. – М. : Институт ДО и СВ РАО, 2003.

11. Липень А. А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. - Издательство “Питер-пресс”, 2009

12. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. - Издательство “Харвест”,2007.

13. Орел В. И., Агаджанова С. Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб. : Издательство «Детство-пресс», 2006.

14. Подольская Е. И. Необычные физкультурные занятия в детском саду. М. : Издательство «Учитель», 2011.

15. Правдина Н. Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – «Издательский дом Наталии Правдиной», 2009.

16. Панда К. Н. Простая йога для крепкого здоровья / Пер. с англ. – СПб. : Издательство «ДИЛЯ», 2010.

17. Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие. СПб. : Издательство «Детство-пресс», 2006.

18. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М. : Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.

19. Сулим Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг. М. : Издательство ТЦ «Сфера», 2010.

20. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие. М. : Издательство «Гном и Д.», 2008

21. Шифферс М. Е. Айенгар – йога для всех / Мария Шифферс. – М. : Издательство «Эксмо»», 2011.

22. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. М. : Издательство «Метафора», 2003.

23.Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада. М., 1992.

24. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: Практ. пособие. М., 2007.

25. Азбука физкультминуток для дошкольников: средняя, старшая, подготовительная группы. М., 2008.

26. Борисова ММ. Фитнес-технологии в системе здоровьесберегаю-щего образования детей дошкольного возраста // Инструктор по физкультуре. 2013. № 5.

27. Вареник Е.Н. и др. Занятия по физкультуре с детьми 3—7 лет: Планирование и конспекты. М., 2012.

28. Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое посо¬бие для детского сада: В 2 ч. М., 2013.

29. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3—4 лет. Старшая и подготовительная группы: Метод, пособие для педагога и специа¬листов дошкольных образовательных учреждений. СПб., 2008.

30. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3—4 лет. Младшая и средняя группы: Метод, пособие для педагога и специалистов до¬школьных образовательных учреждений. СПб., 2008.

31. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребенка. М., 2004.

32. Огурёнкова О.Н. и др. Фитнес-программа для детей и родителей // Инструктор по физкультуре. 2013. № 1.

33. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреж¬дении по программе «Остров здоровья» / Авт.-сост. Е.Ю. Александ¬рова. Волгоград, 2007.

34. Сайкина Е.Е., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учеб. пособие. СПб., 2007.

35. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспи¬тателя детского сада. М., 1992.

36. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного уч¬реждения: Метод, пособие для руководителей физического воспита¬ния дошкольных учреждений/Под ред. СО. Филипповой. СПб., 2005.

37. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. М., 2012.

38. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3—4 лет, 5—7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкульту¬ре. М., 2008.

39. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Физкультурные минутки и паузы. СПб., 2003.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)

Дети 3-4 года

Комплекс 1

1. *Упражнение «Боксер»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Поочередно сгибать и разгибать руки.

2. *Упражнение «Спрятали руки»* (4 раза)

И.п.: стоя, ноги расставлены, руки на поясе. Руки убрать за спину, затем поставить их на пояс.

3. *Упражнение «Наклонись»* (4 раза)

И.п.: сидя, ноги врозь. Наклониться вперед, достать до носков ног, вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Колобок»* (4 раза)

И.п.: лежа на спине, повернуться через бок на живот, затем на спину в одну и другую сторону.

5. *Упражнение «Пружинка»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки у плеч. Слегка присесть и встать.

Комплекс 2 (с мячом)

1. *Упражнение «Мяч вперед»* (4 раза)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. Руки вытянуть вперед и опустить вниз.

2. *Упражнение «Наклон к носкам»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч перед грудью. Наклониться вперед, положить (взять) мяч, произнести: «Ш-ш-ш».

3. *Упражнение «Потянись»* (3 раза)

И.п.: лежа на спине, мяч в руках. Потянуться, отвести мяч за голову; вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Руль»* (5 раз)

И.п.: сидя на коленях, мяч в прямых руках перед собой. Повороты корпуса вправо, влево.

5. *Упражнение «Мяч на пол»* (5 раз)

И.п.: ноги слегка расставлены. Присесть, мяч положить на пол; встать, присесть; взять мяч, вернуться в и.п.

