

МДОУ «Детский сад № 82»

Рекомендовано Педагогическим советом
МДОУ «Детский сад № 82»
Протокол № 4 от 31.08.2023

Утверждаю
Заведующая  Н.В. Ульянкина
Приказ № 02-03/75 от 31.08.2023
от «31» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Детский фитнес»**

Возраст обучающихся 5 – 7 лет
Срок реализации 1 год 4 месяца

Направленность: физкультурно-спортивная

Автор-составитель:
Елисеева Елена Владимировна
-педагог дополнительного образования

город Ярославль

Содержание

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
Актуальность программы.....	3
Педагогическая целесообразность программы.....	4
Практическая значимость программы.....	5
Направленность программы.....	5
Уровень сложности программы.....	5
Новизна программы.....	5
Адресат программы.....	6
Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий.....	6
Общий объем программы.....	7
Срок реализации программы.....	7
Цель и задачи реализации программы.....	7
Планируемые результаты.....	8
2. Содержательный раздел.....	9
2.1. Учебный план – первый год обучения (5-6 лет).....	9
Учебный план – второй год обучения (6-8 лет).....	11
2.2. Содержание программы.....	10
2.3. Система оценки достижения планируемых результатов.....	13
2.4. Календарный учебный график.....	14
3. Организационный раздел.....	15
3.1. Методическое сопровождение программы.....	15
3.2. Материально-технические условия реализации программы.....	16
3.3. Перечень дополнительной литературы.....	17
3.4. Кадровое обеспечение программы.....	18
Приложения	
Примерное содержание практических занятий 1-й год обучения для детей 5-6 лет (старшая группа).....	19
Примерное содержание практических занятий 2-й год обучения для детей 6-8 лет (подготовительная группа).....	46
Картотека упражнений на степ-платформе без предметов и с предметам.....	82
Картотека упражнений игрового Стретчинга.....	88
Картотека упражнений с мячом Фитбол-гимнастика.....	92
Картотека упражнений дыхательной гимнастики.....	96
Фитнес-тестирование (мониторинг)	99
Картотека игр малой подвижности.....	107
Картотека Веселая зарядка.....	108
Картотека игровых упражнений для вводной части фитнес-тренировки.....	109

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Раздел 1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст.в силу 25.07.2022);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Письмом Минпросвещения России № СК-114/06, Рособрнадзора № 01-115/08-01 от 26.04.2021;
- Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (в ред. от 21.03.2022);
- Локальными актами МДОУ «Детский сад № 82».

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики - ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу дети познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставносвязочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитбола гимнастики и степаэробики.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень сложности программы - базовый

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о фитболе – аэробике, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие,

развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Адресат программы – программа актуальна для воспитанников старшего дошкольного возраста 5-7 лет. Группы формируются вне зависимости от способности учащихся, уровня физического развития, с учетом отсутствия у обучающихся медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и фитнесом.

Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий

При реализации программы «Детский фитнес» используется **очная форма** обучения, в том числе при необходимости с применением дистанционных образовательных технологий.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (игровые упражнения, игры малой подвижности);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного;
- владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Типы занятий - ознакомительные, учебно-тренировочные, комплексные, итоговые.

Форма занятий – очная, групповая

Виды занятий - теоретические, практические.

Режим занятий: занятия 1 раз в неделю в каждой возрастной группе, продолжительностью:

- группа 5-6 лет - 25 минут;
- группа 6-7 лет - 30 минут.

Общий объем программы (количество часов) – 64 часа

- 1-й год обучения дети дошкольного возраста 5-6 лет -32 часа
- 2-й год обучения дети дошкольного возраста 6-7 лет – 32 часа

Образовательная деятельность осуществляется на государственном русском языке.

Целевая аудитория. Сроки реализации программы.

Нормативный срок реализации программы - 1 год 4 месяца (16 месяцев)

Адресат программы - воспитанники 5 - 7 лет.

Наполняемость группы – 12-15 человек.

Цель реализации программы развитие и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, приобщение к здоровому образу жизни.

Для достижения поставленной цели решаются следующие **задачи**:

Обучающие

- Познакомить с основными понятиями - стретчинг, фитнес, классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика;
- Обучать технике выполнения фитнес-упражнений;
- Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;

Формировать зрительные и слуховые ориентировки;

Развивающие

- Развивать память, произвольное внимание, наблюдательность;
- Развивать чувство ритма, музыкального слуха, умение согласовывать движения с музыкой;
- Развивать детскую самостоятельность и инициативу, воображение, фантазию, способность к импровизации;
- Развивать крупную моторику (произвольность, ритмичность и точность движений).
- Развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкости), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности, умение ориентироваться в пространстве;

Воспитательные

- Воспитывать трудолюбие, настойчивость и самостоятельность;
- Воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движении;
- Воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Планируемые результаты

Первый год обучения дети дошкольного возраста 5-6 лет.

По окончании срока реализации программы, дети **знают**:

- несколько основных понятий (фитнес, аэробика, логоритмика);
- названия шагов в фитнесе;
- правила и меры предосторожности при занятиях в зале и на улице;
- строение тела человека;

умеют:

- выполнять простые связки простых упражнений под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);
- выполнять простые упражнения на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- выполнять элементарные упражнения стретчинга, гимнастики, приёмов самомассажа (поглаживание и разминание);
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса.

Второй год обучения дети дошкольного возраста 6-7 лет.

По окончании срока реализации программы, дети **знают**:

- основные понятия (стретчинг, фитнес, классическая аэробика, танцевальная аэробика, футбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика);
- названия видов шагов в фитнесе;

уметь:

- владеть чувством ритма;
- выполнять связки упражнений под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);
- выполнять комплексы упражнений на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- выполнять элементарные упражнения стретчинга, суставной гимнастики, приёмов самомассажа (поглаживание и разминание);
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;
- работать в группе;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности повседневной жизни.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план и календарно-учебный график

Учебный план

Форма проведения	Количество занятий в год	Количество занятий в неделю
1 -й год обучения возраст 5-6 лет		
Фронтальная	32 занятия	1 занятие
2 -й год обучения возраст 6-7 лет		
Фронтальная	32 занятия	1 занятие

Учебный план – первый год обучения (5-6 лет)

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с правилами поведения в спортзале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде	10 мин	10 мин		Опрос
2	Изучение базовых возможностей воспитанников в сентябре и определение уровня сформированности специальных умений и навыков в мае месяце.	60 мин		60 мин	Фитнес-тестирование
3	Знакомство с понятием «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика.	25 мин	25 мин		Опрос
4	Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции.	100 мин		100 мин	Наблюдение
5	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами (лого-аэробика).	30 мин		30 мин	Наблюдение
6	Упражнения на коррекцию осанки, изменения и регуляции общей массы тела.	135 мин		135 мин	Наблюдение
7	Упражнения на профилактику плоскостопия.	80 мин		80 мин	Наблюдение
8	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах.	50 мин		50 мин	Наблюдение
9	Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.	86 мин		86 мин	Наблюдение
10	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах.	100 мин		100 мин	Наблюдение
11	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах.	100 мин		100 мин	Наблюдение

12	Упражнения игрового стретчинга.	40 мин		40 мин	Наблюдение
13	Элементы самомассажа.	20 мин		20 мин	Наблюдение
Итого:		800 мин. (32 часа)			

Учебный план – второй год обучения (6-7 лет)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с правилами поведения в спортзале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде.	10 мин	10 мин		Опрос
2	Изучение базовых возможностей воспитанников в сентябре и определение уровня сформированности специальных умений и навыков в мае месяце.	75 мин		75 мин	Фитнес-тестирование
3	Знакомство с понятием «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика.	30 мин	30 мин		Опрос
4	Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции.	126 мин		126 мин	Наблюдение
5	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами (лого-аэробика).	40 мин		40 мин	Наблюдение
6	Упражнения на коррекцию осанки, изменения и регуляции общей массы тела.	146 мин		146 мин	Наблюдение
7	Упражнения на профилактику плоскостопия.	85 мин		85 мин	Наблюдение
8	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах.	78 мин		78 мин	Наблюдение
9	Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.	86 мин		86 мин	Наблюдение
10	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах.	110 мин		110 мин	Наблюдение
11	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах.	114 мин		114 мин	Наблюдение
12	Упражнения игрового стретчинга.	40 мин		40 мин	Наблюдение
13	Элементы самомассажа.	20 мин		20 мин	Наблюдение
Итого:		960 мин. (32 часа)			

2.2. Содержание реализации программы

Общее количество учебных часов запланированных на весь период обучения составляет 64 часа Воспитанники 5-6 лет – 32 часа и 6-7 лет – 32 часа.

Первое занятие в каждой возрастной группе – *вводное*. Знакомство воспитанников с содержанием занятий, правилами техники безопасности, знакомство с оборудованием.

Второе и заключительное занятия проходят в форме фитнес-тестирования.

Следующие занятия носят *практический характер и имеют следующую структуру*.

- *Вводная часть* – направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а так же заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций (*3/4 минуты, в зависимости от года обучения*).

- *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, скакалки), упражнения на степ-платформе, с 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 бревне - ходьба с выполнением различных шагов. Силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными способами. Так же в основную часть включаются 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 занятия с элементами фитнеса. На второй неделе проводятся собственно фитнес-тренировки. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение используется на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях даются словесные указания и объяснения. 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 (*16/19 минут в зависимости от года обучения*).

Подвижные игры – одно из составляющих основной части занятия. Подвижная игра – игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей (3 минуты).

- *Заключительная часть* – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. В этой части занятия используются дыхательные упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям используются стихи, загадки, речевки (*3/4 минуты в зависимости от года обучения*).

Примерное содержание практических занятий можно увидеть в (*Приложении 1*).

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

Основные направления по программе «Детский фитнес»:

Классическая аэробика - это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без паузотдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоения техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды - ступеньки. 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 - аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах - как препятствия, которые нужно обождать, или вместо ковриков. 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 ступеньках. Занятия на ступеньках 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 (*Приложение 2*).

Стретчинг («растягивание») – освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» - растягивание. Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. 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, используется 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 (*Приложение 3*).

Фитбол-гимнастика. Фитбол – большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Включая в занятия упражнения по фитбол-гимнастике прежде всего мы предоставляем детям возможность познакомиться с новым оборудованием – поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным «тренажёром», но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах. Следующий этап – научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе (*Приложение 4*).

Дыхательная гимнастика. Данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким – либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием (*Приложение 5*).

2.3. Система оценки достижения планируемых результатов

Программа рассчитана на 2 года обучения. В течение каждого года воспитанники получают определенные теоритические знания и практические умения. С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленной цели и планируемым результатам проводится вводное, промежуточное и итоговое фитнес-тестирование.

Основные методы диагностики: наблюдение, фитнес-тестирование.

Вводное фитнес-тестирование проводится в начале учебного года (октябрь). Целью вводного фитнес-тестирования является изучение базовых возможностей воспитанников, для выявления общих умений и навыков.

Промежуточное фитнес-тестирование (декабрь-январь) проводится с целью выявления динамики освоения дополнительной программы и корректировки построения дальнейшей работы.

Итоговое фитнес-тестирование проводится в конце учебного года (месяц-май), с целью определения уровня сформированности специальных умений и навыков полученных за период обучения.

Фитнес-тестирование проводится с дошкольниками в виде выполнения ряда заданий и занесение показаний в протокол фитнес-тестирования (*Приложение б*).

Одной из форм подведения итогов по освоению дополнительной программы является участие воспитанников в различных творческих конкурсах и спортивных событиях (соревнованиях).

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию дополнительной образовательной программы, является диагностический материал.

Оценка качества реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определяется несколькими компонентами, такими как, освоение содержания образовательной программы, мониторинг посещаемости и заболеваемости детей, прирост физических качеств у детей, сдача нормативов ВФСК ГТО 1 ступени, участие воспитанников в соревнованиях и конкурсах различного уровня и удовлетворенность родителей (законных представителей).

2.4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов (академ.)	Режим занятий
1 год (5-6 лет)	01.10.	31.05.	32	32	32	1 занятие /25 мин
2 год (6-8 лет)	01.10.	31.05.	32	32	32	1 занятие /30 мин.

3. Организационный раздел

3.1. Методическое сопровождение программы

В качестве основного методического пособия на сегодняшний день используется пособие по физическому развитию дошкольников с включением фитнес-тренировок «Детский фитнес» Сулим Е.В.

На занятиях применяются элементы фитнес технологий. Фитнес-технологии в дошкольном образовании повышают уровень проведения традиционных занятий физкультурой, вызывают положительные эмоции, удовлетворяют потребности ребёнка в движении, способствуют физическому развитию и физической подготовленности. Основная цель их применения состоит в формировании осознанного отношения к оздоровительным занятиям, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Применяются фитнес-технологии пяти групп.

К первой группе относятся оздоровительные системы, имеющие корни в древневосточной культурной традиции.

Ко второй группе относятся разного рода авторские оздоровительные методики (системы), известные чаще всего по имени их создателей, такие как дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой, система Пилатес и др.

В третью группу можно объединить разные оздоровительные системы, строящиеся на основе научных достижений и апробации на практике. Они связаны с использованием средств, отличных от традиционных.

К четвёртой группе относятся новые формы двигательной активности, такие как ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, фитбол и др.

К пятой группе относятся различные инновационные технологии, апробированные и пользующиеся популярностью. Среди них можно указать такие программы и технологии как «Фитбол-гимнастика», «Игровой стретчинг» и др.

К шестой группе относятся спортивные и подвижные игры.

Приемы обучения:

- активизация внимания, памяти, мышления;
- формирование контроля и самоконтроля.

Средства обучения:

- техника и методика выполнения упражнений аэробного характера;
- элементы современного танца;
- упражнения и игры общеукрепляющего характера:
- по анатомическому признаку;
- по методической направленности, по характеру активности, творческая деятельность.

В зависимости от выбора применяемых средств, для развития двигательных качеств занятия могут носить преимущественно атлетический, танцевальный или смешанный или комбинированный характер.

3.2. Материально - техническое оснащение.

- Музыкальный//физкультурный зал

Вспомогательное оборудование:

- Музыкальный центр;
- Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
- Проектор;
- Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков;
- Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
- Картотека комплексов стретчинг;
- Картотека игр малой подвижности;
- Картотека лого-аэробики;
- Спортивная форма;
- Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Оборудование для физкультурно - спортивной деятельности:

- Гимнастические коврики;
- Степ – платформы;
- Обручи разных диаметров;
- Мячи разных диаметров;
- Гимнастические ленты, флажки, султанчики;
- Гимнастические палки;
- Гантели;
- Шведская стенка;
- Гимнастические маты;
- Оборудование для развития гибкости, равновесия;
- Спортивный инвентарь для развития координации движений;
- Фитбол – мячи;
- Оборудование для подлезания;
- Массажные дорожки;
- Балансировочные дорожки;
- Массажеры и массажные мячи;
- Мелкий спортивный инвентарь:
- Мягкий модуль для развития двигательной активности.

