УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 24 «РОДНИЧОК»

(МБДОУ «ДС № 24 «РОДНИЧОК»)

*Россия,* *663318, Красноярский край, г. Норильск, ул. Лауреатов, д. 69,* 🕿 *(3919) 34 28 95, E-mail: mdou24@norcom.ru*

ОКПО 58799284, ОГРН 1022401630635, ИНН/КПП 2457051632/245701001

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА:  Педагогическим советом  МБДОУ «ДС № 24 «Родничок»  Протокол № 6 от 09.04.2024г. | УТВЕРЖДЕНО:  Приказом заведующего  МБДОУ «ДС № 24 «Родничок»  № 38 от 09.04.2024г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«ВЕСЁЛАЯ АЭРОБИКА»**

**(для детей старшего дошкольного возраста)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Руководитель курса  А.М. Хныжова  воспитатель высшей квалификационной категории |

г. Норильск

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел | Описание | Страница |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1 | Актуальность | 3 |
| 2 | Содержание и структура Программы | 4 |
| 2.1 | Цель и задачи рабочей программы | 4 |
| 2.2 | Возрастные и индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста | 5 |
| 2.3 | Формы организации и структура занятий | 5 |
| 2.4 | Ресурсное обеспечение | 6 |
| 2.5 | Планируемые результаты освоения Программы | 6 |
| 3 | Учебно – тематический план | 7 |
|  | Список литературы | 9 |
|  | Приложение 1 | 10 |
|  | Приложение 2 | 13 |
|  | Приложение 3 | 14 |
|  | Приложение 4 | 15 |
|  | Приложение 5 | 16 |

**1. Пояснительная записка**

Одно из современных направлений физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста - занятия аэробикой, направленные на сохранение здоровья и развитие физических качеств дошкольников, активизацию их двигательной деятельности.

**Аэробика** – это система общеразвивающих и танцевальных упражнений (энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода) выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывный комплекс, который  направлен на работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

**Степ-аэробика** - один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. В переводе с английского языка «степ» означает «шаг».

**Степ-аэробика** – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота, которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качество: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников.

От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, работоспособность, успешное усвоение материала по различным предметам. Подтверждено огромное положительное воздействие физических упражнений  
и подвижных игр на развитие таких психических процессов как: восприятие, мышление, память, внимание, воображение. Занятия спортом дисциплинирует, развивает, даёт уверенность в себе, занятия физкультурой идут на пользу детям разного склада характера: пассивным – даст возможность открыться новым энергиям, у них появится жизненный тонус; гиперактивным – урегулирует процессы ярких эмоциональных всплесков, научит гармоничному распределению энергетических затрат; капризным – поможет почувствовать силу собственного тела, стать выносливее и по другому заявлять о себе в этом мире. Решить все эти задачи в определенной мере может аэробика. Что же это такое? Детская аэробика – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию.

Использование аэробики в ДОУ позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия аэробикой создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.

**1.1 Актуальность**

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Город Норильск отличается крайне суровым климатом субарктического типа. Это один из наиболее холодных городов мира. Зима долгая и холодная (средняя температура января около −28 °C), характерной особенностью которой является частое установление морозной погоды в совокупности с сильными и очень холодными ветрами. Период устойчивых морозов длится около 280 дней в году; при этом отмечается более 130 дней с метелями. С ноября по февраль оттепели исключены. Климатическая зима длится с начала второй декады сентября по первую декаду мая. Снежный покров сохраняется от 7,5 до 9 месяцев в году. Лето короткое (с конца июня по конец августа), прохладное (+10,7 °C) и пасмурное; климатическое лето наступает лишь в отдельные тёплые годы. Полярный день в Норильске длится с 20 мая по 24 июля, полярная ночь — с 30 ноября по 13 января.

Норильск входит в пятёрку самых ветреных населённых пунктов планеты. Учитывая региональные особенности Крайнего Севера, большая часть зимнего периода дети находятся в помещении ДОУ, не имея в возможности гулять на свежем воздухе, можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают двигательную активность и способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций – транспорт кислорода, организм обогащается кислородом.

Данная физкультурно-образовательная программа предполагает комплексное решении задач оздоровления старших дошкольников: физическое развитие, развитие интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками.

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации программы, подобранны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно- пространственной среды.

Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

**2. Содержание и структура программы**

**2.1. Цели и задачи программы**

**Основной целью** оздоровительной аэробики является совершенствование физического развития воспитанников и повышение их функциональных возможностей средствами оздоровительной аэробики в суровых климатических условиях крайнего Севера.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих основных **задач:**

**Здоровьезберегающие задачи.**

- активизировать защитные силы организма ребёнка, учить навыкам управления своим телом, укрепление различных групп мышц, развитие всех систем организма (дыхательная, сердечно-сосудистая, и др.);

- профилактика нарушения осанки и искривления позвоночника, воспитание правильной осанки;

- формирование правильного свода стопы, профилактика плоскостопия.