Комплекс 3 (с платочком)

1. *Упражнение «Платочек вперед»* (5 раз)

И.п.: ноги слегка расставлены, платочек в опущенных руках (держать за верхние уголки). Вытянуть руки вперед, затем опустить их и сказать: «Вниз».

2. *Упражнение «Платочек выше»* (5 раз)

И.п.: то же. Поднять руки вверх, посмотреть на платочек, руки опустить.

3. *Упражнение «Спрячемся»* (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, платочек в опущенных руках. Наклониться вперед, платочек перед лицом («спрятались»), выпрямиться, опустить платок.

4. *Упражнение «Покажи соседу»* (4 раза)

И.п.: сидя на коленях, платочек в руках внизу. Вытянуть руки вперед, повернуться, показать платочек соседу, сказать: «Смотри».

5. *Упражнение «Зонтик»* (4 раза)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки с платочком подняты вверх. Присесть, платочек положить на голову («спрятались»), встать.

Комплекс 4 (с мячом)

1. *Упражнение «Мяч вперед»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч у груди. Руки вперед, показать мяч: «Вот»; вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Покатай»* (5 раз)

И.п.: присесть, мяч у ног, ладони на мяче. Выпрямить руки, покатить мяч вперед, не отрывая ладоней от пола; вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Повернись, стукни»* (4 раза)

И.п.: сидя, ноги скрещены. Повернуться в одну сторону, мячом коснуться пола; вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Наклон к носкам»* (5 раз)

И.п.: сидя, ноги вместе. Наклониться вперед, дотянуться мячом до носков ног; вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Пружинки»* (6 раз)

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

Комплекс 5 (с кубиками)

1. *Упражнение «Подъемный кран»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельно, кубики в опущенных руках. Руки с кубиками выпрямить вперед, вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Насос»* (5 раз).

И.п.: сидя на ягодицах, ноги прямые впереди, руки согнуты в локтях. Наклониться вперед, достать кубиками носки ног, произнести: «Ш-ш-ш»; вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Кубики на пол»* (4 раза)
И.п.: сидя на пятках, руки на плечах. Повернуться вправо, положить кубики на пол справа; повернуться вправо, взять кубики. То же в другую сторону.

4. *Упражнение «Достань кубик»* (4 раза)
И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вверх. Поднять правую ногу, руки опустить, достать кубиками колено. Повторить с другой ноги.

5. *Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в чередовании с ходьбой* (10 с 2 раза)

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

Комплекс 6 (с ленточками)

1. *Упражнение «Поиграем с ленточкой»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, ленточки в опущенных руках. Поднять руки вперед, помахать ленточками, руки опустить.

2. *Упражнение «Салют»* (5 раз)

И.п.: то же. Поднять руки через стороны вверх, помахать ленточками, руки опустить.

3. *Упражнение «Спрячем»* (5 раз)

И.п.: сидя на пятках, руки с ленточками в стороны. Наклониться вперед, ленточки спрятать за спину, выпрямиться, руки с ленточками развести в стороны.

4. *Упражнение «Выше ноги»* (4 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, руки с ленточки на полу у пяток. Перенести одну ногу через ленточку, затем другую.

5. *Упражнение «Быстро возьми»* (4 раза)

И.п.: стоя, ленточки на полу, ноги расставлены. Присесть, взять ленточки, встать, помахать ими вверху, присесть, положить их.

6. *Прыжки через ленточки в чередовании с ходьбой* (10 с 2 раза)

Комплекс 7 (с обручем)

1. *Упражнение «Обруч вперед»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги расставлены, обруч в обеих руках хватом за середину. Поднять руки вперед, вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Через обруч на потолок»* (5 раз)

И.п.: стоя, обруч в обеих руках у плеч. Поднять руки вверх, посмотреть на потолок через обруч, вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Не задень обруч»* (4 раза)
И.п.: сидя в обруче, ноги скрещены, руки за спиной. Наклониться вправо, коснуться пола правой рукой дальше за обручем, вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

4. *Упражнение «Посмотри в окошко»* (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, обруч хватом за середину перед собой. Наклониться вперед, посмотреть в обруч вперед, вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Встретились»* (4 раза)

И.п.: лежа на спине, обруч между ногами, ноги прямые лежат на полу. Поднять ноги и поставить в обруч, вернуться в и.п.