3.3. Перечень литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Книга для воспитателя детского сада. М., 1992. – 160 с.
2. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие. М., 2007. – 144 с.
3. Азбука физкультминуток для дошкольников: средняя, старшая, подготовительная группа. М., 2008. – 176 с.
4. Барисова М.М. Фитнес-технологии в системе здоровьесберегающего образования детей дошкольного возраста // Инструктор по физкультуре. 2013. №5 – 127 с .
5. Вереник Е.Н. и др. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: планирование и конспекты. М., 2012. – 208 с.
6. Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: В 2 ч. М., 2013. – 128 с.
7. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». - СПб.: «Речь» 2002 г.
8. Сайкина Е.Е., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учеб. Пособие. СПб., 2007. – 78 с. – Текст: непосредственный.
9. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стетчинг. М., 2012. – 112 с.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-7 лет. (Растим детей здоровыми). – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 160 с. – Текст: непосредственный.
11. 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 физкультуре. М., 2008. 128 с. –
12. Ульянкина Н.В. «Организация работы по развитию и укреплению здоровья детей в дошкольном образовательном учреждении». Методическое пособие. 2011. 75с.
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Физкультурные минутки и паузы. СПб., 2003. 78 с. –

3.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование соответствующее физкультурно- спортивной направленности, и отвечающее квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Примерное содержание практических занятий 1-й год обучения для детей 5-6 лет

Октябрь

Комплекс № 1 Степ-аэробика, стретчинг, акробатика	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе; - Усовершенствовать функциональные возможности организма ребенка; - Воспитывать морально-волевые качества.
Вводная часть	<ol style="list-style-type: none"> 4. Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному; 5. Бег на носочках, руки на поясе; 6. Игровое упражнение «Гномики».
Основная часть	<p><i>Степ-аэробика и стретчинг</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж голеней и бедер; 2. Разминка стопы; 3. Упражнение «Покажи носочек»; 4. Упражнение «Покажи пяточку»; 5. Упражнение «Вот какая ножка»; 6. Стретчинг «Деревце»; 7. Упражнение «Вырастем большими»; 8. Упражнение «В домике»; 9. Стретчинг «Слоник»; 10. Упражнение Собачки»; 11. Стретчинг «Вафелька»; 12. Упражнение «Покажи ножки»; 13. Стретчинг «Змея»; 14. Упражнение «Прыг-скок»; 15. Дыхательная гимнастика «Ветер»; 16. Стретчинг «Черепашка». <p>1. Бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу).</p> <p>2. Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу).</p> <p>3. Катание мяча до степ-платформы из положения сидя, ноги врозь.</p>
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Котята и клубочек»</p> <p>Стретчинг «Колобок»</p>
Комплекс № 2 Степ-аэробика, стретчинг, акробатика	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Учить согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений стретчинга; - Тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на степ-платформе; - Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений
Вводная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному; 2. Бег на носочках, руки на поясе; 3. Игровое упражнение «Гномики»; 4. игровое упражнение «Муравьишки»

Основная часть	<p><i>Степ-аэробика</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж голеней и бедер; 2. Разминка стопы; 3. Упражнение «Покажи носочек»; 4. Упражнение «Покажи пяточку»; 5. Упражнение «Вот какая ножка»; 6. Упражнение «Вырастем большими»; 7. Упражнение «В домике»; 8. Упражнение Собачки»; 9. Упражнение «Покажи ножки»; 10. Упражнение «Прыг-скок»; 11. Дыхательная гимнастика «Ветер»; <p><i>Акробатика</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег вокруг степ-платформы 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	<p>Игра малой подвижности «Котята и клубочек»</p> <p><i>Стретчинг:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Деревце»; 2. Упражнение «Слоник»; 3. Упражнение «Вафелька»; 4. Упражнение «Змея»; 5. Упражнение «Колобок»
<p>Комплекс № 3 Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика</p>	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба обычная в колонне по одному; 2. Бег обычный по узкой дорожке; 3. Ходьба обычная с хлопком в ладоши над головой; 4. Игровое упражнение «Зайки».
Основная часть	<p><i>Степ-аэробика и стретчинг</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж голеней и бедер; 2. Разминка стопы; 3. Стретчинг «Деревце»; 4. Упражнение «Покажи носочек»; 5. Упражнение «Покажи пяточку»; 6. Упражнение «Вот какая ножка»; 7. Стретчинг «Звезда»; 8. Упражнение «Вырастем большими»; 9. Упражнение «Достань носочки»; 10. Стретчинг «Вафелька». <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Достань пол»;

	<p>2. Упражнение «Понянься»;</p> <p>3. Упражнение «Покажи ножки»;</p> <p>4. Стретчинг «Змея»;</p> <p>5. Упражнение «Прыг-скок»;</p> <p>6. Дыхательная гимнастика «Красный шарик».</p> <p><i>Акробатика</i></p> <p>1. Бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу).</p> <p>2. Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу).</p> <p>3. Ходьба по степ-платформам, руки в стороны.</p> <p>4. Ползание по степ-платформам.</p>
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Где петушок?»</p> <p>Стретчинг «Черепашка»</p>
<p>Комплекс № 4</p> <p>Степ-аэробика и стретчинг, акробатика, силовая гимнастика на степ-платформе</p>	
Задачи:	<p>- Упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;</p> <p>Формировать навыки сохранения правильной осанки;</p> <p>- Учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.</p>
Вводная часть	<p>1. Обычная ходьба в колонне по одному;</p> <p>2. Бег обычный по узкой дорожке;</p> <p>3. Ходьба обычная с хлопком в ладоши над головой;</p> <p>4. Ходьба обычная с остановкой по звуковому сигналу (игровое упражнение «Змейка»).</p>
Основная часть	<p><i>Степ-аэробика и стретчинг</i></p> <p>1. Массаж голеней и бедер;</p> <p>2. Разминка стопы;</p> <p>3. Упражнение «Покажи носочек»</p> <p>4. Упражнение «Покажи пяточку»;</p> <p>5. Упражнение «Вот такая ножка»;</p> <p>6. Упражнение «Вырастем большими»</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i></p> <p>1. Упражнение «Достань носочки»;</p> <p>2. Упражнение «Достань пол»;</p> <p>3. Упражнение «Потянись»;</p> <p>4. Упражнение «Покажи ножки»;</p> <p>5. Упражнение «Прыг-скок»;</p> <p>11. Дыхательная гимнастика «Красный шарик»;</p> <p><i>Акробатика</i></p> <p>1. Бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу).</p> <p>2. Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу).</p> <p>3. Ходьба по степ-платформам, руки в стороны.</p> <p>4. Ползание по степ-платформе.</p> <p>5. Катание мяча по степ-платформе.</p>
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Где петушок?»</p> <p><i>Стретчинг</i></p> <p>1. Упражнение «Деревце»;</p> <p>2. Упражнение «Звезда»;</p>

	3. Упражнение «Вафелька»; 4. Упражнение «Змея»; 5. Упражнение «Черепашка».
--	--

Октябрь

Комплекс № 5 Степ-аэробика, 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. Обычная ходьба друг за другом в колонне; 2. Бег на носочках между предметами, руки на поясе; 3. Игровое упражнение «Гномики»; 4. Игровое упражнение «Зайки».
Основная часть	<i>Степ-аэробика и стретчинг</i> 1. Массаж голеней и бедер; 2. Стретчинг «Деревце»; 3. Упражнение «Покажи носочек»; 4. Упражнение «Покажи пяточку»; 5. Упражнение «Вырастем большими»; 6. Стретчинг «Крылья»; 7. Упражнение «Присядка»; 8. Упражнение «Веселые коленки»; 9. Стретчинг «Морская звезда». <i>Силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг</i> 1. Упражнение «Носочки»; 2. Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь»; 3. Упражнение «Подъемный кран»; 4. Стретчинг «Лягушка»; 5. Бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу); 6. Прыжки вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу); <i>Дыхательная гимнастика</i> - Упражнение «Кошка»; - Упражнение «Кошка-царапка»; 7. Бросание мяча с отскоком от степ-платформы, стоя рядом с ней.
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Мой веселый мяч» Стретчинг «Колобок»
Комплекс № 6 Степ-аэробика, 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. Обычная ходьба друг за другом в колонне; 2. Бег на носочках между предметами, руки на поясе; 3. Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Великаны»);

	4. Игровое упражнение «Зайки» с остановкой по сигналу «Зайка спрятался!» (присесть)
Основная часть	<p><i>Степ-аэробика и стретчинг</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж голеней и бедер; 2. Упражнение «Покажи носочек» 3. Упражнение «Покажи пяточку»; 4. Упражнение «Вырастем большими»; 5. Упражнение «Присядка»; 6. Упражнение «Веселые коленки»; <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Носочки»; 2. Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь»; 3. Упражнение «Подъемный кран»; 4. Бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу); 5. Прыжки вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу); 6. <i>Дыхательная гимнастика</i> <p>Упражнение «Кошка»;</p> <p>Упражнение «Кошка-царапка»;</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>Игра малой подвижности «Мой веселый звонкий мяч»</p> <p><i>Стретчинг:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Деревце»; 2. Упражнение «Крылья»; 3. Упражнение «Морская звезда»; 4. Упражнение «Лягушка»; 5. Упражнение «Колобок».
Комплекс № 7	
Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба обычная; 2. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кисти сжаты в кулак; 3. Бег обычный между предметами; <p>Бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак;</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Ходьба обычная.
Основная часть	<p><i>Степ-аэробика</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Покажи носочек»; 2. Упражнение «Покажи пятку»; 3. Упражнение «Вырастим большими»; 4. Упражнение «Присядка»; 5. Упражнение «Лошадка»; 6. Упражнение «Махи в сторону»; 7. Упражнение «Поворот»; 8. Упражнение «Прыжки»

	<p>7. Дыхательная гимнастика «Поехали!». <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Катание мяча по кругу двумя руками; 2. Игровое упражнение «Бычок»; 3. Игровое упражнение «Самолет»; 4. Игровое упражнение «Подъемный кран»; <p><i>Акробатика</i></p> <p><i>Прохождение полосы препятствий</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание 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	<p>Игра малой подвижности «Петрушка» с использованием упражнений игрового стретчинга</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Деревце»; 2. Упражнение «Звезда»; 3. Упражнение «Крылья»; 4. Упражнение «Вафелька»; 5. Упражнение «Лягушка»; 6. Упражнение «Змея»; 7. Упражнение «Черепашка».
<p>Комплекс № 8 Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг</p>	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба обычная; 2. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кисти сжаты в кулак, по звуковому сигналу бег с высоким подниманием коленей, руки вперед, кисти сжаты в кулак. 3. Ходьба по узкой дорожке, руки в стороны; 4. Бег обычный между предметами; 5. Игровое упражнение «Обезьянки».

Основная часть	<p><i>Степ-аэробика</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Покажи носочек»; 2. Упражнение «Покажи пяточку»; 3. Упражнение «Вырастем большими»; 4. Упражнение «Присядка»; 5. Упражнение «Лошадка»; 6. Упражнение «Махи в сторону»; 7. Упражнение «Поворот»; 8. Упражнение «Прыжки» <p><i>9. Дыхательная гимнастика «Поехали!» Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Катание мяча по кругу двумя руками; 2. Игровое упражнение «Бычок»; 3. Игровое упражнение «Самолет»; 4. Игровое упражнение «Подъемный кран»; <p><i>Акробатика</i></p> <p><i>Прохождение полосы препятствий</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проползание под дугой на животе; 2. Ходьба по узкой рейке прямо; 3. Перекаты на мягком покрытии боком; 4. Перепрыгивание через препятствия, ноги вместе.
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Петрушка» с использованием упражнений игрового стретчинга</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Крылья»; 2. Упражнение «Звезда»; 3. Упражнение «Вафелька»; 4. Упражнение «Лягушка»; 5. Упражнение «Змея»; 6. Упражнение «Черепашка».

Декабрь

Комплекс № 9			
Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика собручем и стретчинг			
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному; 2. Ходьба на носках; 3. Ходьба на пятках; 4. Легкий бег; 5. Подскоки; 6. Игровое упражнение «Муравьишки». 		
Основная часть	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;">1. И.п.: ноги вместе, руки на поясе.</td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;">1-наклон головы вправо; 2-вернутся в и.п.; 3-наклон головы влево; 4-вернутся в и.п.</td> </tr> </table>	1. И.п.: ноги вместе, руки на поясе.	1-наклон головы вправо; 2-вернутся в и.п.; 3-наклон головы влево; 4-вернутся в и.п.
1. И.п.: ноги вместе, руки на поясе.	1-наклон головы вправо; 2-вернутся в и.п.; 3-наклон головы влево; 4-вернутся в и.п.		

	2.Прыжки на двух ногах. И.п.: ноги вместе, руки на поясе	1-2- прыжок вперед; 3-4- прыжок назад.
	3.И.п.: ноги вместе, руки опущены	8. 1 . - 2 . поднять руки вверх; 3-4- опустить руки вниз; 5-6- подняться на носочки;7-8- вернуться в и.п.
	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.
	5.И.п.: ноги вместе, руки на поясе	1-2- присесть, показать руками «ушки»; 3-4- вернуться в и.п.
	6.Прыжки на месте на двух ногах	
	7.И.п.: ноги вместе, руки на поясе	9. 1 . полуприсед, наклонить голову вправо; 2- вернуться в и.п.; 3- то же влево; 4-вернуться в и.п.
	8.И.п.: ноги вместе, руки на поясе	1-2- прыжком повернуться в право; 3-4- присесть обхватить колени руками, спрятать голову в колени
	<p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i> 1.Игровое упражнение «Атлеты»; 2.Катание мяча по кругу двумя руками; 3.Игровое упражнение «Прыгающий колобок»; 4.Игровое упражнение «Циркач».</p> <p><i>Художественная гимнастика с обручем</i> 1.Прокатывание обруча вперед; 2.Кручение мяча по полу одной рукой.</p>	
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал» Стретчинг 1.Упражнение «Домик»; 2.Упражнение «Цапля»; 3.Упражнение «Слоник»; 4.Упражнение «Верблюд»; 5.Упражнение «Черепаша».</p>	
Комплекс № 10		
Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг,		
Задачи:	<p>- 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.</p>	
Вводная часть	1. Ходьба в колонне по одному;	

	<p>2. Ходьба на носочках с остановкой по сигналу, присесть;</p> <p>3. Ходьба на пятках с остановкой по сигналу, прыжок вверх на месте;</p> <p>4. Подскоки;</p> <p>5. Игровое упражнение «Обезьянки»;</p> <p>6. игровое упражнение «Муровьишки»</p>
Основная часть	<p><i>Аэробика см. комплекс 9.</i></p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i></p> <p>1. Игровое упражнение «Акробаты»;</p> <p>2. Игровое упражнение «Прыгающий колобок»;</p> <p>3. Игровое упражнение «Самолет»;</p> <p>4. Игровое упражнение «Циркач»;</p> <p><i>Художественная гимнастика с обручем</i></p> <p>1.Прокатывание обруча вперед;</p> <p>2.Кручение обруча по полу одной рукой в чередовании с запрыгиванием в обруч двумя ногами.</p>
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»</p> <p><i>Стретчинг:</i></p> <p>1. Упражнение «Домик»;</p> <p>2. Упражнение «Цапля»;</p> <p>3. Упражнение «Слоник»;</p> <p>4. Упражнение «Верблюд»;</p> <p>5. Упражнение «Черепашка».</p>
Комплекс № 11	
Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>1. Ходьба обычная;</p> <p>2. Игровое упражнение «Гномики»; 3. Игровое упражнение «Цирковая лошадка»;</p> <p>4. Игровое упражнение «Обезьянки».</p>
Основная часть	<p><i>Силовая гимнастика с гантелями</i></p> <p>1. Упражнение «Силачи»;</p> <p>2. Упражнение «Насос»;</p> <p>3. Упражнение «Повернись»;</p> <p>4. Упражнение «Веселые ножки»;</p> <p>5. Упражнение «Поймай коленки»;</p> <p>6. Упражнение «Петрушка»;</p> <p>7. Пальчиковая гимнастика «Гриб».</p> <p><i>Школа мяча</i></p> <p>1. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке;</p> <p>2. ходьба рядом с гимнастической скамейкой с ударами мячом по ней.</p> <p><i>Акробатика</i></p> <p>1. Прыжок с места через препятствие с мячом в руках;</p> <p>2. Подбрасывать мяч, стоя на гимнастической скамейке, спрыгивать со скамейки с мячом в руках;</p> <p><i>Дыхательная гимнастика «Еж».</i></p>
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Ровным кругом» с использованием упражнений игрового стретчинга

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Звезда»; 2. Упражнение «Слоник»; 3. Упражнение «Лягушка»; 4. Упражнение «Рыбка»; 5. Упражнение «Крылья».
Комплекс № 12	
Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать овладению 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба обычная; 2. Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Великаны»); 3. Игровое упражнение «Цирковые лошадки»; 4. Игровое упражнение «Обезьянки». Ходьба с остановкой по сигналу «Обезьянка спит!» (присесть на корточки)
Основная часть	<p><i>Силовая гимнастика с гантелями</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Силачи» 2. Упражнение «Насос»; 3. Упражнение «Повернись»; 4. Упражнение «Веселые ножки»; 5. Упражнение «Поймай коленки»; 6. Упражнение «Петрушка» 7. Пальчиковая гимнастика «Гриб» <p><i>Школа мяча</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p><i>Акробатика</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прфжок с места через препятствие с мячом в руках; 2. Подбрасывание мяча, стоя на высоте, прыжки в глубину в обозначенное место. 3. Дыхательная гимнастика «Еж».
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Ровным кругом» с использованием упражнений игрового стретчинга</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Звезда»; 2. Упражнение «Слоник»; 3. Упражнение «Лягушка»; 4. Упражнение «Рыбка»; 5. Упражнение «Крылья».

Январь

Комплекс № 13	
Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать физические качества: силу, гибкость; - Повышать умственную и физическую работоспособность; - Формировать потребность в движении.