**Развивающие задачи.**

- развивать чувство ритма, учить соотносить движения с музыкой;

- развитие психологических процессов (память двигательная, слуховая, образная);

- развитие творческих процессов;

- развитие двигательных качеств (точность, пластичность, координация);

- развивать коммуникативные навыки (навыки общения).

**Воспитательные задачи.**

- воспитывать нравственные качества (уважительное отношение ко взрослым и к сверстникам);

- учить видеть прекрасное;

- совершенствовать психофизическую готовность к школе;

- развитие личностных качеств.

**2.2. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-7 лет**

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей пятого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников старшей и подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела -17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц -200,0 г, а роста -0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей. Позвоночный столб ребенка пяти - семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям.

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них - это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 -95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем -1100-1200 см3, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что

врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

**2.3. Формы организации и структура занятий**

Программа рассчитана на 5 месяцев (с октября по февраль, с перерывом с 13.12.2024 по 19.01.2025). Количество учебных недель - 16. Недельная нагрузка – 1 час. Занятия проводятся с группой 4 раза в месяц.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Длительность (СанПиН) | Количество занятий в месяц | Всего занятий | Количество детей,  человек |
| старшая | 25 мин | 4 | 16 | 10 |

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей основной и подготовительной физкультурных групп при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические заболевания почек, органов дыхания, пороки сердца, близорукость, повышенное внутреннее давление и других противопоказаний по физической нагрузки.

**Работа с детьми**

*Формы работы с детьми.*

В данном курсе используются следующие формы работы с детьми:

- игровые занятия;

- показательные выступления;

- итоговые занятия проводятся раз в год.

**Структура занятия**

Занятия проводятся одной группой, состоящей из 10 человек

*1. Подготовительная часть – 5 минут.*

- различные виды ходьбы и бега;

- дыхательные упражнения;

- специальные упражнения для согласования движений с музыкой;

- общеразвивающие упражнения.

*2. Основная часть – 15 минут.*

- упражнения на все группы мышц, направленные на укрепление мышечного корсета, на улучшение мышечного тонуса;

- разучивание и совершенствование техники упражнений;

- отработка согласованности движений с музыкой;

- разучивание новых движений.

*3. Заключительная часть – 5 минут.*

- упражнения на координацию движений;

- успокаивающие упражнения на расслабление.

**2.4. Ресурсное обеспечение**

Для проведения занятий необходимы: спортивный зал, магнитофон, атрибуты и декорации, костюмы для персонажей (на праздниках), фонотека (классическая, детская, мультипликационная, современная музыка), видеотека, стэп-платформы, скакалки, обручи, детская спортивная форма для занятий.

В связи с тем, что задачи Программы предполагают осуществление системной и целенаправленной работы по овладению дошкольниками навыками и техникой выполнения физических упражнений, формированию их нравственно-волевых качеств, интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, которая включена в основные обязанности инструктора по физической культуре, реализует Программу инструктор по физической культуре.

Руководителем курса является воспитатель, так как его профессиональные навыки предполагают изучение и развитие индивидуальных способностей, склонностей и интересов детей в соответствии с пятью образовательными областями, указанными в ФГОС ДО, а так же физическое развитие дошкольников, что будет способствовать решению поставленных в Программе.

**2.5. Предполагаемые результаты освоения Программы**

По итогам обучения дети будут:

*Знать:*

- о гигиене и технике безопасности на занятиях оздоровительной аэробики;

- о здоровом образе жизни;

- о технике выполнения физических упражнений оздоровительной аэробики;

-основные виды закаливания организма;

*Уметь:*

-выполнять комплекс ОРУ с степ-платформой, фитнес мячом, обручем, и т.д.)

-выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;

-проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно.

*Воспитательные результаты:*

-у детей будут воспитаны такие качества, как трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;

-выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;

-воспитана потребность в здоровом образе жизни.