6. *Упражнение «Попрыгунчик»* (10 с 2 раза)

И.п.: обруч лежит на полу, стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча в чередовании с ходьбой вокруг обруча.

Комплекс 8 (с большим мячом)

1. *Упражнение «К себе, вниз»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч в опущенных руках. Мяч притянуть к себе и опустить вниз, сказать: «Вниз».

2. *Упражнение «Выше мяч»* (5 раз)

И.п.: то же. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить.

3. *Упражнение «Ладони на мяч»* (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, мяч на полу между ногами. Наклониться вперед, достать мяч ладонями, вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Повернись»* (4 раза)

И.п.: сидя, ноги скрещены, мяч перед собой. Повернуться вправо, достать мячом пол; вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

5. *Упражнение «Веселый мяч»* (4 раза)

И.п.: стоя, мяч перед ногами на полу. Присесть, покатать мяч от руки к руке, встать.

6. *Упражнение «Пружинка и подпрыгивание»* (2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках. Выполнить 3—4 пружинки (полуприсед, слегка согнуть колени) и 6—18 подпрыгиваний.

Комплекс 9

1. *Упражнение «Хлопок»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Руки через стороны вперед, хлопок, руки на поясе.

2. *Упражнение «Крылья самолета»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги расставлены, руки опущены. Вытянуть руки в стороны, вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Ладони к пяткам»* (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, достать ладонями пятки, вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Греемся на солнышке»* (4 раза)

И.п.: лежа на спине. Повернуться на спину, перевернуться на живот.

5. *Упражнение «Короткие и длинные ноги»* (4 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вместе, руки на поясе. Согнуть ноги в коленях, подтянуть ноги к себе («короткие ноги»), выпрямить их («длинные ноги»).

6. *Упражнение «Зайчик»* (10 с 2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки у головы. Подпрыгивания на месте.

Комплекс 10 (с мячом)

1. *Упражнение «Передай мяч»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги расставлены, мяч в одной руке. Руки вперед, переложить мяч из одной руки в другую.

2. *Упражнение «Мяч на ладонях»* (5 раз)

И.п.: сидя на пятках, мяч в двух руках. Встать на колени, мяч вверх, вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Мяч на колено»* (6 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч в двух руках. Поднять одно колено, мяч на колено, носок оттянуть, вернуться в и.п. Повторить с другой ноги.

4. *Упражнение «Самолет»* (4 раза)

И.п.: лежа на животе, мяч в руках перед грудью. Приподнять голову, плечи, руки вытянуть вперед, мяч приподнять повыше от пола, вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Потянись»* (4 раза)

И.п.: лежа на спине, мяч в руках. Потянуться, отвести мяч за голову, вернуться в и.п.

6. *Прыжки в чередовании с ходьбой* (10 с 2 раза) И.п.: ноги вместе, мяч у груди.

7. *Прыжки на двух ногах.*

Приложение 2

Веселая зарядка

1. *Упражнение «Медуза»*

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

2. ***Упражнение «Солдатик»***

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

3. *Упражнение «Чудесные ладошки»*

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

4. *Упражнение «Лодочка»*

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

5. ***Упражнение «Маленькая горка»***

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

6. *Упражнение «Потягивание»*

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

7. *Упражнение «Велосипед»*

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

Приложение 3

Игровые упражнения для вводной части фитнес-тренировки

• ***«Большие лягушки».*** Прыжки на двух широко поставленных ногах с продвижением спиной вперед, руки согнуты в локтях с расставленными пальцами вверх.

• ***«Великаны».*** Выпрямиться и поднять руки вверх.

• ***«Гномики».*** Ходьба на полусогнутых коленях, спина прямая, руки за спиной.

• ***«Зайки».*** Прыжки на месте на двух ногах.

• *«Звезда».* Прыжок, руки и ноги в стороны.