Вводная часть	1. Ходьба обычная; 2. Игровое упражнение «Неваляшки»; 3. Прямой галоп; 4. Игровое упражнение «Большие лягушки»
Основная часть	<i>Художественная гимнастика с лентой</i> 1. Упражнение «Покажи ленточку»; 2. Упражнение «Ленточка танцует»; 3. Упражнение «Выше подними»; 4. Упражнение «Танцуем вместе с ленточкой»; 5. Упражнение «Дотянись»; 6. Упражнение «Рыбка плышет»; 7. Упражнение «Веселый петрушка»; 8. Пальчиковая гимнастик «Мой пальчик». <i>Школа мяча</i> 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. <i>Акробатика</i> 1. Игровое упражнение «Перепрыгнем через канаву» (прыжок в длину с места); <i>Дыхательная гимнастика</i> 1. Упражнение «Петух»; 2. Упражнение «Гуси шипят».
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Попугай» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг 1. Упражнение «Деревце»; 2. Упражнение «Вафелька»; 3. Упражнение «Смешной клоун»; 4. Упражнение «Солнечные лучики»; 5. Упражнение «Елка»; 6. Упражнение «Крылья»
Комплекс № 14 Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг	
Задачи:	- Развивать физические качества: силу, гибкость; - Формировать умственную и физическую работоспособность; - Формировать потребность в движении.
Вводная часть	1. Обычная ходьба; 2. Игровое упражнение «Неваляшка» с остановкой по сигналу(игровое упражнение «Звезда»); 3. Прямой галоп; 4. Игровое упражнение «Большие лягушки» с остановкой по сигналу «Лягушка спит!» (присесть на корточках).
Основная часть	<i>Художественная гимнастика с лентой</i> 1. Упражнение «Покажи ленточку»; 2. Упражнение «Ленточка танцует»; 3. Упражнение «Выше подними»; 4. Упражнение «Танцуем вместе с ленточкой»; 5. Упражнение «Дотянись»; 6. Упражнение «Рыбка плышет»; 7. Упражнение «Веселый петрушка»; 8. Дыхательная гимнастика «Мои пальчики»

	<p><i>Школа мяча</i></p> <p>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 (ударить мячом об пол, стоя на месте).</p> <p><i>Акробатика</i></p> <p>1. Игровое упражнение «Высокая горка» (переползание через гимнастическую лесенку-стремянку); 2. Дыхательная гимнастика Упражнение «Петух» Упражнение «Гуси шипят»</p>
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Попугай» с использованием упражнений игрового стретчинга</p> <p><i>Стретчинг:</i></p> <p>1. Упражнение «Деревце»; 2. Упражнение «Вафелька»; 3. Упражнение «Смешной клоун»; 4. Упражнение «Солнечные лучики»; 5. Упражнение «Елка»; 6. Упражнение «Крылья».</p>
Комплекс № 15	
Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>1. Маршировка по кругу; 2. Игровое упражнение «Лошадки» (высоко поднимая колени, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки); 3. Игровое упражнение «Самолеты»; 4. Игровое упражнение «Обезьянки».</p>
Основная часть	<p><i>Степ-аэробика</i></p> <p>1. Упражнение «Вот какие ножки»; 2. Упражнение «Вырастем большими»; 3. Упражнение «Присядка»; 4. Упражнение «Лошадка»; 5. Упражнение «Махи в сторону»; 6. Упражнение «Поворот»; 7. Упражнение Прыжки»; 8. Дыхательная гимнастика «Красный шарик».</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i></p> <p>1. Игровое упражнение «Силачи»; 2. Бег с мячом, обхватив его руками и прижав к себе с остановкой по сигналу (мяч положить, встать на него, удерживая равновесие); 3. Игровое упражнение «Бычки»; 4. Игровое упражнение «Подъемный кран»; 5. Пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы».</p>
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Петрушка» с использованием упражнений игрового стретчинга.</p> <p>1. Упражнение «Солнечные лучики»; 2. Упражнение «Смешной клоун»;</p>

	3. Упражнение «Цветок»; 4. Упражнение «Змея»; 5. Упражнение «Цапля»; 6. Упражнение «Кошечка»;
Комплекс № 16 Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг	
Задачи:	- Создать радостное настроение; - Воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; - Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений по музыку; Тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
Вводная часть	1. Маршировка по кругу; 2. Игровое упражнение «Лошадки»; 3. Игровое упражнение «Самолеты»; 4. Игровое упражнение «Обезьянки» и «Большие лягушки» с чередованием.
Основная часть	<i>Степ-аэробика</i> 1. Упражнение «Вот какие ножки»; 2. Упражнение «Вырастем большими»; 3. Упражнение «Присядка»; 4. Упражнение «Лошадка»; 5. Упражнение «Махи в сторону»; 6. Упражнение «Поворот»; 7. Упражнение «Прыжки»; 8. Дыхательная гимнастика «Красный шарик» <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i> 1. Игровое упражнение «Силачи». Ходить по кругу с мячом на голове, придерживая его руками; 2. Игровое упражнение «Подъемный кран»; 3. Игровое упражнение «Самолет»; 4. Игровое упражнение «Пингвины»; 5. Пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы»
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Петрушка» с использованием упражнений игрового стретчинга 1. Упражнение «Крылья»; 2. Упражнение «Звезда»; 3. Упражнение «Вафелька»; 4. Упражнение «Лягушка»; 5. Упражнение «Змея»; 6. Упражнение «Черепашка».

Февраль

Комплекс № 17 Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	
Задачи:	- Учить быстрому овладению комбинациями движений; - Развивать координацию движений; - Совершенствовать функциональные способности организма; - воспитывать нравственно-волевые черты личности.
Вводная часть	1. Ходьба обычная; 2. Бег в рассыпную, руки на поясе; 3. Ходьба с высоким подниманием коленей, хлопком в ладоши прямыми руками над головой;

	4.Прямой галоп; 5.Стретчинг «Деревце».
Основная часть	<i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i> 1. Упражнение «Клоун»; 2. Упражнение «Смешной клоун»; 3. Упражнение «Силачи»»; 4.Стретчинг «Звезда»; 5.Упражнение «Часики»; 6.Стретчинг «Солнечные лучики»; 7.Упражнение «Пополам»; 8.Стретчинг «Вафелька»; 9.Упражнение «Перевертыши»; 10.Упражнение «Мостик»; 11. Упражнение «Медуза»; 12.Ходьба с остановкой по сигналу (взять мяч); 13.Бег с остановкой по сигналу (присесть за мяч); 14.Дыхательная гимнастика «Красный шарик»; 15.Катание мяча двумя руками по кругу чередовать с бегом; 16.Подвижная игра «Догони мяч»
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Модная лягушка» Стретчинг «Колобок»
Комплекс № 18 Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	
Задачи:	- Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений; - Развивать координацию движений; - Способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов; - Совершенствовать функциональные способности организма; - Воспитывать нравственно-волевые качества личности.
Вводная часть	1. Обычная ходьба; 2. Бег в рассыпную, руки на поясе с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Звезда»); 3.Ходить высоко поднимая колени, с хлопком в ладоши прямыми руками над головой (чередовать с хлопками в ладоши перед собой); 4.Прямой галоп с остановкой по сигналу (присесть и похлопать в ладоши); 5.Стретчинг «Деревце».
Основная часть	<i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i> 1. Упражнение «Клоун»; 2. Упражнение «Силачи»; 3. Упражнение «Часики»; 4. Упражнение «Пополам»; 5. Упражнение «Перевертыши»; 6.Упражнение «Мостик»; 7.Упражнение «Медуза»; 8.Ходьба с остановкой по сигналу (взять мяч и положить на голову); 9.Бег с остановкой по сигналу (присесть на мяч, руки сложить перед собой «полочкой», ноги вместе); 10. Дыхательная гимнастика «Красный шарик»; 11.Катание мяча двумя руками по кругу чередовать с бегом; 12.Подвижная игра «Догони мяч».
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Модная лягушка» <i>Стретчинг:</i>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Смешной клоун»; 2. Упражнение «Звезда»; 3. Упражнение «Солнечные лучики»; 4. Упражнение «Вафелька»; 5. Упражнение «Колобок».
Комплекс № 19	
Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Учить катать атлетический мяч, толкая его двумя руками; - Закреплять навык действовать по сигналу; - Способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата; - Воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.
Вводная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обычная ходьба с вытянутыми вперед руками; 2. Бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак; 3. Ходьба мелким шагом пригнувшись, руки за спиной; 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед; 5. Ходьба широким шагом, руки в стороны; 6. Бег на носочках.
Основная часть	<p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Покажи ладошки»; 2. Упражнение «Звезда»; 3. Упражнение «Потянись»; 4. Упражнение «Пловцы»; 5. Упражнение «Подъем ног»; 6. Упражнение «Ласточка»; 7. Упражнение «Мост»; 8. Упражнение «Медуза»; 9. Ходьба вокруг мячей с остановкой по сигналу (сесть на мяч, ноги вместе, руки «полочкой» перед собой); 10. Бег «змейкой» вокруг мячей; 11. Дыхательная гимнастика «Еж». 12. Катание мяча по кругу.
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Котята и клубочки»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Домик»; 2. Упражнение «Звезда»; 3. Упражнение «Самолет»; 4. Упражнение «Вафелька»; 5. Упражнение «Цветочек»; 6. Упражнение «Коробочка»; 7. Упражнение «Лисичка»; 8. Упражнение «Черепашка».
Комплекс № 20	
Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков; - Упражнять в беге «змейкой»; - Закреплять навык действовать по сигналу; - Способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата; - Воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.
Вводная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обычная ходьба с вытянутыми руками вперед, в стороны;

	<p>2.Игровое упражнение «Цирковая лошадка»;</p> <p>3.Игровое упражнение «Гномики»;</p> <p>4.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и хлопком в ладоши над головой;</p> <p>5.Ходьба широким шагом с поворотами корпуса вправо, влево;</p> <p>6.Бег на носочках с остановкой по сигналу (прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя).</p>
Основная часть	<p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i></p> <p>1. Упражнение «Покажи ладошки»;</p> <p>2. Упражнение «Звезда»;</p> <p>3. Упражнение «Потянись»;</p> <p>4. Упражнение «Пловцы»;</p> <p>5. Упражнение «Подъем ног»;</p> <p>6. Упражнение «Ласточка»;</p> <p>7. Упражнение «Мост»;</p> <p>8.Упражнение «Медуза»;</p> <p>9.Бег «змейкой» вокруг мячей с остановкой по сигналу (сесть на мяч, руки «полочкой»);</p> <p>10.Упражнение «Большие лягушки забавляются»;</p> <p>11. Дыхательная гимнастика «Еж»;</p> <p>12.Катание мячей по кругу, по сигналу встать на мяч (игровое упражнение «Циркач».</p>
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Котята и клубочки»</p> <p><i>Стретчинг:</i></p> <p>1. Упражнение «Домик»;</p> <p>2. Упражнение «Звезда»;</p> <p>3. Упражнение «Самолет»;</p> <p>4. Упражнение «Вафелька»;</p> <p>5. Упражнение «Цветочек»;</p> <p>6. Упражнение «коробочка»;</p> <p>7.Упражнение «Лисичка»;</p> <p>8.Упражнение «Черепашка».</p>

Март

Комплекс № 21	
Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Учить бросанию мяча из положения сидя на корточках; - Развивать физические качества: равновесие и гибкость; - Закреплять навык катания мяча; - Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.
Вводная часть	<p>1.Ходьба обычная, руки на поясе;</p> <p>2.Прямой галоп с чередованием правой и левой ноги, руки на поясе;</p> <p>3.Игровое упражнение «Неваляшка»;</p> <p>4.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе;</p> <p>5.Марш с хорошей отмашкой рук;</p> <p>6.Игровое упражнение «Обезьянки».</p>
Основная часть	<p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i></p> <p>1.Упражнение «Покажи мяч»;</p> <p>2.Упражнение «Молоточек»;</p> <p>3.Упражнение «Тачка»;</p> <p>4.Упражнение «На одной руке»;</p>

	<p>5. Упражнение «Самолеты»;</p> <p>6. Упражнение «Уголок»;</p> <p>7. Упражнение «Циркач»;</p> <p>8. Упражнение «Гномики танцуют, гномики спят»;</p> <p><i>Акробатика</i></p> <p>1. Игровое упражнение «Циркач»;</p> <p>2. Ходьба вокруг мячей, с остановкой по сигналу встать на мяч;</p> <p>3. Бег «змейкой» вокруг мячей, с остановкой по сигналу сесть на мяч;</p> <p>4. Дыхательная гимнастика «Поехали!»;</p> <p>5. Катание мячей по кругу;</p> <p>6. Бросание мяча вперед из положения на корточках в чередовании с ходьбой за мячом на носочках;</p> <p>7. Игровое упражнение «Бык»;</p> <p>8. Упражнение «Где у бычков рога».</p>
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Попугай» с использованием упражнений стретчинга.</p> <p><i>Стретчинг:</i></p> <p>1. Упражнение «Веточка»;</p> <p>2. Упражнение «Звезда»;</p> <p>3. Упражнение «Солнечные лучики»;</p> <p>4. Упражнение «Слоник»;</p> <p>5. Упражнение «Смешной клоун»;</p> <p>6. Упражнение «Коробочка»;</p> <p>7. Упражнение «Черепашка».</p>
Комплекс № 22	
Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в навыках мягкого приземления и принятии правильного исходного положения при выполнении прыжков; - Упражнять в бросании мяча из положения сидя на корточках; - Развивать равновесие и гибкость; - Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.
Вводная часть	<p>1. Обычная ходьба, руки на поясе;</p> <p>2. Прямой галоп (чередовать то правой, то с левой ноги), руки на поясе;</p> <p>3. Приставной шаг, на каждый шаг прямые руки в стороны;</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с хлопком в ладоши над головой;</p> <p>5. Марш с отмахиванием рук, по сигналу остановиться и присесть; 6. Игровое упражнение «Обезьянки» с остановкой по сигналу «Встать!».</p>
Основная часть	<p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i></p> <p>1. Упражнение «Покажи мяч»;</p> <p>2. Упражнение «Молоточек»;</p> <p>3. Упражнение «Тачка»;</p> <p>4. Упражнение «На одной руке»;</p> <p>5. Упражнение «Самолет»;</p> <p>6. Упражнение «Уголок»;</p> <p>7. Упражнение «Циркач»;</p> <p>8. Упражнение «Гномики танцуют, гномики спят»;</p> <p><i>Акробатика</i></p> <p>1. Игровое упражнение «Циркач»;</p>

	<p>2. Бег «змейкой» вокруг мячей, по сигналу взять мяч в руки и поднять его вверх над головой;</p> <p>3. Дыхательная гимнастика «Поехали!»;</p> <p>4. Бросание мяча вперед из положения на корточках в чередовании с ползанием до мяча на двух ногах с продвижением вперед;</p> <p>5. Игровое упражнение «Бык»;</p> <p>6. Упражнение «Где у бычков рога?».</p>
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Попугай» с использованием упражнений игрового стретчинга</p> <p><i>Стретчинг:</i></p> <p>1. Упражнение «Веточка»;</p> <p>2. Упражнение «Звезда»;</p> <p>3. Упражнение «Солнечные лучики»;</p> <p>4. Упражнение «Цветочек»;</p> <p>5. Упражнение «Смешной клоун»;</p> <p>6. Упражнение «Лисичка»;</p> <p>7. Упражнение «Черепашка».</p>
Комплекс № 23	
Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой; - Упражнять в равновесии; - Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - Учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.
Вводная часть	<p>1. Обычная ходьба;</p> <p>2. Ходьба с высокими подниманием коленей, руки на поясе;</p> <p>3. Игровое упражнение «Цирковая лошадка»;</p> <p>4. Ходьба на носках, руки прямые вверх;</p> <p>5. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях за спиной;</p> <p>6. Стретчинг «Деревце».</p>
Основная часть	<p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом</i></p> <p>1. Упражнение «Покажи ножку»;</p> <p>2. Упражнение «Покажи мяч»;</p> <p>3. Упражнение «Ножки танцуют»;</p> <p>4. Упражнение «Силачи»;</p> <p>5. Упражнение «Дотянись»;</p> <p>6. Упражнение «Подними мяч»;</p> <p>7. Упражнение «Повернись»;</p> <p>8. Упражнение «Поднимись»;</p> <p>9. Упражнение «Прыжки»;</p> <p>10. Дыхательная гимнастика «Гуси шипят».</p> <p><i>Акробатика</i></p> <p>1. Игровое упражнение «Циркач»;</p> <p>2. Игровое упражнение «Бычки»;</p> <p>3. Игровое упражнение «Лошадь».</p>
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Тик-так»</p> <p>1. Упражнение «Морская звезда»;</p> <p>2. Упражнение «Смешной клоун»;</p> <p>3. Упражнение «Цветок»;</p> <p>4. Упражнение «Змея»;</p> <p>5. Упражнение «Жучок».</p>

Комплекс № 24 Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Учить перебрасывать мяч способом из-за головы, сидя на степ-платформе; - Упражнять в ползании на четвереньках, толкая мяч головой; - Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр.
Вводная часть	<p>1. Ходьба обычная;</p> <p>1. Ходьба с высоким подниманием коленей, хлопать по ним ладонью; 3. Бег с высоким подниманием коленей и хлопком в ладоши прямыми руками перед собой;</p> <p>4. Ходьба на носках, руки прямые вверху сцеплены «в замок», чередуется с ходьбой на пятках, руки согнуты в локтях за спиной; 5. Стретчинг «Деревце».</p>
Основная часть	<p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Ножку покажи»; 2. Упражнение «Покажи мяч»; 3. Упражнение «Ножки танцуют»; 4. Упражнение «Силачи»; 5. Упражнение «Дотянись»; 6. Упражнение «Подними мяч»; 7. Упражнение «Повернись»; 8. Упражнение «Поднимись»; 9. Упражнение «Прыжки»; 10. Дыхательная гимнастика «Гуси шипят» <p><i>Акробатика</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение «Бычки»; 2. Игровое упражнение «Лошадь»;
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Море волнуется»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Морская звезда»; 2. Упражнение «Волна»; 3. Упражнение «Смешной клоун»; 4. Упражнение «Гора»; 5. Упражнение «Жучок».