**3. Учебно – тематический план занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Задачи** | **Инвентарь** |
| **ОКТЯБРЬ** | | | |
| 1 | Ритмическая гимнастика с предметами | - тренировать детей в овладении элементами движений современных фитнес направлений;  - содействовать профилактики плоскостопия и развитию креативных способностей. | коврики, мячи-ежи, обручи, флажки, муз.центр |
| 2 | Учебно – тренировочное занятие | - обучить элементам движений современных фитнес направлений;  - повторить комплекс гимнастики для глаз;  - содействовать формированию чувства коллективизма и взаимовыручки посредством выполнения командных заданий. | гимнастические маты, фитбольные мячи, мягкие модули, муз.центр. |
| 3 | Степ аэробика с элементами фитбола по мотивам русской народной сказки «Теремок» | - продолжать формировать навык ориентировки в пространстве, используя разные варианты двигательных действий;  - формировать правильную осанку;  - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умению согласовывать движения с музыкой на степах.  - развивать силу, выносливость, быстроту, ловкость, координационные способности на фитболах;  - формировать у воспитанников потребность в физическом совершенствовании. | степы, фитболы, муз.центр. |
| 4 | Танцевальная аэробика | - тренировать детей в овладении элементами движений современных фитнес направлений;  - содействовать профилактики плоскостопия и развитию креативных способностей. | палки, коврики, муз.центр. |
| **НОЯБРЬ** | | | |
| 5 | Фитнес в осеннем лесу | - обучить комплексу силовых упражнений и пальчиковой гимнастике с мячами – «Ежами»  - повторить метание малого мяча в вертикальную цель  - профилактика нарушения осанки  - гимнастика для глаз. | коврики, малые мячи, мячи - «Ёжики», модули, муз.центр. |
| 6 | Фитбол - аэробика | - приобщить к здоровому образу жизни посредством занятия фитнесом;  - тренировать в овладении элементами движений современного фитнес направления;  - содействовать профилактики нарушения осанки. | коврики, фитбол – мячи, пластиковые мячи, муз.центр. |
| 7 | Фитбол - гимнастика | - приобщать к активному отдыху посредствам занятия фитнесом;  - тренировать в овладении элементами движений современных фитнес направлений;  - содействовать формированию чувства коллективизма и взаимовыручки посредством выполнения командных заданий. | гимнастические маты, фитбольные мячи, мягкие модули, муз.центр. |
| 8 | Комплексное занятие | - повторить элементы движений современных фитнес направлений: аэробики;  - совершенствовать упражнения пассивного расслабления;  - содействовать развитию сплоченности коллектива и взаимопомощи, применяя игры – задания с парашютом. | гимнастические маты, мягкие мячи малого диаметра, муз.центр. |
| **ДЕКАБРЬ** | | | |
| 9 | Учебно – тренировочное занятие | - обучить элементам движений современных фитнес направлений;  - повторить комплекс гимнастики для глаз;  - содействовать формированию чувства коллективизма и взаимовыручки посредством выполнения командных заданий. | гимнастические маты, фитбольные мячи, мягкие модули, муз.центр. |
| 10 | Танцевальная аэробика | - тренировать детей в овладении элементами движений современных фитнес направлений;  - содействовать профилактики плоскостопия и развитию креативных способностей. | палки, коврики, муз.центр. |
| **ЯНВАРЬ** | | | |
| 11 | Фитбол - аэробика | - приобщить к здоровому образу жизни посредством занятия фитнесом;  - тренировать в овладении элементами движений современного фитнес направления;  - содействовать профилактики нарушения осанки. | коврики, фитбол – мячи, пластиковые мячи, муз.центр. |
| 12 | Фитнес в зимнем лесу | - обучить комплексу силовых упражнений и пальчиковой гимнастике с мячами – «Ежами»;  - повторить метание малого мяча в вертикальную цель;  - профилактика нарушения осанки  - гимнастика для глаз. | коврики, помпоны, фигурная гирлянда, малые мячи, мячи - «Ёжики», модули, муз.центр. |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | |
| 13 | «Сказочная акробатика - 1» | - обучить комбинации элементов акробатических упражнений;  - повторить метание малого мяча в горизонтальную цель;  - содействовать развитию координационных способностей. | коврики и фитбол – мячи, мячи мягкие разного диаметра, муз.центр. |
| 14 | «Сказочная акробатика - 2» | - приобщать к здоровому образу жизни посредством заданий фитнесом;  - тренировать в овладении элементами движений современных фитнес – направлений, йоги;  - содействовать развитию сплоченности коллектива и взаимопомощи посредством игр-заданий с парашютом. | гимнастические маты, мягкие мячи малого диаметра, муз.центр. |
| 15 | Фитнес в весеннем лесу | - обучить комплексу силовых упражнений и пальчиковой гимнастике с мячами – «Ежами»;  - повторить метание малого мяча в вертикальную цель;  - профилактика нарушения осанки;  - гимнастика для глаз. | коврики, помпоны, фигурная гирлянда, малые мячи, мячи-«Ёжики», модули, муз.центр. |
| 16 | «Маленькая страна» | Флэшмоб (итоговое занятие). | атрибуты по сценарию, муз.центр. |

**Список литературы:**

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

**Приложение 1**

**Методическое сопровождение к программе**

*Раздел 1*

* Аэробика с использованием степ-платформы.