• ***«Колобок».*** Подтянуть к себе ноги, обхватив их руками, голову спрятать в колени.
• ***«Лошадки».*** Ходьба с высоким подниманием коленей, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки.
• ***«Муравьишки».*** Ползание на ладонях и коленях.
• ***«Неваляшки».*** Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны.
• *«Обезьянки».* Ползание с опорой на ладони и стопы.
• ***«Раки».*** Ходьба с опорой на стопы и ладони животом вверх.
• ***«Самолеты».*** Бег, руки в стороны.
• ***«Цирковая лошадка».*** Бег с высоким подниманием коленей, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки.

Приложение 4

Подвижные игры

• ***«Вдвоем в обруче»***

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

• ***«Возьми платочек»***

Дети встают в круг. Водящий ходит за кругом, в руках у него платочек. Проходя за спиной игроков, он незаметно бросает платочек на пол около одного из них и продолжает движение. Игрок, который, оглянувшись назад, увидел возле своих ног платочек, быстро берет его и догоняет водящего, а тот убегает и встает на пустое место игрока. Игрок с платочком становится водящим.

Примечание. Оглядываться и смотреть, не лежит ли возле ног платочек, можно только после того как водящий прошел за спиной игрока. Подсказывать нельзя. Убегать от игрока с платочком можно только по внешней стороне круга, не пересекая его. Водящий встает только на место игрока, которому положил платочек. Если игрок сразу заметил платочек возле ног и, побежав, догнал водящего и коснулся его, последний снова начинает игру.

• ***«Два Яшки»***

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

Мы друзья — два Яшки, Прозвали нас
«двояшки». — Какие непохожие! — Говорят
прохожие. Раз, два три — Друга ты себе
найди!

После этих слов дети должны найти себе пару. Затем нужно построиться парами в определенной последовательности или в определенном месте и ходить по залу разными способами: высоко поднимая колени, приставным шагом, с хлопками в ладоши, прыжками и т.д.

Примечание. Выигрывает пара, первая взявшаяся за руки.

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

• ***«Догони мяч»***

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

Раз, два три — Мяч повыше подними, Ты
его скорей бросай И быстрее догоняй!

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

Дальше дети произносят:

Раз, два, три —
За мячом скорей беги (ползи, иди).

После этих слов дети бегут (ползут, идут) за мячом заранее оговоренным способом.

Примечание. Игрок, который нарушает правила, а именно, бросает или идет за мячом неправильно, выбывает из игры.

• ***«Ежата»***

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

Среди палых листьев тихо
Пробирается ежиха,
А за ней гуськом спешат
Восемь маленьких ежат.
Говорит она ежатам,
Незадачливым ребятам:
«Тише, детки, не шуршите
И лису не разбудите.
Нас лиса не любит, злючка,
За коварные колючки
И готова всякий раз
Поохотиться на нас».

Е. Корюкин

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

• ***«Зайцы и волк»***

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

Зайцы скачут, скок-скок-скок, На зеленый на
лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно
слушают, Не идет ли волк?

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

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

• ***«Зайцы и лисица»***

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

На полянке у пенька
Зайцы пляшут трепака,
Пляшут, веселятся,
Топать не боятся.
Рады ясному деньку,
Рады старому пеньку,
Кленам и ромашкам,
Птицам и букашкам.
Что им не резвиться,
Коль полно кислицы,
Если нет поблизости
Волка и лисицы.

Г. Ладонщиков

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

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

• ***«Колобок»***

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

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

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

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

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

• ***«Мартышки и удав»***

Выбирается ребенок-«удав», который «спит» на коврике у стены зала. Остальные дети — «мартышки». На полу обозначаются (кружками, скакалками, обручами) «домики» «мартышек». Дети-«мартышки» встают в «домики». По сигналу педагога (один свисток) дети-«мар-тышки» начинают

спокойно передвигаться в разных направлениях по залу на высоких четвереньках (с опорой на ладони и стопы). После второго сигнала (двух свистков) дети-«мартышки» передвигаются по залу быстро на высоких четвереньках («мартышки» резвятся). После третьего сигнала (трех свистков) и слов педагога: «Удав проснулся!» «мартышки» убегают в свои «домики», а «удав» их ловит.