Апрель

Комплекс № 25 Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Учить ходьбе по мягкому бревну; - Закреплять навык отталкивания при выполнении прыжков; - Содействовать развитию всех групп мышц; - Развивать волю и терпение при выполнении упражнений.
Вводная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба обычная, руки на поясе; 2. Прямой галоп (поочередно с правой и левой ноги); 3. Ходьба широким шагом, руки в стороны; 4. Игровое упражнение «Цирковая лошадка»; 5. Прыжки на месте на одной ноге.

Основная часть	<p><i>Степ-аэробика</i></p> <p>1. Упражнение «Носок»; 2. Упражнение «Пятка»; 3. Упражнение «Стопа»; 4. Упражнение «Подъем»; 5. Упражнение «Хоп»; 6. Упражнение «Кик»; 7. Упражнение «Плие»; 8. Упражнение «Перебежка»; 9. Упражнение «Подъем»; 10. Дыхательная гимнастика «Ветер»</p> <p><i>Силовая гимнастика с гантелями</i></p>	
	Упражнение 1 И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты, гантели у плеч	1-2- руки вверх; 3-4- вернуться в и.п.
	Упражнение 2 И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, гантели к плечам	1-2- наклонится вперед, потянуться, положить гантели на пол; 3-4- вернуться в и.п.
	Упражнение 3 И.п.: стоя на коленях, руки в стороны	1- наклон вправо, потянуться левой рукой с гантелей вверх, правой рукой с гантелей достать пол; 2- вернуться в и.п.; 3- наклонится влево, потянуться правой рукой с гантелей вверх, левой рукой с гантелей достать пол; 4- вернуться в и.п.
	Упражнение 4 И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки с гантелями лежат на коленях	1- выпрямить правую руку вверх, достать гантелей носок ноги; 2- вернуться в и.п.; 3- выпрямить левую ногу вверх, достать левой рукой с гантелей носок ноги; 4- вернуться в и.п.
	Упражнение 5 И.п.: лежа на животе, руки с гантелями вдоль туловища	1-2- прогнуться, приподнять корпус, оторвать ноги и руки от пола; 3-4- вернуться в и.п.
	<p><i>Акробатика</i></p> <p>1. Прыжки двумя ногами через предметы (кубики); 2. Ходьба по мягкому бревну; 3. Игровое упражнение «Верблюд».</p>	
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Тихо-громко»</p> <p><i>Стретчинг:</i></p> <p>1. Упражнение «Волна»; 2. Упражнение «Смешной клоун»; 3. Упражнение «Цветок»; 4. Упражнение «Жучок».</p>	
<p>Комплекс № 26 Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг</p>		
Задачи:	- Учить ползать на животе;	

	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать навык отталкивания выполнении прыжков; - Содействовать развитию всех групп мышц; - Развивать волю, терпение во время выполнения упражнений. 	
Вводная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обычная ходьба, руки на поясе; 2. Прямой галоп то с правой, то с левой ноги с остановкой по сигналу «Присесть!»; 3. Ходьба широким шагом, руки в стороны, чередовать с бегом на носочках; 4. Игровое упражнение «Цирковые лошадки»; 5. Бег с остановкой по сигналу, прыжки на одной ноге. 	
Основная часть	<p><i>Степ-аэробика</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Носок»; 2. Упражнение «Пятка»; 3. Упражнение «Стопа»; 4. Упражнение «Подъем»; 5. Упражнение «Хоп»; 6. Упражнение «Кик»; 7. Упражнение «Плие»; 8. Упражнение «Перебежка»; 9. Упражнение «Подъем»; 10. Дыхательная гимнастика «Ветер» <p><i>Силовая гимнастика с гантелями</i></p>	
	Упражнение 1 И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями в стороны	1-2- согнуть руки, гантели к плечам; 3-4- вернуться в и.п.
	Упражнение 2 И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, гантели к плечам	1-2- наклониться вперед, потянуться, положить гантели на пол; 3-4- вернуться в и.п.
	Упражнение 3 И.п.: стоя на коленях, руки в стороны	1- наклониться вправо, потянуться левой рукой с гантелей вверх, правой рукой с гантелей достать пол; 2- вернуться в и.п.; 3- наклониться влево, потянуться правой рукой с гантелей вверх, левой рукой с гантелей достать пол; 4- вернуться в и.п.
	Упражнение 4 И.п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги выпрямлены вперед	1-2- сесть на ягодицы, ноги согнуть в коленях, стопы стоят на полу, руки вытянуты вперед; 3-4- вернуться в и.п.
	Упражнение 5 И.п.: лежа на животе, руки с гантелями вдоль туловища	1-2- прогнуться, приподнять корпус, оторвать ноги и руки от пола; 3-4- вернуться в и.п.
	<p><i>Акробатика</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в высоту с разбега («достань колокольчик»); 2. Ползание под дугу на животе; 3. Игровое упражнение «Верблюды». 	
	Заключительная	Игра малой подвижности «Тихо-громко»

часть	<i>Стретчинг:</i> 1. Упражнение «Самолет»; 2. Упражнение «Волна»; 3. Упражнение «Смешной клоун»; 4. Упражнение «Жучок».
Комплекс № 27 Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	
Задачи:	- Учить правильному перехвату за перекладины гимнастической стенки перед выполнением вися; - развивать умение ловли мяча хлопком в ладоши и подпрыгиванием; - Закреплять навык подтягивания во время ползания; - Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.
Вводная часть	1. Ходьба в колонне по одному; 2. Прямой галоп; 3. Игровое упражнение «Обезьянки»; 4. Медленный галоп; 5. Ходьба.
Основная часть	<i>Аэробика «Зоопарк»</i> 1. Упражнение «Обезьянки»; 2. Упражнение «Слон»; 3. Упражнение «Сова»; 4. Упражнение «Змея»; 5. Упражнение «Кенгуру»; 6. Упражнение «Пони»; 7. Упражнение «Цапля» 8. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i> 1. Игровое упражнение «Медуза»; 2. Игровое упражнение «Тележка»; 3. Игровое упражнение «Самолет»; 4. Упражнение «Листочки». <i>Школа мяча с резиновым большим мячом</i> 1. Подбрасывание мяча вверх с хлопком в ладоши; 2. Прыжки на месте на двух ногах, ловить мяч, ударяя им об пол. <i>Акробатика</i> 1. Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках; 2. Вис на гимнастической стенке спиной к стенке.
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Петрушка» с элементами стретчинга. <i>Стретчинг:</i> 1. Упражнение «Солнечные лучики»; 2. Упражнение «Смешной клоун»; 3. Упражнение «Волк»; 4. Упражнение «Жук».
Комплекс № 28 Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	
Задачи:	- Учить подбрасывать мяч и ловить его сидя; - Закреплять навык правильного перехвата перекладин гимнастической стенки;

	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать навык равновесия; - Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.
Вводная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному; 2. Прямой галоп; 3. Ходьба приставным шагом с хлопками в ладоши перед собой; 4. Игровое упражнение «Обезьянки» с остановкой по сигналу (лечь наживот); 5. Медленный бег; 6. Ходьба.
Основная часть	<p><i>Аэробика «Зоопарк»</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Слон»; 2. Упражнение «Лягушонок»; 3. Упражнение «Сова»; 4. Упражнение «Змея»; 5. Упражнение «Тигр»; 6. Упражнение «Пони»; 7. Упражнение «Цапля»; 8. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение «Медуза»; 2. Игровое упражнение «Тележка»; 3. Игровое упражнение «Самолет»; 4. Упражнение «Листочки». <p><i>Школа мяча с резиновым большим мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгнуть на месте на двух ногах, поймать мяч, ударить им об пол; 2. Подбросить мяч вверх, присесть и поймать его. <p><i>Акробатика</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по мягкому бревну, руки вверх; 2. Вис на гимнастической стенке спиной к стенке.
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Петрушка» с элементами стретчинга</p> <p><i>Стретчинг:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Солнечные лучики»; 2. Упражнение «Смешной клоун»; 3. Упражнение «Волк»; 4. Упражнение «Жучок».

Май

Комплекс № 29	
Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Учить ловле мяча после удара его о скамейку; - Упражнять в ползании спиной вперед по гимнастической скамейке держа мяч; - Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; <p>Способствовать формированию положительных эмоций, активностей двигательной деятельности.</p>
Вводная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба обычная; 2. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе; 3. Подскоки с высоким подниманием коленей, руки на поясе; 4. Ходьба в полуприседе топающим шагом;

	5.Бег легкий, руки на поясе; 6.Поворот кругом; 7.Прыжки с ноги на ногу, руки на поясе; 8.Поворот кругом; 9.Стоя на месте, делать круговые движения предплечьями; 10.Бег, руки в стороны; 11.Ходьба обычная; 12.Сидя на ягодицах, продвигаясь вперед, руки согнуты в локтях, делать круговые движения, согнутыми в локтях руками; 13.Ходьба обычная.	
Основная часть	<i>Аэробика</i>	
	Упражнение 1 И.п.: широкая стойка, руки за головой	10. 1.правую руку вытянуть вперед; 2- левую руку вытянуть вперед; 3- хлопок; 4- руки за голову.
	Упражнение 2 И.п.: широкая стойка, руки вдоль туловища	1- наклониться вперед, руки в стороны; 2- выпрямиться; 3- поднять плечи вверх; 4- опустить плечи.
	Упражнение 3 И.п.: сидя на ягодицах, ноги прямые, упор на кисти сзади	1- согнуть правую ногу в колене, подтянуть к себе; 2- выпрямить правую ногу; 3- согнуть левую ногу в колене, подтянуть к себе; 4- выпрямить левую ногу; 5- 5- подтянуть ноги к себе; 6- 6- выпрямить ноги; 7- подтянуть ноги к себе; 8- выпрямить ноги.
	Упражнение 4 И.п.: сидя на ягодицах, ноги скрестить	1- руки поднять вверх, потянуться вверх; 2- руки опустить на колени, округлить спину.
	Упражнение 5 И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, стоят на полу, руки в упоре сзади	1- поднять ягодицы вверх, стопы стоят на полу; 2- вернуться в и.п.
	Упражнение 6 И.п.: ноги вместе, руки на поясе	1-8- прыжки на месте на вдох ногах; 1-8- подскоки на месте.
	<i>Дыхательная гимнастика</i> 1.Упражнение «Вырасти большой»; 2.Упражнение «Шар лопнул». <i>Школа мяча</i> 1.Прокатывание мяча по скамейке; 2.Ходьба обычная рядом со скамейкой, ударяя о нее мячом; <i>Акробатика</i> 1.Игровое упражнение «Раки»; 2.Игровое упражнение «Муравей».	
Заключительная	Игра малой подвижности «Ровным кругом»	

часть	<i>Стретчинг:</i> 1. Упражнение «Дуб»; 2. Упражнение «Цветок»; 3. Упражнение «Ручей»; 4. Упражнение «Матрешка».	
Комплекс № 30 Аэробика, акробатика, школа мяча и стретчинг		
Задачи:	- Развивать координацию, ловкость движений, глазомер; - Закреплять навык ползания спиной вперед, держа мяч на животе; - Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; - Способствовать формированию положительных эмоций, активностей двигательной деятельности.	
Вводная часть	См. комплекс 29	
Основная часть	<i>Аэробика</i>	
	Упражнение 1 И.п.: широкая стойка, руки вдоль туловища	1- правую руку вытянуть вперед; 2- левую руку вытянуть вперёд; 3- хлопок; 4- руки за голову.
	Упражнение 2 И.п.: широкая стойка, руки вдоль туловища	1- наклониться вперед, руки в стороны; 2- выпрямиться; 3- поднять плечи вверх; 4- опустить плечи.
	Упражнение 3 И.п.: сидя на ягодицах, ноги прямые вперед, упор на кисти сзади	1- согнуть правую ногу в колене, подтянуть к себе; 2- выпрямить правую ногу; 3- согнуть левую ногу в колене, подтянуть к себе; 4- выпрямить левую ногу; 5- 5- подтянуть ноги к себе; 6- 6- выпрямить ноги; 7- подтянуть ноги к себе; 8- выпрямить ноги.
	Упражнение 4 И.п.: сидя на ягодицах, ноги скрестить	1- руки поднять вверх, потянуться вверх; 2- руки опустить на колени, округлить спину.
	Упражнение 5 И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, стоят на полу, руки в упоре сзади	1- поднять ягодицы вверх, стопы стоят на полу; 2- вернуться в и.п.
	Упражнение 6 И.п.: ноги вместе, руки на поясе	1-8- прыжки на месте на двух ногах; 1-8- подскоки на месте
	<i>Дыхательная гимнастика</i> 1. Упражнение «Вырасти большой»; 2. Упражнение «Шар лопнул».	
<i>Школа мяча</i> Ходьба обычная рядом со скамейкой, ударяя о нее. Встать рядом с обручем, лежащим на полу, и ударить в середину обруча мячом, мяч		

	<p>после отскока от пола поймать.</p> <p><i>Акробатика</i></p> <p>1.Игровое упражнение «Муравей»;</p> <p>2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через лежащие на полу атлетические мячи, чередовать с бегом по доске.</p>
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Весеннее настроение»</p> <p><i>Стретчинг:</i></p> <p>1. Упражнение «Цапля»;</p> <p>2. Упражнение «Ручей»;</p> <p>3. Упражнение «Рыбка»;</p> <p>4. Упражнение «Матрешка».</p>
<p>Комплекс № 31</p> <p>Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг</p>	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; - Формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом; - Укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную системы; - Развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость.
Вводная часть	<p>1.Обычная ходьба;</p> <p>2.Ходьба приставным шагом прямо, руки в стороны;</p> <p>3.Прямой галоп, руки на поясе;</p> <p>4.Игровое упражнение «Раки».</p>
Основная часть	<p><i>Степ-аэробика</i></p> <p>1. Упражнение «Носок»;</p> <p>2. Упражнение «Пятка»;</p> <p>3. Упражнение «Стопа»;</p> <p>4. Упражнение «Подъем»;</p> <p>5. Упражнение «Хоп»;</p> <p>6.Упражнение «Кик»;</p> <p>7.Упражнение «Плие»;</p> <p>8.Упражнение «Боковой мах»;</p> <p>9.Упражнение «Перебежка»;</p> <p>10. Упражнение «Подъем».</p> <p><i>Силовая гимнастика</i></p> <p>1.Упражнение «Достань носочек»;</p> <p>2.Упражнение «Хлопок»;</p> <p>3.Упражнение «Мостик»;</p> <p>4.Упражнение «Большие, маленькие ножки»;</p> <p>5.Упражнение «Самолет»;</p> <p>6.Упражнение «Цветочки-лепесточки».</p> <p><i>Школа мяча и акробатика</i></p> <p>1.Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой по середине (мяч подбросить и поймать);</p> <p>2.Перепрыгивать через препятствие с мячом в руках;</p> <p>3.Перебрасывание мяча через веревку способом из-за головы.</p> <p><i>Дыхательная гимнастика «Еж»</i></p>
Заключительная	<p>Игра малой подвижности «Все движенья узнаем» с использованием</p>

часть	упражнений игрового стретчинга <i>Стретчинг:</i> 1. Упражнение «Дуб»; 2. Упражнение «Самолет»; 3. Упражнение «Солнечные лучики»; 4. Упражнение «Волна»; 5. Упражнение «Черепашка».
Комплекс № 32 Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	
Задачи:	- Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; - Формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом; - Укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную системы; - Развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координации и ловкость.
Вводная часть	1. Ходьба обычная; 2. Ходьба приставным шагом прямо с выставлением рук на каждый шаг в стороны; 3. Прямой галоп, хлопать в ладоши перед собой; 4. Игровое упражнение «Раки».
Основная часть	<i>Степ-аэробика</i> 1. Упражнение «Носок»; 2. Упражнение «Пятка»; 3. Упражнение «Стопа»; 4. Упражнение «Подъем»; 5. Упражнение «Хоп»; 6. Упражнение «Кик»; 7. Упражнение «Плие»; 8. Упражнение «Боковой мах»; 9. Упражнение «Перебежка»; 10. Упражнение «Подъем» <i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i> 1. Упражнение «Достань носочки»; 2. Упражнение «Хлопок»; 3. Упражнение «Достань коленки»; 4. Упражнение «Большие, маленькие ножки»; 5. Упражнение «Самолет»; 6. Упражнение «Цветочки-лепесточки». Школа мяча и акробатика 1. Ходьба по гимнастической скамейке: бросить мяч в обруч, лежащий на полу рядом с краем скамейки, поймать мяч, стоя на скамейке; 2. Прыжки «Пингвины» (мяч зажат между ногами); 3. Перебрасывание мяча через веревку способом из-за головы. <i>Дыхательная гимнастика «Еж»</i>
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Все движенья узнаем» с использованием игрового стретчинга.