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

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

— в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—30 мин.;

— как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);

— в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;

— в показательных выступлениях детей на праздниках;

— как степ-развлечение.

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

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

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

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

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

Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степах. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе.

Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

*Раздел 2*

* Фитбол (фитбольные мячи) гимнастика.

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

Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным «тренажёром», но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

Развитие равновесия у детей, с помощью фитболов - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Необходимо обращать особое внимание на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 15-20 до 25-30 минут. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

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

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

*Постепенность* - от простого к сложному.

*Повторяемость и систематичность занятий* - один раз в неделю.

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

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

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

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

-для укрепления мышц плечевого пояса и рук;

-для укрепления мышц брюшного пресса;

-для укрепления мышц спины;

-для укрепления мышц тазового дна;

-для увеличения подвижности позвоночника и суставов;

- игры с фитболом («пятнашки сидя», «гонки с выбыванием», «перекати поле»).

3.Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

*Раздел 3*

* Стретчинг

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

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

*Раздел 4*

* «Логоритмика»

Логоритмические упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку. Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются трудности с общей моторикой: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи. Что даёт основания для необходимости в проведении занятий по логоритмике.

*Раздел 5*

* «Гимнастическая палка»

Своеобразие упражнений с гимнастической палкой заключается в том что фиксируется не только исходное и конечные положение рук, ног, туловища но и путь движения палки. Это обеспечивает точность выполняемых движений с различной амплитудой, усиливает избирательное воздействие на отдельные группы мышц, позволяет точно дифференцировать мышечные усилия, т.е. развивать и совершенствовать координацию движений. Кроме того специально подобранные и регулярно выполняемые упражнения с гимнастической палкой способствуют развитию гибкости, а фиксация отдельных положений тела от 1 до 5 с (статическое положение) – развитию силы.

Упражнения с гимнастическими палками:

* служат для усиления деятельности мышц рук и плечевого пояса, увеличения амплитуды (размаха) движения при наклонах, поворотах, перешагиваниях;
* помогают детям овладеть точными направлениями движений рук (вверх, за спину и др.);
* создают конкретные представления о движениях и положениях рук по отношению к телу и полу (вперед – параллельно полу, к плечу – вдоль туловища и т. п.).

Классификация упражнений с гимнастической палкой по развитию физических качеств:

1. Упражнения, направленные на растягивание и развитие гибкости.

Наиболее характерное движение при выполнении упражнений с палкой - потягивание. Например, чтобы бесшумно положить палку на пол и не сгибать ноги в коленях, ребенку нужно расставить их пошире, наклониться как можно ниже потянуться руками к полу.

Упражнения с палками развивают гибкость, а хорошая гибкость помогает избежать многих травм не только во время занятий спортом, но и в быту. Если мышцы, удерживающие сустав, достаточно сильны, сустав подвижен, сухожилия, связки элестичны – травмы почти исключены. При хорошей гибкости тела движения грациозны, ловки и красивы. Гибкость проявляется в пассивной и активной форме. Пассивная гибкость определяется наибольшей амплитудой, достигаемой за счет собственного веса (наклон вперед), сопротивления или помощи партнера. Под активной гибкостью подразумевается максимально возможная подвижность в суставе, которую человек может проявить самостоятельно, используя без посторонней помощи, только свои резервы.

1. Упражнения на координацию равновесие.

Сохранение и поддержание равновесия – постоянные и необходимые компоненты любого движения, задержка или недостаточное его развитие отрицательно влияют на точность, ритм, темп движения. Все упражнения на развитие равновесия требуют сосредоточенности, внимания, волевых усилий.

* Основные способы хвата гимнастической палки

Палку можно держать одной или оба конца, за середину или одной рукой за конец, а другой за середину, двумя способами:

- кисти рук располагаются сверху палки (хват сверху);

- кисти рук снизу палки (хват снизу).

Для успешного выполнения упражнений с палкой дети должны уяснить основные хваты:

* Хват сверху – палку держать двумя руками на ширине плеч, кисти (большие пальцы) внутрь.
* Хват снизу – палку держат двумя руками на ширине плеч; кисть одной руки в хвате сверху, другой – в хвате снизу.
* Узкий хват – палку держат двумя руками (кисти рук рядом) за середину.
* Обычный хват – палку держат обеими прямыми руками на ширине плеч.
* Широкий хват – палку держат обеими прямыми руками, разведенными шире плеч.