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

• ***«Медведь»***

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

Как-то мы в лесу гуляли *Дети ходят по кругу, взявшись за*
И медведя повстречали. *руки.*
Он под елкою лежит,
Растянулся и храпит. *Останавливаются и слушают.*
Мы вокруг него ходили *Ходят в другую сторону с притопыванием.*
Косолапого будили: *Грозят указательным пальцем.*
«Ну-ка, Мишенька, вставай *Говорят хором. Затем разбегаются*
И быстрей нас догоняй». *ся по залу, «медведь» их догоняет.*

• ***«Модная лягушка»***

Дети выполняют движения в соответствии со следующим текстом:

Лягушка-квакушка, *Дети прыгают по кругу на двух ногах,*
Зеленое брюшко, *руки согнуты в локтях, пальцы направлены вверх.*
В зелененьком топике
С брючками клёш, *Выставляют поочередно правую*
Так выглядит модно, *и левую ногу на пятку вперед.*
Что мимо подобной
Лягушки-квакушки
Никак не пройдешь!

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

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

• ***«Мой веселый мяч»***

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

Мой веселый звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь?

Дальше педагог говорит:

Раз, два, три —
Ты (Маша, Саша, Андрюша и т.д.), мяч лови
И с мячом скорей беги!

После этих слов педагог бросает мяч названному ребенку в руки, и тот начинает бегать по кругу. Затем ребенок с мячом встает в круг и игра повторяется.

• ***«Мяч соседу»***

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

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

• ***«Мы осенние листочки»***

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

Мы — листочки, мы — листочки,	*Дети поднимают руки вверх.*
Мы — осенние листочки.	*Качают туловищем из стороны в сторону.*
Мы на веточке сидели,	*Приседают на корточки.*
Ветер дунул — полетели.	
Мы летали, мы летали,	*Бегают в разных направлениях.*
А потом летать устали.	
Перестал дуть ветерок —	
Мы присели все в кружок. *Приседают на корточки.*	

После этих слов педагог говорит: «Какая большая куча листьев, наверное, она очень мягкая! Лягу-ка я на эти листочки и отдохну!» Педагог пытается «лечь» на «кучу листьев», дети разбегаются.

«Найди пару!»

Инвентарь: 8—10 масок животных (кошка, собака, корова, свинья **и** т.д.) и 8—10 медальонов на веревочке с изображением детенышей этих же животных. Можно использовать медальоны на «липучке».

Педагог делит детей на две равные группы. Одной группе детей он надевает маски (они «мамы»), а другой группе — медальоны (они «детеныши»). По сигналу педагога дети («мамы» и «детеныши») разбегаются по залу. После слов: «Раз, два, три, маму себе найди!» каждый «детеныш» должен найти свою «маму».

Примечание. По мере усвоения правил детьми можно использовать изображения обуви (валенки, сапоги, ботинки, сандалии, тапочки и т.п.). Можно усложнить задание, используя изображения разного цвета (красный сапожок, белый валенок, желтые сандалии и т.д.).

• ***«Найди свое место»***

Дети строятся в две шеренги напротив друг друга. Они должны запомнить

свои места. По сигналу «Разойдись!» дети бегают, прыгают по всему залу. По команде «По местам!» они должны занять свои места в шеренге. Побеждает команда, члены которой быстрее других займут свои места.

«Найди свой домик»

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

• ***«Непослушные цыплята»***

Дети-«цыплята» выполняют движения в соответствии с текстом. Педагог-«курица» произносит следующие слова:

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

Г. Новицкая

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

• ***«Самый быстрый»***

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

• ***«Сова»***

По всему пространству зала расставлены предметы для подлезания под них и проползания под ними. Выбирают ребенка, который будет исполнять роль совы. Он стоит в середине зала. Остальные дети — «мыши» располагаются по всему залу. По сигналу педагога ребенок-«сова» начинает произносить следующие слова:

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

Дети в это время передвигаются по площадке: бегают в медленном темпе, ползают, выполняют подскоки, проползают под предметами и подлезают под

ними. Во время произнесения слов дети выполняют ползание и лазанье («мыши»). После слов: «Прячьтесь, кто куда!» они убегают и прячутся в определенное место («в норку»).

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

• ***«Солнышко и дождик»***

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

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

• ***«Я с мячом играть люблю»***

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

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

После этих слов дети бросают мячи вперед, бегут за ними и ловят.