	<p><i>Стретчинг:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Упражнение «Волк»;2. Упражнение «Солнечные лучики»;3. Упражнение «Волна»;4. Упражнение «Морская звезда»;5. Упражнение «Черепашка».
--	--

**Примерное содержание практических занятий 2-й год обучения
для детей 6-7 лет**

Октябрь

Комплекс № 1	
Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Учить раскручивать обруч на полу; - Закреплять умение согласованно двигать руками и ногами; - Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; - Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.
Вводная часть	<p>1.Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук;2.Игровое упражнение «Цирковая лошадка»;</p> <p>3.Ходьба широким шагом с поворотом направо, налево;4.Игровое упражнение «Веселые ножки»;</p> <p>5.Пружинистый шаг, руки на поясе; 6.Игровое упражнение «Обезьянки»;7.Стретчинг «Домик»</p>
Основная часть	<p><i>Степ-аэробика с обручем</i></p> <p>1.Упражнение «Покажи обруч»;2.Упражнение «Встанем»;</p> <p>3.Упражнение «Окошко»; 4.Упражнение «Кик»;</p> <p>5.Упражнение «Махи в сторону»;</p> <p>6.Упражнение «Арабеск»</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i></p> <p>1.Упражнение «Повернись»;</p> <p>2.Упражнение «Повернись»;</p> <p>3.Упражнение Солнышко»;</p> <p>4.Упражнение «Попрыгунчик»;</p> <p>5. Дыхательная гимнастика «Шар лопнул».</p> <p><i>Художественная гимнастика</i></p> <p>1.Ходьба с остановкой по сигналу (надеть на себя обруч и встать на степ-платформу);</p> <p>2.Боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу (крутить обруч);</p> <p>3.Ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ-платформы на пол, в чередовании с прыжками из обруча в обруч;</p> <p>4.Пальчиковая гимнастика «Колокольчики».</p>
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Море волнуется» с использованием упражнений стретчинга.</p> <p>Стретчинг</p> <p>1.Упражнение «Дуб»; 2.Упражнение «Вафелька»;3.Упражнение «Самолет»; 4.Упражнение «Лисичка»;</p> <p>5.Упражнение «Колобок».</p>
Комплекс № 2	
Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная	

гимнастика и стретчинг	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Учить раскручивать обруч на правой и левой руке; - Закреплять умение согласованному движению рук и ног; - Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; - Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.
Вводная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук; 2. Бег с высоким подниманием коленей, хлопком в ладоши перед собой прямыми руками; 3. Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево, хлопком в ладоши справа и слева; 4. Бег с выбрасыванием голени вперед, руки в стороны; 5. Пружинистый шаг, руки на поясе; 6. Игровое упражнение «Обезьянки резвятся»; 7. Стретчинг «Домик».
Основная часть	<p><i>Степ-аэробика с обручем</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Покажи обруч»; 2. Упражнение «Встанем»; 3. Упражнение «Окошко»; 4. Упражнение «Кик»; 5. Упражнение «Махи в сторону»; 6. Упражнение «Арабеск». <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Повернись»; 2. Упражнение «Дотянись»; 3. Упражнение «Поднимись»; 4. Упражнение «Солнышко»; 5. Упражнение «Попрыгунчик»; 6. Дыхательная гимнастика «Шар лопнул». <p><i>Художественная гимнастика</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу (крутить обруч на правой и левой руке поочередно); 2. Ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ-платформы напол в чередовании с прыжками из обруча в обруч; 3. Пальчиковая гимнастика «Колокольчики»; 4. Прокатывание обруча по прямой в чередовании с ходьбой «гуськом» вокруг платформы и с подлезанием в обруч.
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Море волнуется» с использованием упражнений стретчинга.</p> <p><i>Стретчинг:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Дуб»; 2. Упражнение «Собачка»; 3. Упражнение «Самолет»; 4. Упражнение «Солнышко садится за горизонт»; 5. Упражнение «Колобок»
Комплекс № 3	
Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Учить раскручивать обруч на талии; - Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; - Развивать мышечную силу и выносливость; - Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.

Вводная часть	1. Ходьба с хорошей отмашкой рук; 2. Боковой галоп, руки на поясе; 3. Ходьба приставным шагом боком, руки на поясе; 4. Игровое упражнение «Большие лягушки»; 5. Ходьба «Муравьишки».
Основная часть	<i>Степ-аэробика с обручем</i> 1. Стретчинг «Домик»; 2. Упражнение «Веселые ножки»; 3. Упражнение «Поворот»; 4. Упражнение «Плие»; 5. Упражнение «Кик»; 6. Упражнение «Махи в сторону»; 7. Упражнение «Арабеск»; 8. Дыхательная гимнастика «Шары летят» <i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i> 1. Упражнение «Окошко»; 2. Упражнение «Переворот»; 3. Упражнение «Рыбка»; 4. Прыжки с чередованием с ходьбой; 5. Пальчиковая гимнастика «Колокольчики». <i>Художественная гимнастика</i> 1. Ходьба широким шагом из обруча в обруч с остановкой по сигналу (присесть в обруч); 2. Катание обруча с остановкой по сигналу (встать на платформу и поднять обруч вверх); 3. Прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу (крутить обруча на поясе).
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Тик-так» с использованием упражнений игрового стретчинга. Стретчинг 1. Упражнение «Дуб»; 2. Упражнение «Журавль»; 3. Упражнение Вторая поза воина»; 4. Упражнение «Кузнечик»; 5. Упражнение «Фонарик»; 6. Упражнение «Черепашка».
Комплекс № 4 Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	
Задачи:	- Учить раскручивать обруч на шее; - Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; - Развивать мышечную силу и выносливость; - Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.
Вводная часть	1. Ходьба с хорошей отмашкой рук; 2. Боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой; 3. Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны, кисти сжимать и разжимать; 4. Игровое упражнение «Большие лягушки» в чередовании с игровым упражнением «Маленькие лягушки»; 5. Игровое упражнение «Муравьишки» в чередовании с игровым упражнением «Обезьянки»; 6. Стретчинг «Домик»

Основная часть	<p><i>Степ-аэробика с обручем</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Веселые ножки»; 2. Упражнение «Поворот»; 3. Упражнение «Плие»; 4. Упражнение «Кик»; 5. Упражнение «Махи в сторону»; 6. Упражнение «Арабеск»; 7. Дыхательная гимнастика «Шары летят». <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Окошко»; 2. Упражнение «Выше»; 3. Упражнение «Переворот»; 4. Упражнение «Рыбка»; 5. Прыжки в чередовании с ходьбой; 6. Пальчиковая гимнастика «Колокольчик». <p><i>Художественная гимнастика</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Катание обруча с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу и поднять обруч вверх); 2. Прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу (крутить обруча на поясе); 3. Подлезание в обруч в чередовании с раскручиванием обруча на поясе.
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Тик-так» с использованием упражнений игрового стретчинга.</p> <p><i>Стретчинг</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Журавль»; 2. Упражнение «Вторая поза воина»; 3. Упражнение «Паучок»; 4. Упражнение «Кузнечик»; 5. Упражнение «Матрешка»; 6. Упражнение «Черепашка».

Ноябрь

<p>Комплекс № 5 Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг</p>	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Учить подбрасывать и ловить мяч, стоя на степ-платформе; - Упражнять в отбивании мяча от пола; - Развивать мышечную силу и выносливость; - Воспитывать эмоциональную раскрепощенность.
Вводная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Маршировка по кругу; 2. Ходьба спиной вперед; 3. Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; 4. Подскоки с продвижением вперед, руки на поясе; 5. Игровое упражнение «Раки пятятся»; 4. Стретчинг «Матрешки».
Основная часть	<p><i>Степ-аэробика с большим мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Разминка стопы»; 2. Упражнение «Встанем»; 3. Упражнение «Плие»; 4. Упражнение «Кик»; 5. Упражнение «Хоп»;

	<p>6. Упражнение «Махи в сторону»;</p> <p>7. Упражнение «Арабеск»;</p> <p>8. Упражнение «Боковой подъем»;</p> <p>9. Упражнение «Крест»;</p> <p>10. Упражнение «Перебежка»;</p> <p>11. Дыхательная гимнастика</p> <p>- Упражнение «Трубач»;</p> <p>- Упражнение «Каша кипит».</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i></p> <p>1. Упражнение «Наклонись»;</p> <p>2. Упражнение «Мостик»;</p> <p>3. Упражнение «Ванька-встанька»;</p> <p>4. Упражнение «Мяч выше»;</p> <p>5. Пальчиковая гимнастика «Гриб».</p> <p><i>Школа мяча</i></p> <p>1. Ходьба с отбиванием мяча от пола с перепрыгиванием через степ-платформу двумя ногами;</p> <p>2. Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой;</p> <p>3. Подбрасывание и ловля мяча, стоять на платформе.</p>
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга</p> <p>Стретчинг</p> <p>1. Упражнение «Ракета»;</p> <p>2. Упражнение «Собачка»;</p> <p>3. Упражнение «Цапля»;</p> <p>4. Упражнение «Павлин»;</p> <p>5. Упражнение «Журавль»;</p> <p>6. Упражнение «Черепашка».</p>
Комплекс № 6	
Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	
Задачи:	<p>- Учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ-платформе;</p> <p>- Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на степ-платформе;</p> <p>- Развивать мышечную силу и выносливость;</p> <p>- Воспитывать эмоциональную раскрепощенность.</p>
Вводная часть	<p>1. Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед;</p> <p>2. Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе;</p> <p>3. Подскоки с продвижением вперед, хлопком в ладоши над головой;</p> <p>4. Игровое упражнение «Раки пятятся» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Колобок»;</p> <p>5. Стретчинг «Матрешка»;</p> <p>6. Стретчинг «Домик».</p>
Основная часть	<p><i>Степ-аэробика с большим мячом</i></p> <p>1. Разминка стопы;</p> <p>2. Упражнение «Встанем»;</p> <p>3. Упражнение «Плие»;</p> <p>4. Упражнение «Кик»;</p> <p>5. Упражнение «Хоп»;</p> <p>6. Упражнение «Махи в сторону»;</p> <p>7. Упражнение «Арабеск»;</p>

	<p>8. Упражнение «Боковой подъем»;</p> <p>9. Упражнение «Крест»;</p> <p>10. Упражнение «Перебежка»;</p> <p>11. Дыхательная гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Трубач»; - Упражнение «каша кипит» <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i></p> <p>1. Упражнение «Наклонись»;</p> <p>2. Упражнение «Мостик»;</p> <p>3. Упражнение «Ванька-встанька»;</p> <p>4. Упражнение «Мяч выше»;</p> <p>5. Упражнение «Дельфин»;</p> <p>6. Пальчиковая гимнастика «Гриб».</p> <p><i>Школа мяча</i></p> <p>1. Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толкание мяча головой в чередовании по сигналу с подбрасыванием и ловле его, стоя на степ-платформе;</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу, сидеть на степ-платформе.</p>
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга.</p> <p><i>Стретчинг:</i></p> <p>1. Упражнение «Ракета»;</p> <p>2. Упражнение «Ручеек»;</p> <p>3. Упражнение «Кустик»;</p> <p>4. Упражнение «Павлин»;</p> <p>5. Упражнение «Журавль»;</p> <p>6. Упражнение «черепашка»</p>
Комплекс № 7	
Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса; - Развивать координацию, ловкость движений, глазомер; - Совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие; - Способствовать общему укреплению организма ребенка; - Тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма; - Повышать умственную и физическую работоспособность; - Воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку; - Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения; - Оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка.
Вводная часть	1. Маршировка и построение в три колонны; 2. Аэробика «Зоопарк» с сопроводительным текстом.
	1. Обычная ходьба на месте
	2. И. п.: стоя, руки на поясе

	14. И. п.: то же.	1-2- полуприсед, руки поднять над головой и хлопнуть в ладоши; 3-4- вернуться в и.п.
	4. И.п.: стоя, руки к плечам.	1- правую ногу поставить вперед носок, руки вытянуть в стороны; 2- вернуться в и.п. Повторить с другой ноги.
	5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы вверх.	1- полуприсед, пальцы сжаты в кулаки; 2- вернуться в и.п.
	6. Прыжки с хлопком над головой.	
	7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе	1-2- наклон вперед, руки вытянуть в стороны; 3-4- вернуться в и.п.
	8.И.п.: широкая стойка, носки развернуты в сторону, руки внизу, ладони развернуты к полу.	1- поднять правую ногу в сторону, руки в стороны; 2- вернуться в и.п. Повторить с другой ноги.
	9. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены	1-2- волнообразные движения правой рукой; 3-4- то же левой; 5-8- то же всем туловищем.
	10.И.п.: стоя в узкой стойке, руки сцеплены «в замок» за спиной.	1-2- поставить правую ногу вперед на каблук, руки развести в стороны; 3-4- вернуться в и.п.
	11.И.п.: стоя, ноги на месте, руки вперед, кисти сжаты в кулаки.	Бег на месте с высоким подниманием коленей.
	12. Ходьба на месте.	
	3. Перестроение в колонну по одному; 4. Галоп по кругу с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»); 5. Бег приставным шагом боком по кругу, руки на поясе с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»); 6. Перестроение в три колонны.	
Основная часть	<i>Степ-аэробика</i> 1. Упражнение «Стопа»; 2. Упражнение «Подъем»; 3. Упражнение «Хоп»; 4. Упражнение «Кик»; 5. Упражнение «Плие»; 6. Упражнение «Водопад»; 7. Упражнение Водопад, хоп»; 8. Упражнение «Боковые махи»; 9. Упражнение «Арабеск»; 10. Упражнение «Перебежка»; 11. Упражнение «Прыжки»; 12. Марш на месте 13. Дыхательная гимнастика «Поехали!».	