Основные положения гимнастической палки:

1. Палка внизу – в прямых руках обычным хватом.
2. Палка вверху – в прямых руках над головой.
3. Палка впереди – в прямых руках на уровне груди.
4. Палка на груди – в согнутых в локтях руках.
5. Палка за головой – держат палку за концы, согнутыми в локтях руками, середина палки – сзади на плечах.
6. Палка сзади внизу – в прямых руках, слегка прижимая к бедрам.
7. Палка за спиной – держится на сгибах локтевых суставов, середина палки касается поясницы.
8. Палка к плечу – держат палку вертикально у плеча большим и указательным пальцами, остальные пальцы страхуют ее снизу (основное положение палки при передвижениях).
9. Палка вертикально прямыми руками (правая рука сверху).

Во время занятий с палками необходимо помнить о мерах безопасности. При ходьбе палку следует держать одной рукой за один конец палки прижимать к плечу, чтобы нечаянно не ударить рядом идущих детей. После перестроения палку берут двумя руками за концы, несут в опущенных руках или ставят вертикально на пол.

При выполнении наклонов, поворот и приседаний с палкой в руках важно следить за правильным положением ног ребенка. Это важно потому, что дети основное внимание уделяют движениям предметами, забывают принимать правильные исходные положение, что ведет к искажению упражнения.

**Приложение 2**

**Комплексы упражнений**

*1. Игроритмика* – специальные упражнения для согласования движения с музыкой. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер ¾, 4/4.

2. *Игрогимнастика.*

- Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо», «Налево», «Кругом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении.

- Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание.

- Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение по одному в колонну по три, в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки по ориентирам.

- Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и т.д.), лежа на спине и на животе.

- Акробатические упражнения. Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

3. *Игротанцы.*

- Хореографические упражнения. Русский поклон «Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носочки с движением руки, стоя боком у опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Перевод рук из одного положения в другое на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию.

- Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в сторону. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание с поворотом», «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

- Основные движения танцев: «Ча-ча-ча», «Самбо», «Полону», комбинация из изученных шагов.

4. *Танцевально-ритмическая гимнастика*. Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька – Встанька», «Пластилиновая ворона».

*5. Игропластика.*

- Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. *Пальчиковая гимнастика*. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.

7. *Игровой самомассаж*. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. *Музыкально-подвижные игры* «День-ночь», «Запев-припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. *Игры-путешествия* «Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Путешествие в маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».

10. *Креативная гимнастика*. Музыкально-специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

***Приложение 3***

**Мониторинг усвоения программы.**

**Гибкость**

Методика:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тест на определение силовых способностей:

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

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

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

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

***Приложение 4***

Для точности диагностического исследования используется индивидуальная для каждого ребенка карта.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА**.**

Ф. И. ребёнка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст, вес, рост.

Группа здоровья

Скоростные способности. Бег на 30 м., сек

Силовые способности.

Метание Мешочка (150-200г),м. Подтягивание, раз.

Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места, см.

Гибкость: наклон вперёд, см

Статическое равновесие.

Уровень физической подготовленности

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

* 3 балла – высокий уровень навыка – правильно выполняются все основные элементы движения;
* 2 балла – средний уровень навыка – справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;
* 1 балл - низкий уровень навыка – имеют место значительные ошибки при выполнении элементов.

***Приложение 5***

**Конспекты комплексов по аэробике**

**Комплекс № 1**

**Аэробика на степах (для старших дошкольников)**

Первичное занятие: разучивание элементов движений современных фитнес направлений.

**Оборудование:** степы (разложены на полу в шахматном порядке), коврики, муз.центр, «флешка».

* **Речевка** (повторяется перед началом занятия)**:**

Все собрались?!

Все здоровы?!

Бегать, играть, заниматься готовы?

Ну, тогда не ленись, на разминку становись!

* **Разминка:**

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

3. Перестроение тройками к степам.

* **Разучивание базовых элементов:** Варианты ходьбы с движениями рук. Шаги: приставной, переменный, открытый, скрёстный, треугольник вперед, треугольник назад. Прыжок со сменой ног — маятник. Прыжок ноги врозь – ноги вместе. Поворот вправо – влево (выполнять в среднем темпе).

Движения ног:

1) базовый шаг (1-4)

И. п.: ноги вместе выполняется шаг правой ногой вперед («1», далее левая нога приставляется к правой («2»). На счёт «3» и «4» возвращаем назад поочерёдно правую и левую ногу. Таким образом, шаг заканчивается возвращением в исходное положение.

2) захлёст, загиб (1-2)

И. п.: ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт тяжесть тела переносится на правую ногу (колено при этом чуть согнуто) («1»). На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице.

3) скрестный шаг (1-4)

В дословном переводе с английского языка, этот шаг означает «виноградная лоза». И. п.: ноги вместе на счёт «1» выполняется шаг правой в сторону (вправо, затем - шаг левой ногой скрестно (сзади) правой («2»). Ещё раз шаг правой в сторону (вправо) («3»). Левая нога приставляется к правой («4»).