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

Приложение 5

Игры малой подвижности

• ***«Великаны и гномы»***

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

• ***«Весеннее настроение»***

Педагог и дети шагают по залу и произносят:

Пришла пора весенняя, Пришла пора цветения. И, значит, настроение У всех детей весеннее. И мы сейчас стараемся — Зарядкой занимаемся.

После этих слов педагог предлагает выполнить упражнения стретчинга.

• ***«Все движенья узнаем»***

Одновременно дети начинают двигаться и маршировать по кругу под следующие слова, которые произносит педагог:

По дорожке, по дорожке, по дорожке мы идем,
И движенья, и движенья, все движенья узнаем.
Раз, два, три —
Ну-ка... (назвать любое упражнение из игрового стретчинга) нам покажи!

После этих слов дети выполняют названное упражнение.

• ***«Где петушок?»***

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

Идет петушок, красный гребешок, Хвост узорами,

сапоги со шпорами, Двойная бородка, частая походка,
Рано утром встает, веселые песенки поет!

После этих слов дети встают на степ-платформу или скамейку и кричат: «Ку-ка-ре-ку!»

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

• ***«Два медведя»***

Дети вместе с педагогом выполняют движения в соответствии с текстом:

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

• ***«Дружные пингвины»***

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Жили-были три пингвина, *Дети ходят по залу, маршируя.*
Пик, Пак, Пок.
Хорошо и дружно жили, *Хлопают в ладоши, стоя на месте.*
Пик, Пак, Пок.
Как-то утром на рыбалку,
Пик, Пак, Пок,
Зашагали вперевалку, *Ходят вперевалку, приставляя*
Пик, Пак, Пок. *пятку одной ноги к пятке*
другой ноги.
Наловили много рыбы, *Делают наклоны вниз, стоя на*
Пик, Пак, Пок. *месте, руки за спиной.*
И еще поймать могли бы, Пик, Пак, Пок.
Съели дружно все до крошки, *Имитируют жевание.* Пик, Пак,
Пок,
Кроме маленькой рыбешки,
Пик, Пак, Пок.
Дружно бросилися в драку, *Размахивают кулачками над*
Пик, Пак, Пок, *головой.*
Учинив большую свалку,
Пик, Пак, Пок,
Чтобы жить все время дружно,
Пик, Пак, Пок,
Уступать друг другу нужно, *Обнимают соседа.*
Пик, Пак, Пок.

• ***«Друзья»***

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

Друг за другом, друг за другом, Друг за другом
мы идем, И конечно и конечно, Друга мы себе
найдем!

Затем водящие подходят к одному из играющих и ребенок, стоящий за педагогом, спрашивает у него: «Ты будешь моим другом?» Тот соглашается и встает за спину водящего. Теперь педагог и два ребенка начинают маршировать и произносить слова. Игра повторяется.

• ***«Если тебе нравится»***

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

• ***«Котята и клубочки»***

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

Бабушка варежки вяжет,
Котята играют с пряжей.
Вся комната в пряже у нас
От этих кошачьих проказ.
Все в нитках: котята и стулья,
А бабушка, сидя, уснула
Со спицами прямо в руках.
Котят не распутать никак!

Л. Комарова

После этих слов дети собираются в «большой клубок». Педагог говорит: «Сейчас я буду распутывать клубок, который запутали котята, чтобы получилась одна длинная ниточка!» Педагог берет за руку одного играющего и предлагает ему лечь на пол, на живот. Затем другой ребенок ложится на пол на живот рядом и, перекатываясь через лежащего на полу товарища, располагается также. Игра повторяется со следующим игроком.

• ***«Кто ушел?»***

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

.«Мой веселый мяч»

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

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Затем педагог говорит:
Раз, два, три,

Ты (Маша, Саша, Андрюша и т.д.) мяч лови,
И с мячом скорей беги!

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

• ***«Море волнуется»***

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

• ***«Овощи и фрукты»***

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

Таня (Маша, Саша и т.д.) вышла в огород:
Все ли там в порядке?
Вытирает ручкой пот,
Проверяя грядки.
И сейчас ты не зевай
Быстро фрукты (овощи) называй!

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

Примечание. Если ребенок не назвал овощ или фрукт, он бросает мяч обратно водящему.