	<p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i></p> <p>1. Упражнение «Самолет»; 2. Упражнение «Выше подними»; 3. Упражнение «Ванька-встанька»; 4. Упражнение «Веселый козлик»; 5. Упражнение «Прогнись».</p> <p><i>Стретчинг</i></p> <p>1. Упражнение «Веточка»; 2. Упражнение «Собачка».</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i></p> <p>1. Ходьба с высоким подниманием колена, с мячом, поднятым над головой, с остановкой по сигналу (сесть на мяч); 2. Ползание на ягодицах спиной вперед с зажатым между коленями мячом, с остановкой по сигналу – игровое упражнение «Циркачи» (стоя на мяче, руки в стороны); 3. Игровое упражнение «Бычки»; 4. Стретчинг «Цветок».</p> <p><i>Художественная гимнастика</i></p> <p>1. Вращение обруча разными способами: на руке, шее, талии; 2. Пролезание в обруч.</p>
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Будь внимателен» с упражнениями стретчинга</p> <p>1. Упражнение «Бабочка»; 2. Упражнение «Лисичка»; 3. Упражнение «Кустик»; 4. Упражнение «Сундучок»; 5. Упражнение «Морская звезда».</p>
<p>Комплекс № 8</p> <p>Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг</p>	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса; - Развивать координацию, ловкость движений, глазомер; - Совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие; - Способствовать общему укреплению организма ребенка; - Тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма; - Повышать умственную и физическую работоспособность; - Воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку; - Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения; - Оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка.
Вводная часть	<p>1. Маршировка и построение в три колонны; 2. Аэробика «Зоопарк» см. комплекс 7; 3. Перестроение в колонну по одному; 4. Галоп по кругу с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»); 5. Бег приставным шагом боком по кругу, руки на поясе с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями»); 6. Перестроение в три колонны, дети берут степ-платформы.</p>
Основная часть	<p><i>Степ-аэробика</i></p> <p>1. Упражнение «Стопа»;</p>

	<p>2. Упражнение «Подъем»;</p> <p>3. Упражнение «Хоп»;</p> <p>4. Упражнение «Кик»;</p> <p>5. Упражнение «Плие»;</p> <p>6. Упражнение «Выпад»;</p> <p>7. Упражнение «Выпад, хоп»;</p> <p>8. Упражнение «Боковые махи»;</p> <p>9. Упражнение «Арабеск»;</p> <p>10. Упражнение «Перебежка»;</p> <p>11. Упражнение «Прыжки»;</p> <p>12. Марш на месте;</p> <p>13. Дыхательная гимнастика «Поехали!»</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i></p> <p>1. Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь»;</p> <p>2. Упражнение «Ванька-встанька»;</p> <p>3. Упражнение «Веселый козлик»;</p> <p>4. Упражнение «Прогнись»;</p> <p>5. Упражнение «Отжимание».</p> <p><i>Стретчинг</i></p> <p>1. Упражнение «Веточка»;</p> <p>2. Упражнение «Собачка»</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i></p> <p>1. Бег «змейкой» между мячами на носочках, руки на поясе, с остановкой по сигналу (взять мяч и поднять вверх);</p> <p>2. Игровое упражнение «Бычки»;</p> <p>3. Игровое упражнение «Тачка»;</p> <p>3. Стетчинг «Цветочек».</p> <p><i>Художественная гимнастика</i></p> <p>1. Вращение обруча разными способами: на шее, талии;</p> <p>2. Перебрасывание обруча из правой руки в левую;</p> <p>3. Пролезание в обруч.</p>
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Будь внимателен» с использованием упражнений стретчинга</p> <p>1. Упражнение «Бабочки»;</p> <p>2. Упражнение «Кустик»;</p> <p>3. Упражнение «Самолет»;</p> <p>4. Упражнение «Сундучок»;</p> <p>5. Упражнение «Морская звезда»</p>

Декабрь

Комплекс № 9	
Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Учить перебрасывать малый мяч из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола; - Упражнять в перепрыгивании через препятствия с разбега способом «ножницы»; - Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; - Воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.
Вводная часть	1. Ходьба;

	2. Боковой галоп, руки на поясе; 3. Игровое упражнение «Гномики»; 4. Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; 5. Игровое упражнение «Маленькие лягушки»; 6. Игровое упражнение «Раки».	
Основная часть	1. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках	1-2- мяч поднять вверх над головой; 3-4- опустить мяч.
	2. И.п.: стоя на коленях на мяче, руки на поясе	1-2- наклон вправо, руки в стороны; 3-4- наклон вправо, руки на поясе; 5-6- наклон влево, руки в стороны; 7-8- вернуться в и.п.
	3. И.п.: сидя на мяче, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки сложены «полочкой» перед грудью	1-2- выпрямить ноги вперед – вверх, руки в стороны; 3- и.п.
	4. И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч на голове, придерживается руками	1-2- наклон вперед; 3-4- вернуться в и.п.;
	5. И.п.: лежа на мяче на животе, руки в упоре впереди, ноги прямые, носки ног упираются в пол	1-4- перебирая руками по полу, прокатываться на мяче вперед и назад;
	6. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат между стопами	1-2- поднять ногами мяч вверх; 3-4- вернуться в и.п.
	7. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» (1 раз). <i>Художественная гимнастика с малым мячом</i> 1. Перебрасывание мяча с правой руки в левую с отскоком от пола; 2. Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх; 3. Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой. <i>Акробатика</i> 1. Прыжки через планку с разбега способом «ножницы»; 2. Впрыгивание в предмет с места; 3. Дыхательная гимнастика «Ветер».	
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Походка и настроение» Стретчинг 1. Упражнение «Елка»; 2. Упражнение «Паучок»; 3. Упражнение «Сорванный цветок»;	

	4. Упражнение «Солнышко садится за горизонт»; 5. Упражнение «Жучок».	
Комплекс № 10 Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, аэробика, и стретчинг		
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Учить подбрасывать и ловить малый мяч с хлопком и вращением кистей рук; - Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться при выполнении прыжков; - Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; - Воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость. 	
Вводная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба; 2. Боковой галоп с хлопком в ладоши прямыми руками перед собой; 3. Игровое упражнение «Гномики» в чередовании с веселой зарядкой «Салют»; 4. Бег с закидыванием голеней назад, руки в стороны; 5. Игровое упражнение «Маленькие лягушки в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Раки». 	
Основная часть	<i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i>	
	1.И.п.: сидя на мяче, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки сложены «полочкой» перед грудью	1-2- выпрямить ноги вперед – вверх, руки в стороны; 3-4- вернуться в и.п.
	2.И.п.: стоя на коленях на мяче, руки на поясе	1-2- наклон вправо, руки в стороны; 3-4- наклон влево, руки на поясе; 5-6- наклон влево, руки в стороны; 7-8- вернуться в и.п.
	3.И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч на голове, придерживая руками	1-2- наклон вперед; 3-4- вернуться в и.п.
	4.И.п.: лежа на мяче на животе, руки в упоре впереди, ноги прямые, носки ноги упираются в пол	1-4- перебирая руками по полу, прокатываться на мяче вперед и назад
	5.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат между стопами	1-2- поднять ногами мяч вверх; 3-4- вернуться в и.п.
	6.И.п.: лежа на спине, на мяче, руки и ноги в стороны	1-4- оторвать ноги, руки и голову от пола, удерживать равновесие; 5-8- вернуться в и.п.
	7.Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» (1 раз) <i>Художественная гимнастика с малым мячом</i> 1.Перебрасывание мяча из правой руки в левую руку с подбрасыванием его вверх;	

	<p>2. Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой;</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением во время полета мяча руками «молоточка» (вращение кистями рук).</p> <p><i>Акробатика</i></p> <p>1. Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь; 2. Впрыгивание в предмет с места;</p> <p>3. Дыхательная гимнастика «Ветер»</p>
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Походка и настроение»</p> <p><i>Стретчинг:</i></p> <p>1. Упражнение «Елка»;</p> <p>2. Упражнение «Паучок»;</p> <p>3. Упражнение «Сорванный цветок»;</p> <p>4. Упражнение «Солнышко садится за горизонт»;</p> <p>5. Упражнение «Жучок».</p>
Комплекс № 11	
Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - Продолжать учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами; - Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений
Вводная часть	<p>1. Ходьба с хорошей отмашкой рук;</p> <p>2. Подскоки, руки на поясе; 3. Игровое упражнение «Неваляшка»;</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой, руки прямые;</p> <p>5. Игровое упражнение «Муравьишки идут назад».</p>
Основная часть	<p><i>Степ-аэробика</i></p> <p>1. Упражнение «Разминка стопы»;</p> <p>2. Упражнение «Пятка, носок»;</p> <p>3. Упражнение «Стопа»;</p> <p>4. Упражнение «Подъем»;</p> <p>5. Упражнение «Хоп»;</p> <p>6. Упражнение «Кик»;</p> <p>7. Упражнение «Крест»;</p> <p>8. Упражнение «Плие»;</p> <p>9. Упражнение «Выпад, хоп»;</p> <p>10. Упражнение «Арабеск»;</p> <p>11. Упражнение «Боковые махи»;</p> <p>12. Упражнение «Перебежка»;</p> <p>13. Дыхательная гимнастика «Ёж».</p> <p><i>Школа мяча</i></p> <p>1. Подбрасывание мяча вверх с хлопком, стоять на степ-платформе;</p> <p>2. Игровое упражнение «Окошко»;</p> <p>3. Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу, поймать мяч;</p> <p>4. Отбивание мяча двумя руками и поочередно правой и левой рукой.</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i></p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Стрела»; 2. Упражнение «Самолет»; 3. Упражнение «Мостик»; 4. Упражнение «Подъемный кран».
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Ракета»; 2. Упражнение «Качели»; 3. Упражнение «Бабочка»; 4. Упражнение «Паучок»; 5. Упражнение «Колобок».
<p>Комплекс № 12 Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг</p>	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в освоении основных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - Учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений разными способами; - Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений
Вводная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с хорошей отмашкой рук; 2. Подскоки, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»); 3. Приставной шаг боком с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг; 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопком в ладоши над головой, руки прямые, с остановкой по сигналу (стретчинг «Ёлка»); 5. Игровое упражнение «Муравьишки» в чередовании с упражнением «Муравьишки идут назад»)
Основная часть	<p><i>Степ-аэробика</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Разминка стопы»; 2. Упражнение «Пятка, носок»; 3. Упражнение «Стопа»; 4. Упражнение «Подъем»; 5. Упражнение «Хоп»; 6. Упражнение «Киа»; 7. Упражнение «Крест»; 8. Упражнение «Плие»; 9. Упражнение «Выпад, хоп»; 10. Упражнение «Арабеск»; 11. Упражнение «Боковые махи»; 12. Упражнение «Перебежка»; 13. Дыхательная гимнастика «Ёжик» <p><i>Школа мяча</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку», стоя на степ-платформе; 2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на степ-платформу, поймать мяч; 3. Подбрасывать мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу, встать, поймать мяч;

	<p>4.Отбивание мяча двумя руками и поочередно <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Стрела»; 2. Упражнение «Медуза»; 3. Упражнение «Мостик»; 4. Упражнение «Подъемный кран»; 5. Упражнение «Броски мяча».
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Пушка»; 2. Упражнение «Качели»; 3. Упражнение «Тигр»; 4. Упражнение «Паучок»; 5. Упражнение «Колобок».

Январь

Комплекс № 13			
Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг			
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Учить отбивать мяч при ходьбе по гимнастической скамейке; - Упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков; - Закреплять умение ползать на животе; - Развивать умение двигаться ритмично и выразительно; - Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями 		
Вводная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1.Маршировка по кругу; 2.Боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой 3.Игровое упражнение «Раки пятятся»; 3.4.Игровое упражнение «Поезд»; 5.Ходьба парами 		
Основная часть	<p><i>Аэробика</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Упражнение «Птички»; 2.Упражнение «Повороты головой»; 3.Упражнение «Постучим»; 4.Упражнение «Махи»; 5.Упражнение «Твист»; 6.Упражнение «Пружинка»; 7.Упражнение «Жеребенок»; 8.Упражнение «Мостик»; 9.Упражнение Прыжки»; 10.Дыхательная гимнастик «Самолет». <p><i>Силовая гимнастика с гантелями</i></p>		
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">1.И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями на плечах, локти развести в стороны</td> <td> <ol style="list-style-type: none"> 1- вытянуть руки вверх; 2- вернуться в и.п.; 3- развести руки в стороны; 4- вернуться в и.п. </td> </tr> </table>	1.И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями на плечах, локти развести в стороны	<ol style="list-style-type: none"> 1- вытянуть руки вверх; 2- вернуться в и.п.; 3- развести руки в стороны; 4- вернуться в и.п.
	1.И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями на плечах, локти развести в стороны	<ol style="list-style-type: none"> 1- вытянуть руки вверх; 2- вернуться в и.п.; 3- развести руки в стороны; 4- вернуться в и.п. 	
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">2.И.п.: ноги на ширине плеч, гантели перед грудью, прижаты друг к другу</td> <td> <ol style="list-style-type: none"> 1-2- наклон вперед, руки вытянуть вперед; 3-4- вернуться в и.п. </td> </tr> </table>	2.И.п.: ноги на ширине плеч, гантели перед грудью, прижаты друг к другу	<ol style="list-style-type: none"> 1-2- наклон вперед, руки вытянуть вперед; 3-4- вернуться в и.п. 	
2.И.п.: ноги на ширине плеч, гантели перед грудью, прижаты друг к другу	<ol style="list-style-type: none"> 1-2- наклон вперед, руки вытянуть вперед; 3-4- вернуться в и.п. 		

	3.И.п.: стоя на коленях, руки вытянуты вперед ладонями вниз	1- развести руки в стороны; 2- наклониться в право, правой рукой потянуться к полу, левой рукой потянуться вверх; 3- выпрямится, развести руки в стороны; 4- вернуться в и.п.
	4.И.п.: лежа на правом боку в упоре на правый локоть, две гантели в левой руке, рука лежит на левом бедре, ноги прямые	1-2- поднять левую ногу в сторону – вверх, рука с гантелями лежит на бедре; 3-4- вернуться в и.п.
	5.И.п.: лежа на спине, гантели лежат на животе, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки за головой	1- поднять согнутые в коленях ноги; 2- оторвать от пола голову и плечи; 3- опустить голову и плечи; 4- поставить ноги на пол
	6.И.п.: упор на локти, гантели лежат на животе, ноги прямые	15. подтянуть согнутые ноги к животу; 2- вытянуть ноги вперед – вверх; 3- подтянуть ноги к животу; 4- вернуться в и.п.
	7.Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на крылечке» <i>Школа мяча</i> 1.Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом об пол слева и справа от скамейки; 2. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посерединескамейки – подбросить мяч вверх с хлопком и поймать его. Акробатика «Полоса препятствий» 1.Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь; 2.Подлезание на животе под воротца.	
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг 1.Упражнение «Солнышко»; 2.Упражнение «Цапля машет крыльями»; 3.Упражнение «Деревце»; 4. Упражнение «Ручей»; 5.Упражнение «Бабочка»; 6.Упражнение «Кузнечик»; 7.Упражнение «Цветок»; 8.Упражнение «Жучок»	
Комплекс № 14 Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг		
Задачи:	- Учить ползать на животе, подтягиваясь на руках; - Упражнять в отбивании мяча при ходьбе по гимнастической скамейке; - Закреплять умение энергично отталкиваться во время прыжков; - Развивать умение двигаться ритмично и выразительно; - Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями	
Вводная часть	1. Маршировка по кругу;	

	<p>2. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»);</p> <p>3.Игравое упражнение «Раки пятятся» в чередовании по сигналу с упражнением «Большие лягушки»;</p> <p>4.Игровое упражнение «Поезд» в чередовании по сигналу со стретчингом «Колобок»</p>	
Основная часть	<p><i>Аэробика</i></p> <p>1. Упражнение «Переступающий шаг»;</p> <p>2. Упражнение «Улитка»;</p> <p>3. Упражнение «Удивляемся»;</p> <p>4. Упражнение «Кукла»;</p> <p>5. Упражнение «Пьеро»;</p> <p>6.Упражнение «Мальвина пришла»;</p> <p>7.Упражнение «Буратино»;</p> <p>8.Упражнение «Лягушка»;</p> <p>9.Упражнение «Всех выше»; 10.Дыхательная гимнастика «Шары летят»<i>Силовая гимнастика с гантелями</i></p>	
	1.И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены, локти прижаты к животу, ладони направлены вверх	<p>1- согнуть руки, локти от живота не отрывать;</p> <p>2- вернуться в и.п.</p>
	2.И.п.: ноги в широкой стойке, руки на плечах с гантелями	<p>1-2- полуприсед, руки вытянуть вверх;</p> <p>3-4- вернуться в и.п.</p>
	3.И.п.: сидя на ягодицах, ноги вместе, руки в упоре на локти сзади	<p>1б. отвести в сторону вверх правую ногу;</p> <p>2- вернуться в и.п.;</p> <p>3- отвести в сторону вверх левую ногу;</p> <p>4- 4- вернуться в и.п.;</p> <p>5- отвести в сторону вверх обе ноги;</p> <p>6- вернуться в и.п.</p>
	4.И.п.: лежа на животе, ноги прямые, руки «полочкой» перед собой, лоб лежит на коленях	<p>1- поднять вверх прямую правую ногу;</p> <p>2-3- удерживать ногу на весу;</p> <p>4- вернуться в и.п.</p>
	5. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты, стопы стоят на полу	<p>1- поднять ягодицы вверх;</p> <p>2- удерживать ягодицы вверх;</p> <p>3- 3-4- вернуться в и.п.</p>
	6. И.п.: стоя на коленях, руки с гантелями на поясе	<p>1-2- присесть на правое бедро справа,руки выпрямить вперед;</p> <p>3-4- вернуться в и.п.</p>
	<p>7.Упражнение «Водоросль»</p> <p><i>Школа мяча</i></p> <p>1.Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой по середине скамейки – подбросить мяч вверх с хлопком и поймать ;</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о скамейку правой и левой рукой.</p> <p><i>Акробатика «Полоса препятствий»</i></p> <p>1.Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь;</p>	