4) бег

Туловище наклонено вперед на 15 градусов. Бег на месте с захлёстом голени назад.

5) прыжок ноги врозь - ноги вместе (1-2)

И. п.: ноги вместе выполняется прыжок невысоко вверх, при приземлении - ноги врозь (на ширине плеч) («1», необходимо опуститься на всю стопу, стопы слегка разведены наружу). Выполняя прыжок, колени слегка сгибаются. Выполняется ещё один прыжок, переход в исходное положение («2»).

6) подъем колена (1-2)

И. п.: ноги вместе, рабочая нога сгибается в колене и поднимается вперёд, как можно выше («1»). На счёт «2» нога возвращается в исходное положение.

7) открытый шаг (1-2)

И. п.: ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт «1» тяжесть тела переносится на правую ногу, колено слегка согнуто, пятка на полу, на счёт «2» левая нога касается пола носком.

8) приставной шаг (1-2)

И. п.: ноги вместе выполняется шаг правой ногой в сторону (вправо, на счёт «2» левая нога приставляется к правой на носок).

* **Аэробная часть:**

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

И.п.: основная стойка. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; тоже – влево (по 5 раз).

И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (10–12 раз).

И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (10–12 раз).

Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок (10–12 раз).

Обычные прыжки на степе чередуются ходьбой (2 раза).

* **Стрейтчинг:**

Во время стрейтчинг-упражнений растягиваются различные группы мышц. А так же выполняются упражнения на восстановление дыхания.

Стоя на ногах, выполняется упражнение на восстановление дыхания: руки через низ, рисуя круг, вверх - вдох носом, руки вниз – выдох через рот.

**Упражнение «Бабочка»:** И.п.: сидя на коврике, сидя, ступни упираются друг в друга, руки на лодыжках.

**Упражнение «Кошка»:** И.п.: стоя на четвереньках на коврике, на 1 выгибаем спину вверх, опускаем голову вниз, прижать подбородок к груди, руки прямые, на 2 прогибаем спину, голова вверх, смотреть на потолок (задержать на 1 и на 2 по 30 сек.).

**Упражнение «Яйцо»:** И.п.: сидя на пятках, наклониться вперед, обхватить колени руками, лоб прижать к коленям.

**Упражнение «Посмотри, послушай»:** И.п.: сидя на пятках, руки на бедрах. На 1-посмотреть вправо, (поворот головы); 2 –посмотреть влево, (поворот влево), 3 –наклон головы вправо, 4 –наклон головы влево.

**Упражнение «Ходьба»:** И.п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади. Попеременное движение ступнями вперед - назад

**Упражнение «Змея»:** И.п.: сидя на пятках. На 1 – лечь на живот, ноги вместе, руки перед собой, ладони соединить. 2 – опереться на руки, согнутые в локтях (ладони на уровне плеч), 3 – приподнять верхнюю часть туловища, опираясь на ладони, 4 – удержать положение.

**Упражнение «Еж»:** И.п.: лежа на спине. На 1 – согнуть ноги в коленях, обхватив их руками, лбом коснуться колен.

**Упражнение «Лягушка»:** И.п.: лежа на животе, руки в упоре у плеч, на 1 – приподняться на руках, ноги согнуть в коленях, тянуться носками рог к затылку.

**Упражнение «Ласточка»:** И.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки под подбородком. 1 – развести руки в стороны, приподнять грудь, голову.

**Упражнение «Мостик»:** И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу. 1 – упереться ступнями и ладонями в пол, приподняться над полом.

**Упражнение «Березка»:** И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, сгруппироваться. 1 – толчок ногами, перекатиться на спине до лопаток, опереться руками в поясницу, упор на лопатки, ноги выпрямить вверх.

**Упражнение «Петушок»:** И.п.: основная стойка. На 1 – стойка на одной ноге, другую ногу согнуть в колене, прижать руками к животу, 2 – и. п.; 3 – стойка на другой ноге, 4 – и. п.

Дети скручивают коврики и убирают на место. Построение в круг.

**Комплекс № 2**

Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

**• Разминка:**

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться).

2. Ходьба на степе.

3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.

5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

**• Аэробная часть:**

И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки (повторить три раза).

И.п.: стоя на полу, руки опущены вниз. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища (повторить три раза).

И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз (повторить три раза).

И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, к плечам, вниз (повторить три раза).

И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной (повторить три раза).

И.п.: стоя перед степом на полу, руки опущены вниз. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной (повторить три раза).

И.п.: стоя перед степом на полу, руки опущены вниз. Бег на месте на полу, руки согнуты в локтях (повторить три раза).

И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Легкий бег на степе, руки согнуты в локтях (повторить три раза).