• ***«Петрушка»***

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

Педагог произносит:

Я — веселая игрушка,
А зовут меня Петрушка!
У меня яркий колпачок и нарядный сюртучок.
Вы, ребята, не зевайте!
Со мной движенья выполняйте!

Затем педагог выполняет упражнения игрового стретчинга, а дети за ним повторяют.

• ***«Попугай»***

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

Попугай собой гордится, У него наряд цветной.
А еще умеет птица Повторять движения за
мной.

После этих слов педагог показывает упражнение из игрового стретчинга, а дети повторяют.

Примечание. «Попугаем» может быть и ребенок.

• ***«Походка и настроение»***

Оборудование: 12 карточек из белого картона (размер обклеенных прозрачным скотчем карточек 20 х 15 см) с изображением детей (мальчиков и девочек), имеющих разные выражения лица; бубен.

Играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук.

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

• ***«Подкрадись неслышно»***

Дети садятся на пол по кругу, водящий — в его середину **и** закрывает глаза. По сигналу педагога один из играющих начинает бесшумно двигаться в сторону водящего. Последний должен указать рукой сторону приближающегося к нему игрока.

Примечание. Если подкрадывающийся ребенок коснется водящего, он становится водящим и садится в центр круга. Если водящий услышит приближающегося игрока и успеет показать рукой в его сторону, он остается водить.

• ***«Птички в лесу»***

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Птички в лесу на деревьях сидели. *Дети двигаются шагом по кругу, взмахивая руками, имитируя крылья птиц.*

Песенки звонкие-звонкие пели. *Поднимают и опускают руки.*

Не сыплет снежочек.

Еще рановато. *Имитируют*

Им будет зимой в лесу скучновато. *падающий снег.*

С птичками было бы нам веселее. *Выполняют «пружинку»*

Насыплем зерна им *(полуприседы).*

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

• ***«Ровным кругом»***

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

Ровным кругом, друг за другом,
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте! Дружно вместе делай так!

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

• ***«Снегопад»***

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Снегопад, снегопад. *Дети медленно и хаотично*

Шел он день и ночь подряд. *бегают по залу на носочках.*
Метель и вьюга у ворот
Кружат снежинок хоровод. *Кружатся на месте.*
Кружатся снежинки,
Белые пушинки.
Полетали, покружились *Останавливаются и взмахивают руками.* И на землю спать
ложились. *Приседают.*

• ***«Тик-так»***

Водящий («часы») встает в центр круга, закрывает глаза, одну руку вытягивает вперед («стрелка часов») и начинает медленно поворачиваться, пока дети произносят слова: «Тик-так, тик-так, мы всегда привыкли так. Шаг налево, шаг направо, тик-так, тик-так!» Затем водящий открывает глаза и останавливается. Тот, на кого указывает его рука («стрелка часов»), называет упражнение игрового стретчинга, а дети его выполняют.

• ***«Тихо — громко»***

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

• ***«Угадай по голосу, хитрая лиса»***

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

Примечание. Если «лиса» отгадала того, кто кричал, этот ребенок становится ведущим.

• ***«Узнай, кто позвал»***

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

• ***«Хвост змеи»***

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

• ***«Холодно — жарко»***

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

• ***«Что в мешочке?»***

Дети стоят в кругу. Водящий выходит в его центр, садится на пятки, кладет руки на пол и ложится лицом на свои руки. Он стал «мешочком», в котором находится «сюрприз». Внезапно водящий встает на колени, поднимает руки вверх — «мешок открыт». Дети спрашивают хором: «Что в мешочке?» Водящий воспроизводит звуки, которые издает какое-либо животное (например, мяукает, лает, кукарекает и т.п.). Дети должны угадать, кого имитировал водящий. Тот, кто угадал, начинает водить.

• ***«Шуршащая сказка»***

Дети стоят в кругу и выполняют покачивания с поднятыми руками из стороны в сторону. Педагог произносит: Шуршат осенние кусты, Шуршат на дереве листы. Шуршит камыш, И дождь шуршит, И мышь, шурша, В нору спешит.

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

Но их не слышат шесть мышат:
Давно уже мышата спят...
Они легли пораньше спать,
Чтоб не мешать большим шуршать.