	2.Игровое упражнение «Кто выше на руках».
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга <i>Стретчинг:</i> 1. Упражнение «Солнышко»; 2. Упражнение «Цапля машет крыльями»; 3. Упражнение «Деревце»; 4. Упражнение «Ручей»; 5. Упражнение «Бабочка»; 6.Упражнение «Кузнечик»; 7.Упражнение «Цветок»; 8.Упражнение «Жучок».
Комплекс № 15 Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	
Задачи:	- Учить перебрасывать атлетический мяч друг другу; - Закреплять умение владеть обручем; - Развивать физические качества: силу и гибкость; - Вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение
Вводная часть	1.Маршировка по кругу; 2.Игровое упражнение «Веселые ножки»; 3.Ходьба приставным шагом боком с одновременными хлопкамипрямыми руками перед собой; 4. Игровое упражнение «Кракодил».
Основная часть	<i>Степ-аэробика с большим мячом</i> 1. Упражнение «Встанем»; 2. Упражнение «Плие»; 3. Упражнение «Кик»; 4. Упражнение «Хоп»; 5. Упражнение «Махи в сторону»; 6.Упражнение «Арабеск»; 7.Упражнение «Стопа»; 8. Упражнение «Перебежка»; 9. Дыхательная гимнастика «Шуршит змея». <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i> 1.Ходьба с мячом на голове с высоким подниманием коленей; 2.Броски мяча руками; 3.Игровое упражнение «Дед». <i>Художественная гимнастика с обручем</i> 1.Перебрасывание обруча из правой руки в левую; 2.Крутить обруч поочередно на правой руке и левой руке, рукавытянута в сторону, стоять на коленях; 3.Раскручивать обруч «винтом» поочередно правой и левой рукой,стоя.
Заключительная	Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово»

часть	Стретчинг 1. Упражнение «Веселый жеребенок»; 2. Упражнение «Самолет»; 3. Упражнение «Волна»; 4. Упражнение «Ковшик»; 5. Упражнение «Павлин»; 6. Упражнение «Колобок».
Комплекс № 16 Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	
Задачи:	- Учить перебрасывать атлетический мяч друг другу ногами; - Совершенствовать умение владения обручем; - Развивать психофизические качества: сиду и гибкость; - Вызывать положительные эмоции, создавая бодрое настроение.
Вводная часть	1. Маршировка по кругу; 2. Игровое упражнение «Лвеселые ножки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями»); 3. Ходьба приставным боком с одновременным хлопком прямыми руками перед собой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Дуб»); 4. Игровое упражнение «Крокодил» с остановкой по сигналу (стретчинг «Черепашка»).
Основная часть	<i>Степ-аэробика с большим мячом</i> 1. Упражнение «Встанем»; 2. Упражнение «Хоп»; 3. Упражнение «Махи в сторону»; 4. Упражнение «Арабеск»; 5. Упражнение «Стопа»; 6. Упражнение «Боковой подъем»; 7. Упражнение «Крест»; 8. Упражнение «Перебежка»; 9. Дыхательная гимнастика «Шуршит змея» <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i> 1. Ходьба с мячом на голове с высоким подниманием коленей; 2. Упражнение «Брось ногами»; 3. Упражнение «Дед». <i>Художественная гимнастика с обручем</i> 1. Крутить обруч поочередно на правой и левой руке, руки в стороны вверх, стоять на коленях; 2. Игровое упражнение «Эквелебрист».
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово» Стретчинг 1. Упражнение «Третья поза воина»; 2. Упражнение «Солнышко садится за горизонт»; 3. Упражнение «Тигр»; 4. Упражнение «Кустик»; 5. Упражнение «Сундучок»; 6. Упражнение «Колобок».

Февраль

Комплекс № 17 Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Учить вису на гимнастической стенке; - Упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; - Содействовать повышению физической работоспособности; - Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.
Вводная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Маршировка по кругу; 2. Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; 3. Пружинистый шаг, руки на поясе, выставлять руки на каждое приседание в стороны; 4. Игровое упражнение «Веселые ножки»; 5. Игровое упражнение «Гусеница»; 6. Игровое упражнение «Маленькие лягушки»; 7. Стретчинг «Домик».
Основная часть	<p><i>Степ-аэробика</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Разминка стопы»; 2. Упражнение «Пятка, носок»; 3. Упражнение «Стопа»; 4. Упражнение «Подъем»; 5. Упражнение «Хоп»; 6. Упражнение «Кик»; 7. Упражнение «Крест»; 8. Упражнение «Плие»; 9. Упражнение «Выпад, хоп»; 10. Упражнение «Арабеск»; 11. Упражнение «Боковые махи»; 12. Упражнение «Перебежка»; <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Достань носочки»; 2. Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь»; 3. Упражнение «Ванька-встанька»; 4. Упражнение «Выше ноги от земли»; 5. Упражнение «Выше поднимись»; 6. Упражнение «Бык». <p><i>Школа мяча</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом; 2. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч; 3. Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч; 4. Ударить мячом об пол так, чтобы отскока от пола он полетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч; 5. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». <p><i>Акробатика</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение «Сосулька»; 2. Игровое упражнение «Сосулька капает».
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Чертик и краски»</p> <p>Стетчинг</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Звезда»; 2. Упражнение «Пушка»; 3. Упражнение «Паучок»; 4. Упражнение «Замок»; 5. Упражнение «Жучок».

Комплекс № 18 Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Учить вису на гимнастической стенке с одновременным выполнением движений; - Упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; - Содействовать выполнению физической работоспособности; - Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.
Вводная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Маршировка по кругу; 2. Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»); 3. Пружинистый шаг, руки на поясе, на каждое приседание выставлять руки в стороны, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями»); 4. Игровое упражнение «Веселые ножки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Ель»); 5. Игровое упражнение «Гусеница»; 6. Стретчинг «Домик».
Основная часть	<p><i>Степ-аэробика</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стретчинг «Дуб»; 2. Упражнение «Разминка стопы»; 3. Упражнение «Стопа»; 4. Упражнение «Боковой подъем»; 5. Упражнение «Хоп боком»; 6. Скрестный боковой подъем; 7. Упражнение «Кик»; 8. Упражнение «Крест»; 9. Упражнение «Плие»; 10. Упражнение «выпад, хоп»; 11. Упражнение «Арабеск»; 12. Упражнение «Боковые махи»; 13. Упражнение «Перебежка»; 14. Упражнение «Прыжки»; 15. Дыхательная гимнастика «Шарик красный». <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Веселые ножки»; 2. Упражнение «Ровные ножки»; 3. Упражнение «Достань носочки»; 4. Упражнение «Колобок»4 5. Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь»;6 Упражнение «Подними себя сам»; 7. Упражнение «Бык». <p><i>Школа мяча</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча в лежащим на полу обруче, справа и слева от себя, стоять боком к обручу; 2. Передача мяча друг другу способом от груди, сидеть на корточках; 3. Перебрасывание мяча через веревку от груди в четверках (элементы баскетбола); 4. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» <p><i>Акробатика</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение «Веточка»;

	2.Игровое упражнение «Веточка качается»
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Чертенок и краски» <i>Стретчинг:</i> 1. Упражнение «Поза воина»; 2. Упражнение «Качели»; 3. Упражнение «Кузнечик»; 4. Упражнение «Тигр»; 5. Упражнение «Верблюд»; 6.Упражнение «Черепашка»
Комплекс № 19 Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	
Задачи:	- Учить удерживать прямые ноги в вися на гимнастической стенке; - Упражнять в отбивании мяча с одновременным выполнением прыжков; - Развивать физические качества: координацию, ловкость и равновесие; - Развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений
Вводная часть	1.Маршировка по кругу; 2.Ходьба на носках, руки на поясе; 3.Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой; 4.Игровое упражнение «Крокодил»; 5.Игровое упражнение «Маленькие лягушки»; 6.Стретчинг «Матрешка»
Основная часть	<i>Степ-аэробика с большим мячом</i> 1. Упражнение «Стопа»; 2. Упражнение «Подъем»; 3. Упражнение «Хоп»; 4. Упражнение «Кик»; 5. Упражнение «Арабеск»; 6.Упражнение «Боковые махи»; 7.Упражнение «Скрестный боковой подъем»; 8.Упражнение «Прямой крестовой подъем»; 9.Упражнение «Прыгни и поймай»; 10.Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» <i>Школа мяча</i> 1.Игровое упражнение «Канатоходец»; 2.Игровое упражнение «Отбей и прыгни»; 3.Прокатывание мяча друг другу между ногами, стоя спиной друг к другу. <i>Акробатика «Полоса препятствий»</i> 1.Игровое упражнение «Уголок»; 2.Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки, приседанием на корточки и подниманием прямых рук вверх; 3.Перепрыгивание с разбега препятствия способом «ножницы» (одна нога за другой); 4.Дыхательная гимнастика «Самолет»
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Скажи наоборот» 1. Упражнение «Вторая поза воина»; 2. Упражнение «Лебедь»; 3. Упражнение «Кустик»;

	<p>4. Упражнение «Русалочка»;</p> <p>5. Упражнение «Фонарик»;</p> <p>6. Упражнение «Гора»;</p> <p>7. Упражнение «Жук».</p>
<p>Комплекс № 20 Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг</p>	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в выполнении различных висов на гимнастической стенке; - Закреплять умение ловить и бросать мяч; - Тренировать координацию, ловкость и равновесие; - Развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений
Вводная часть	<p>1. Маршировка по кругу;</p> <p>2. Ходьба на носках, раскрывать руки в стороны на каждый шаг; 3. Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой, остановка по сигналу (стретчинг «Ель»);</p> <p>4. Игровое упражнение «Крокодил», с остановкой по сигналу (стретчинг «Гора»);</p> <p>5. Игровое упражнение «Маленькие лягушки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Веточка»);</p> <p>6. Стретчинг «Матрешка»</p>
Основная часть	<p><i>Степ-аэробика с большим мячом</i></p> <p>1. Упражнение «Стопа»;</p> <p>2. Упражнение «Подъем»;</p> <p>3. Упражнение «Хоп»;</p> <p>4. Упражнение «Кик»;</p> <p>5. Упражнение «Арабеск»;</p> <p>6. Упражнение «Боковые махи»;</p> <p>7. Упражнение «Скрестный боковой подъем»;</p> <p>8. Упражнение «Прямой крестовый подъем»;</p> <p>9. Упражнение «Прыгни и поймай»; 10. Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» <i>Школа мяча</i></p> <p>1. Подбрасывание мяча вверх, стоять на степ-платформе;</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх, стоять на степ-платформе, с хлопком в ладоши;</p> <p>3. Игровое упражнение «Окошко».</p> <p><i>Акробатика «Полоса препятствий»</i></p> <p>1. Игровое упражнение «Змейка»;</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки, приседанием и вынесением прямой ноги вперед, руки в стороны;</p> <p>3. Перепрыгивание с разбега через три препятствия подряд способом «ножницы (одна нога за другую);</p> <p>4. Дыхательная гимнастика «Самолет»</p>
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Скажи наоборот» (мяч передавать способом из-за головы)</p> <p><i>Стретчинг:</i></p> <p>1. Упражнение «Ласточка»;</p> <p>2. Упражнение «Лебедь»;</p> <p>3. Упражнение «Качели»;</p> <p>4. Упражнение «Русалочка»;</p>

	5. Упражнение «Пенек»; 6. Упражнение «Жучок».
--	--

Март

Комплекс № 21					
Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг					
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча; - Развивать внимание, быстроту реакции; - Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата; - Воспитывать организованность и дисциплинированность. 				
Вводная часть	1. Маршировка по кругу; 2. Игровое упражнение «Веселые ножки»; 3. Ходьба скрестным шагом, руки на поясе; 4. Ходьба, пятки вместе, носки врозь; 5. Игровое упражнение «Обезьянки резвятся»; 6. Игровое упражнение «Мячики»; 7. Стретчинг «Домик»; 8. Стретчинг «Матрешки».				
Основная часть	<i>Степ-аэробика с малым мячом</i> 1. Упражнение «Покажи носочек»; 2. Упражнение «Стопа»; 3. Упражнение «Кик»; 4. Упражнение «Скрестный боковой подъем»; 5. Упражнение «Боковые махи»; 6. Упражнение «Арабеск»; 7. Упражнение «Боковой переход»; 8. Упражнение «Прыжки»; 9. Упражнение «Перебежка»; 10. Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои» <i>Художественная гимнастика с малым мячом</i> 1. Игровое упражнение «Самый ловкий»; 2. Ударить мячом о степ-платформу так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем хлопнуть в ладоши и поймать мяч; 3. Игровое упражнение «Лови, бросай, упасть не давай»; 4. 4. Подбросить мяч вверх правой рукой, встать на степ-платформу, поймать его другой рукой; 5. Перебрасывание мяча друг другу в парах. <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i>				
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Упражнение 1 И.п.: сидя поперек степ-платформы, ноги вытянуты в стороны, мяч на голове, придерживается руками</td> <td style="width: 50%;">1- наклониться вправо; 2- вернуться в и.п.; 3- наклониться в лево; 4- вернуться в и.п.</td> </tr> <tr> <td>Упражнение 2 И.п.: сидя на степ-платформе прямо, ноги вытянуты вперед, мяч в прямых руках вверху</td> <td>1-2- наклониться вперед, коснуться мячом носков ног, колени прямые; 3-4- вернуться в и.п.</td> </tr> </table>	Упражнение 1 И.п.: сидя поперек степ-платформы, ноги вытянуты в стороны, мяч на голове, придерживается руками	1- наклониться вправо; 2- вернуться в и.п.; 3- наклониться в лево; 4- вернуться в и.п.	Упражнение 2 И.п.: сидя на степ-платформе прямо, ноги вытянуты вперед, мяч в прямых руках вверху	1-2- наклониться вперед, коснуться мячом носков ног, колени прямые; 3-4- вернуться в и.п.
Упражнение 1 И.п.: сидя поперек степ-платформы, ноги вытянуты в стороны, мяч на голове, придерживается руками	1- наклониться вправо; 2- вернуться в и.п.; 3- наклониться в лево; 4- вернуться в и.п.				
Упражнение 2 И.п.: сидя на степ-платформе прямо, ноги вытянуты вперед, мяч в прямых руках вверху	1-2- наклониться вперед, коснуться мячом носков ног, колени прямые; 3-4- вернуться в и.п.				

	Упражнение 3 И.п.: сидя на степ-платформе, ноги вытянуты вперед, руки в упоре сзади на полу, мяч зажат стопами ног	1-2- поднять прямые ноги вверх с мячом; 3-4- вернуться в и.п.
	Упражнение 4 И.п.: Лежа на степ-платформе на животе, мяч на полу перед степ-платформой, лбом упираться в мяч, руки вдоль туловища, ноги прямые	1-2- прогнуться, руки поднять вверх;3-4- вернуться в и.п.
	Упражнение 5 И.п.: Лежа на спине за степ-платформой, прямые руки с мячом за головой, голень лежит на степ-платформе	1-4- сесть руки вытянуть вперед;5-8- вернуться в и.п.
	Упражнение 6 И.п.: стоя на полу перед степ-платформой, руки на поясе, мяч зажат стопами ног	1-2-прыжком встать на степ-платформу, держа стопами мяч; 3-4-прыжком вернуться в и.п.
	7.Дыхательная гимнастика «Шары летят» Акробатика: серия прыжков 1.Прыжки на корточках с продвижением вперед по гимнастической скамейке; 2.Прыжок с разбега в высоту («достань предмет»); 3.Прыжки «змейкой» вокруг предметов на одной ноге.	
Заключительная часть	Игра малой подвижности «У бели в дупле» с использованиемупражнений стретчинга. <i>Стретчинг:</i> 1.Упражнение «Ласточка»; 2.Упражнение «Месяц»; 3.Упражнение «Русалочка»; 4. Упражнение «Скамейка»; 5.Упражнение «Жираф»; 6.Упражнение «Колобок».	
Комплекс № 22 Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ- платформе силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг		
Задачи:	- Учить четкой координации и согласованности движений рук и ногпри ловле малого мяча; - Развивать внимание, быстроту реакции; - Совершенствовать опорно-двигательный аппарат; - Воспитывать организованность и дисциплинированность.	
Вводная часть	1. Маршировка по кругу; 2. Игровое упражнение «Веселые ножки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Веточка»);	

	<p>3. Ходьба скрестным шагом, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Ласточка»);</p> <p>4. Ходьба – пятки вместе, носки врозь в чередовании с ходьбой – носки вместе, пятки врозь;</p> <p>5. Игровое упражнение «Обезьянки резвятся», с остановкой по сигналу (стретчинг «Матрешка»)</p>	
Основная часть	<p><i>Степ-аэробика с малым мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Покажи носочек»; 2. Упражнение «Стопа»; 3. Упражнение «Кик»; 4. Упражнение «Скрестный боковой подъем»; 5. Упражнение «Боковые махи»; 6. Упражнение «Арабеск»; 7. Упражнение «Боковой переход»; 8. Упражнение «Прыжки»; 9. Упражнение «Перебежка»; 10. Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои» <p><i>Художественная гимнастика с малым мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение «Самый ловкий»; 2. Ударить мячом о степ-платформу так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем присесть, вставая, поймать мяч; 3. Игровое упражнение «Лови, бросай, упасть не дай»; 4. Подбросить мяч вверх правой рукой, встать на степ-платформу и поймать его другой рукой, затем подбросить мяч вверх левой рукой, опустится со степ-платформы на пол и поймать мяч правой рукой. <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе</i></p>	
	<p>Упражнение 1</p> <p>И.п.: сидя поперек степ-платформы, ноги вытянуты в стороны, мяч на голове, придерживать руками</p>	<ol style="list-style-type: none"> 17. наклониться вправо; 2- выпрямить руки с мячом в правую сторону; 3- согнуть руки, мяч положить на голову; 4- вернуться в и.п.; 5-8- повторить в другую сторону
	<p>Упражнение 2</p> <p>И.п.: сидя на степ-платформе прямо, ноги вытянуты вперед, мяч в руках у груди</p>	<ol style="list-style-type: none"> 18. наклониться вперед, коснуться мячом носков ног, колени прямые; 2- вернуться в и.п.; 3- наклониться вперед, ноги разведя в стороны, мячом коснуться пола; 4- вернуться в и.п.
	<p>Упражнение 3</p> <p>И.п.: сидя за степ-платформой, ноги вытянуты вперед, пятки лежат на степ-платформе, руки в упоре сзади на полу, мяч зажат стопами ног</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1-2- поднять прямые ноги с мячом вверх; 3-4- вернуться в и.п.