И.п.: стоя перед степом на полу, руки опущены вниз. Бег вокруг степа, руки согнуты в локтях. Бег врассыпную.

И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Обычная ходьба на степе.

И.п.: стоя перед степом на полу, руки опущены вниз. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.

И.п.: стоя перед степом на полу, руки опущены вниз. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Шаг в сторону со степа на степ.

И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе («скрестный шаг»). То же, выполняя танцевальные движения руками.

И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).

И.п.: стоя перед степом на полу, руки опущены вниз. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе. Ходьба врассыпную с хлопками над головой. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).

Перестроение по кругу.

* **Подвижная игра «Цирковые лошадки»**

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

Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

**• Стрейтчинг:**

Стоя на ногах, выполняется упражнение на восстановление дыхания: руки через низ, рисуя круг, вверх - вдох носом, руки вниз – выдох через рот.

**Упражнение «Ласточка»:** И.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки под подбородком. 1 – развести руки в стороны, приподнять грудь, голову.

**Упражнение «Мостик»:** И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу. 1 – упереться ступнями и ладонями в пол, приподняться над полом.

**Упражнение «Березка»:** И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, сгруппироваться. 1 – толчок ногами, перекатиться на спине до лопаток, опереться руками в поясницу, упор на лопатки, ноги выпрямить вверх.

**Упражнение «Петушок»:** И.п.: основная стойка. На 1 – стойка на одной ноге, другую ногу согнуть в колене, прижать руками к животу, 2 – и. п.; 3 – стойка на другой ноге, 4 – и. п.

Дети скручивают коврики и убирают на место. Построение в *шеренгу*.

**Комплекс № 3**

Степы расположены в хаотичном порядке.

**• Разминка:**

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

3. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.

4. Перестроение тройками к степам.

**• Аэробная часть:**

И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

И.п.: стоя перед степом на полу, руки опущены вниз. Шаг на степ — со степа, бодро работая руками.

И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.

И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону.)

И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. «Скрестный шаг». (Повторить 2 раза.)

И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.

И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.

И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения (повторить 2 раза).

И.п.: сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

И.п.: — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

И.п.: стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

И.п.: стоя на степе, руки согнуты в локтях. Ходьба на степе, бодро работая руками.

И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую стороны.

И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Шаг на степ — со степа.

И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Кружение с закрытыми глазами.

И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.

И.п.: стоя боком на степе, руки на поясе. Прыжки, ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону.

И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Шаг на степ — со степа. Ходьба на степе.

* **Подвижная игра «Физкульт-ура!»**

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

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт — помощник!

Спорт — здоровье!

Спорт — игра!

Физкульт-ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ (игру повторить 3 раза).

**• Стрейтчинг:**

И.П.: о.с. На 1- Поднять руки вверх потянуться встать на носки – вдох, на 2 – опустить руки вниз выдох (повторить 4 раза).

И.П.: ноги вместе. На счет: 1-2-3-4-5-6-7-наклон вперёд, руками взяться за щиколотки ног и тянуть туловище стараться лбом коснуться колени. На 8- вернуться в и.п. (повторить 2 раза).

И.П.: о.с. На 1- Поднять руки вверх потянуться встать на носки – вдох, на 2 – опустить руки вниз выдох (повторить 4 раза).

**Комплекс №4**

**Комплекс упражнений с гимнастической палкой.**

**Вводная часть:** познакомить с гимнастической палкой, рассказать о правилах использования.

**Как правильно держать гимн. палку** (начальные положения)**:**

* впереди; над собой на вытянутых вверх прямых руках;
* перед грудной клеткой немного ниже относительно уровня ключицы, при этом руки должны быть разведены в локтях и удерживать предмет;
* за головой, опираясь на плечи ниже уровня плеч;
* за спиной на сгибах рук в локтях;
* за спиной параллельно линии талии;
* за спиной выше линии талии; на уровне бедёр в опущенных руках.

**• Разминка:** повтор от комплекса №2.

**• Аэробная часть:**

1. Стоя, ноги врозь, палка вверху в вытянутых руках. Хват широкий. Повороты палки влево и вправо в горизонтальной плоскости до полного перекрещивания рук.

Повороты гимнастической палки.

2. Стоя, левая рука вытянута вперед. Хват за середину палки. Вращение гимнастической палки влево и вправо – как пропеллер. Повторить упражнение, отведя руку не вперед, а в сторону. Поменять руку и выполнить то же самое для правой руки.

3. Стоя в наклоне, опираясь о палку прямыми руками. Два – три пружинистых покачивания вверх – вниз.

Прогибания с опорой на палку.

4. Стоя на одной ноге, поставить палку на носок второй ноги, находящейся на весу. Удерживайте равновесие палки несколько секунд, не касаясь ее рукой. Смените ногу.

5. Стоя, палка вертикально перед собой, концом упирается в пол. Придерживая ее рукой, перемахивайте прямой ногой через палку. Попеременно левой и правой ногой.

Перемахивание палки ногой.

6. Упражнение, похожее на предыдущее с той лишь разницей, что палка стоит сбоку и, перемахивая ее ногой, нужно делать махи в стороны, а это труднее.

Перемахивание палки используя махи ногой в сторону.

7. Стоя, гимнастическая палка в опущенной руке параллельно полу. Хват за конец. Описывая палкой круги попеременно в левую и правую сторону, перепрыгивайте через палку.

Прыжки через палку.

8. В стойке на лопатках, опора на палку. Наклоны туловища вперед. Старайтесь не отрывать палку от пола.

Наклоны из положения «свеча».

9. Стоя, руки вверх, в них палка взятая широким хватом. Делаем выпады попеременно правой и левой ногой широко вперед. Одновременно с выпадом стараемся отвести палку назад и как можно сильнее прогнуться.

Выпады вперед.

10. Стоя на коленях. Держа палку двумя руками за конец, поднять ее вверх как меч. Необходимо «острием меча» очертить в воздухе круг. При этом руки должны оставаться неподвижными, а все движение выполняется за счет кругового движения туловищем. Выполнить вправо и влево.

Круговые вращения.

11. Стоя, взять палку средним хватом и поднять над головой. Сделать три пружинистых наклона вперед. Спину не сутулить, прогнуться в пояснице, гимнастическую палку отводить назад – вверх.

Наклоны вперед, руки с палкой вверху.

12. Стоя, палка взята широким хватом и находится за спиной в опущенных руках. Сделать три пружинистых наклона вперед. Спину не сутулить, прогнуться в пояснице, гимнастическую палку отводить вверх.

Наклоны вперед, руки с палкой внизу.

13. Стоя, ноги шире плеч, носки врозь. Взять палку средним хватом и поднять над головой. Согнуть правую ногу, одновременно сделать наклон в направлении прямой левой ноги. В это же время опустить палку за голову и положить на лопатки. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение, согнув левую ногу и наклонившись в направлении прямой правой.

14. В стойке на лопатках, также как в упражнении №8. Палка за спиной. Только вместо наклонов выполнять встречные махи ногами – «ножницы». Старайтесь носками ног дотянуться до пола за головой.

15. Лежа на спине, взять палку средним хватом и вытянуть перед собой. Сгибая попеременно ноги, пронести их под палкой вперед и назад. Повторить упражнение, пронося обе ноги под палкой одновременно.

Сгибая ноги, пронести их под палкой.

16. Сидя на полу, палка в вытянутых вперед руках. Опираясь пятками в палку, выпрямить ноги.

17. Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, взять гимнастическую палку широким хватом, завести за спину и опустить на лопатки. Выполнять наклоны и одновременно поворачивать туловище в стороны – «мельница».

Наклоны с поворотами.

**• Стрейтчинг:** повтор от комплекса №2.

**Комплекс №5**

**Комплекс упражнений с гимнастической палкой.**

* **Разминка:** повтор от комплекса №3.
* **Аэробная часть:**

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, живот убрать, спина прямая. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 6-8 раз.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок. Выполнить 4 раза.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Наклониться вперед, положить палку на пол и выполнить рывки руками, наклонившись вперед 4 раза; выпрямиться выполнить рывки руками перед грудью, слегка сгибая колени 4 раза; поднять руки вверх, затем наклониться вперед и вернуться и. п.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.

5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, Палку держим в руках перед грудью. Выполнять 2 приставных шага вправо, затем влево. Выполнить 4 раза.

6. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.

7. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Наклониться вперед, положить палку на пол и выполнить рывки руками, наклонившись вперед 4 раза; выпрямиться выполнить рывки руками перед грудью, слегка сгибая колени 4 раза; поднять руки вверх, затем наклониться вперед и вернуться и. п.

8. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.

9. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, отрывая, ее от пола. Выполнить 4 раза.

10. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.

11. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Наклониться вперед, положить палку на пол и выполнить рывки руками, наклонившись вперед 4 раза; выпрямиться выполнить рывки руками перед грудью, слегка сгибая колени 4 раза; поднять руки вверх, затем наклониться вперед и вернуться и.п.

12. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок. Выполнить 4 раза.

13. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, Палку держим в руках перед грудью. Выполнять 2 приставных шага вправо, затем влево. Выполнить 4 раза.

14. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.

15. И. п. – стоя, ноги вместе, руки с палкой поднять вверх, ходьба на носках. 20-30 секунд.

* **Стрейтчинг:** повтор от комплекса №1.