	Упражнение 4 И.п.: лежа на степ-платформе на животе, мяч на полу перед степ-платформой, ладони и голова лбом лежит на мяче, ноги прямые	1-2- упереться руками в мяч, прогнуться, прямые ноги приподнять вверх; 3-4- вернуться в и.п.
	Упражнение 5 И.п.: сидя на степ-платформе, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, мяч лежит за спиной на полу, руки на поясе	1-2- наклониться назад и положить предплечья на мяч; 3-4- вернуться в и.п.
	Упражнение 6 И.п.: стоя на полу перед степ-платформой, мяч положить на голову и держать руками	1-2- прыжком встать на степ-платформу, держа мяч на голове;3-4- прыжком вернуться в и.п.
7. Дыхательная гимнастика «Шары летят» <i>Акробатика: серия прыжков</i> 1. Игровое упражнение «Лягушки прыгают в болото»; 2. Запрыгивание на препятствие; 3. Прыжок в глубину в обозначенное место		
Заклучительная часть	Игра малой подвижности «У белки в дупле» с использованием упражнений игрового стретчинга <i>Стретчинг:</i> 1. Упражнение «Месяц»; 2. Упражнение «Скамейка»; 3. Упражнение «Бабочка полетела»; 4. Упражнение «Жираф»; 5. Упражнение «Окошко»; 6. Упражнение «Колобок»	
Комплекс № 23 Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом (скакалкой), художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг		
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать точность и скорость координационных движений; - Развивать внимание, умение его приключить, быстроту реакций; - Развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений; - Совершенствовать навыки владения мячом; - Развивать мышечную силу, подвижность суставов и связок; - Формировать умение поддерживать правильное положение позвоночника сидя и стоя; - Совершенствовать развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата; - Способствовать формированию положительных эмоций и активности в двигательной деятельности; - Воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений. 	
Вводная часть	1. Построение в шеренгу на счет «раз», «два»; 2. Фигурная маршрутовка: через центр колонны; размыкание пономерам.	

Основная часть	<p><i>Степ-аэробика с большим мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Повороты головой»; 2. Упражнение «Поднимись»; 3. Упражнение «Подъем»; 4. Упражнение Удар мячом о степ-платформу; 5. Упражнение «Хоп»; 6. Упражнение «Боковые махи»; 7. Упражнение «Кик»; 8. Упражнение «Прямой скрестный подъем»; 9. Удары мячом о степ-платформу и его ловля; 10. Упражнение «Арабеск»; 11. Удары мячом справа, слева от степ-платформы и подбрасывание мяча вверх; 12. Упражнение «Мяч вверх»; 13. Упражнение «Боковой переход»; 14. Упражнение «Хоп»; 15. Упражнение «Выпад»; 16. Упражнение «Выпад, хоп»; 17. Упражнение «Поймай мяч»; 18. Упражнение «Арабеск»; 19. Упражнение «Перебежка». <p><i>Силовая гимнастика с резиновым жгутом (скакалкой)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Растяни»; 2. Упражнение «Клоун»; 3. Упражнение «Крылья»; 4. Упражнение «Маятник»; 5. Упражнение «Группировка»; 6. Упражнение «Ноги шире»; 7. Упражнение «Кузнечик»; 8. Упражнение «Лодочка»; 9. Прыжки через жгуты (скакалки) – ноги вперед, назад; 10. Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики» <p><i>Художественная гимнастика с мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча из правой руки в левую с отскоком от земли; 2. Подбрасывание мяча из-под колена вверх поочередно правой и левой рукой; 3. Подбрасывание мяча вверх с приседанием и ловлей; 4. Ударить мячом об пол так, чтобы подпрыгнул высоко над головой, в это время прыгнуть вверх, развести ноги в стороны, вместе и поймать мяч; 5. Стретчинг «Пушка»; 6. Перестроение в две колонны по группе активности <p><i>Акробатика</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок в кольцо боком; 2. Ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой вверх; 3. Перестроение в круг.
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»</p> <p><i>Стетчинг</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Ручей»; 2. Упражнение «Маленькая елочка»; 3. Упражнение «Кузнечик»;

	<p>4. Упражнение «Замок»;</p> <p>5. Упражнение «Фонарик»;</p> <p>6. Упражнение «Червячок».</p>
<p>Комплекс № 24</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом (скакалкой), художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг</p>	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать точность и скорость координационных движений; - Способствовать развитию внимания, умения. Переключать внимание, быстроте реакции; - Продолжить развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений; - Совершенствовать навыки владения мячом; - Способствовать оптимизации развития мышечной силы, подвижности суставов и связок; - Развивать способность поддерживать правильное положение позвоночника в положении сидя и стоя; - Развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат; - Формировать положительные эмоции и активность в двигательной деятельности; - Воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений
Вводная часть	<p>1. Построение в шеренгу, расчет «раз», «два»;</p> <p>2. Фигурная маршировка: через центр колонны;</p> <p>3. Размыкание по номерам</p>
Основная часть	<p><i>Степ-аэробика с большим мячом</i></p> <p>См. комплекс упражнений № 20</p> <p><i>Силовая гимнастика с резиновым жгутом (скакалкой)</i></p> <p>1. Упражнение «Улитка»;</p> <p>2. Упражнение «Кукла»;</p> <p>3. Упражнение «Подъемный кран»;</p> <p>4. Упражнение «Насос»;</p> <p>5. Упражнение «Группировка»;</p> <p>6. Упражнение «Спрячемся»;</p> <p>7. Упражнение «Цирковая собачка»;</p> <p>8. Упражнение «Корзиночка»;</p> <p>9. Прыжки через жгуты – на правой и левой ноге поочередно;</p> <p>10. Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики»</p> <p><i>Художественная гимнастика с мячом</i></p> <p>1. Перебрасывание мяча из правой руки в левую из-под колена;</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх с приседанием и ловлей стоя;</p> <p>3. Подбрасывание мяча с хлопком за спиной;</p> <p>4. Подбрасывание мяча и ловля во время ходьбы;</p> <p>5. Стретчинг «Ракета»;</p> <p>6. Перестроение в две колонны по группе активности</p> <p><i>Акробатика</i></p> <p>1. Кувырок в кольцо боком;</p> <p>2. Ходьба по мягкому бревну, с выполнением махов ногой вверх и хлопком под коленом;</p> <p>3. Перестроение в круг</p>
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»</p> <p>Стетчинг</p> <p>1. Упражнение «Ручеек»;</p>

2. Упражнение «Пенек»;
3. Упражнение «Смешной клоун»;
4. Упражнение «Замок»;
5. Упражнение «Пирожок»;
6. Упражнение «Червячок»

Апрель

Комплекс № 25	
Силовая гимнастика с резиновым жгутом (скакалкой), школа мяча, акробатика и стретчинг	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Учить четкой группировке после разбега перед кувырком - Учить согласованной работе в паре при выполнении упражнений с целлулоидным мячом; - Развивать силу основных мышечных групп; - Воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе.
Вводная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Маршировка по кругу с хорошей отмашкой рук; 2. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой прямыми руками; 3. Пружинистый шаг спиной вперед, руки на поясе; 4. Игровое упражнение «Большая лягушка»; 5. Игровое упражнение «Пауки»
Основная часть	<p><i>Силовая гимнастика с резиновым жгутом (скакалкой)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Покачаем головой»; 2. Упражнение «Разминка кистей рук»; 3. Упражнение «Вверх»; 4. Упражнение «Растяни»; 5. Упражнение «Сели – встали»; 6. Упражнение «Крылья»; 7. Упражнение «Ноги выше от земли»; 8. Упражнение «Кузнечик»; 9. Упражнение «Группировка»; 10. Упражнение «Мячики»; 11. Пальчиковая гимнастика «Гриб» <p><i>Школа мяча</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча с горки и бег за ним; 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Прокатывание мяча до стены с касанием стены в паре; <p><i>Акробатика</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок в мягкое кольцо с разбега боком; 2. Прыжки с разбега через препятствие способом «ноги врозь» сопорой на ладони о препятствие; 3. Дыхательная гимнастика <p>Упражнение «Дровосек»;</p> <p>Упражнение «Вырасти большой»;</p> <p>Упражнение «Ежик»</p>
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Черт и краски»</p> <p><i>Стретчинг:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Павлин»; 2. Упражнение «Солнышко садится за горизонт»; 3. Упражнение «Пенек»; 4. Упражнение «Бабочка полетела»; 5. Упражнение «Фонарик»; 6. Упражнение «Веселый жеребенок»; 7. Упражнение «Морская звезда»;

	8. Упражнение «Жучок»
Комплекс № 26	
Силовая гимнастика с резиновым жгутом (скакалкой), школа мяча, акробатика и стретчинг	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Учить четкой группировке после разбега перед кувырком; - Упражнять в согласованной работе в паре при выполнении упражнений с целлулоидным мячом; - Закрепить умение энергично отталкиваться при прыжках через препятствие; - Развивать силу основных мышечных групп; - Воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе.
Вводная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Маршировка по кругу с хорошей отмашкой рук; 2. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой прямыми руками, с остановкой по сигналу (стретчинг «Жираф»); 3. Пружинистый шаг спиной вперед, руки на поясе, в чередовании с пружинистым шагом лицом вперед; 4. Игровое упражнение «Маленькие лягушки забавляются» в чередовании с упражнением «Большие лягушки»; 5. Игровое упражнение «Пауки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Пирожок»)
Основная часть	<p><i>Силовая гимнастика с резиновым мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Покачаем головой»; 2. Пальчиковая гимнастика «Гриб»; 3. Упражнение «Вверх»; 4. Упражнение «Растяни»; 5. Упражнение «Наклоны»; 6. Упражнение «Крылья»; 7. Упражнение «Ноги выше от земли»; 8. Упражнение «Цирковая собачка»; 9. Упражнение «Группировка»; 10. Упражнение «Корзиночка»; 11. Упражнение «Мячики»; <i>Школа мяча</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча с отскоком от стены; 2. Прокатывание мяча в горку с отскоком от стены; 3. Прокатывание мячей в паре навстречу друг другу; <p><i>Акробатика</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок в мягкое кольцо с разбега боком; 2. Прыжки через препятствие боком с поджиманием ног и с опорой ладонями о препятствие; 3. Дыхательная гимнастика <p>Упражнение «Дровосек»;</p> <p>Упражнение «Вырасти большой»;</p> <p>3. упражнение «Ёжик».</p>
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Черт и краски»</p> <p><i>Стретчинг:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Пушка»; 2. Упражнение «Кошечка»; 3. Упражнение «Месяц»; 4. Упражнение «Тигр»; 5. Упражнение «Кузнечик»; 6. Упражнение «Русалочка»; 7. Упражнение «Черепашка»

Комплекс № 27 Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, стретчинг	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Учить ловле и подбрасыванию целлулоидного мяча с использование скамейки; - Формировать навыки выразительности и подвижности; - Оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; - Способствовать формированию подвижных эмоций, активности в двигательной деятельности.
Вводная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба обычная; 2. Подскоки на месте с холками в ладоши над головой; 3. Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги; 4. Игровое упражнение «Шалтай-Болтай»; 5. Игровое упражнение «Крокодил»; 6. Игровое упражнение «Мячики»
Основная часть	<p><i>Аэробика</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Играем с плечами»; 2. Упражнение «Шаги в сторону»; 3. Упражнение «Пружинка»; 4. Упражнение «Наклоны»; 5. Упражнение «Велосипед»; 6. Упражнение «Спрячемся»; 7. Упражнение «Неваляшка»; 8. Упражнение «Ванька-Встанька»; 9. Упражнение «Присядем»; 10. Упражнение «Прыжки»; 11. Дыхательная гимнастика «Поехали» <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение «Мяч вверх»; 2. Игровое упражнение «Стрела»; 3. Игровое упражнение «Достань носочек»; 4. Упражнение «Муравей»; 5. Упражнение «Самолет»; 6. Упражнение «Подъемный кран»; 7. Упражнение «Достань мяч»; 8. Упражнение «Циркач»; 9. Упражнение «Поймай колобок»; 10. Упражнение «Насос»; 11. Пальчиковая гимнастика «Кто молчит?» <p><i>Школа мяча (целлулоидный мяч)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. Игровое упражнение «Хлопни и поймай»; 3. Игровое упражнение «Вверх и вниз»; 4. Игровое упражнение «Два подскока»
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Веселая зарядка» с элементами стретчинга</p> <p><i>Стретчинг:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Карусель»; 2. Упражнение «Верблюды»; 3. Упражнение «Саранча»; 4. Упражнение «Матрешка»; 5. Упражнение «Ручей»; 6. Упражнение «Экскаватор»;

	<p>7. Упражнение «Самолет взлетает»;</p> <p>8. Упражнение «Бабочка взлетает»;</p> <p>9. Упражнение «Цапля машет крыльями»;</p> <p>10. Упражнение «Черепашка»</p>
<p>Комплекс № 28</p> <p>Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг</p>	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Учить перебрасывать целлулоидный мяч друг другу разными способами; - Формировать навыки выразительности и подвижности; - Оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; - Совершенствовать умение работать в паре; - Формировать положительные эмоции, активность в двигательной деятельности.
Вводная часть	<p>1. Ходьба обычная;</p> <p>2. Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями»);</p> <p>3. Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги, с остановкой по сигналу (стретчинг «Маленькая елочка»);</p> <p>4. Игровое упражнение «Шалтай–Болтай», с остановкой по сигналу (стретчинг «Окошко»);</p> <p>5. Игровое упражнение «Крокодил», с остановкой по сигналу (стретчинг «Пирожок»);</p> <p>6. Игровое упражнение «Мячики», с остановкой по сигналу (стретчинг «Колобок»)</p>
Основная часть	<p><i>Аэробика (5 мин)</i></p> <p>1. Упражнение «Игра с мячами»;</p> <p>2. Упражнение «Шаги в сторону»;</p> <p>3. Упражнение «Пружинка»;</p> <p>4. Упражнение «Наклоны»;</p> <p>5. Упражнение «Велосипед»;</p> <p>6. Упражнение «Спрячемся»;</p> <p>7. Упражнение «Неваляшка»;</p> <p>8. Упражнение «Ванька-встанька»;</p> <p>9. Упражнение «Присядем»;</p> <p>10. Упражнение «Прыжки»</p> <p>11. Дыхательная гимнастика «Поехали»</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом (6 мин)</i></p> <p>1. Упражнение «Выше мяч»;</p> <p>2. Упражнение «Стрела»; 3. Упражнение «Катаем колобок»; 4. Упражнение «Мостик»; 5. Упражнение «Лодочка»;</p> <p>6. Упражнение «Удар по мячу»;</p> <p>7. Упражнение «Циркач»;</p> <p>8. Упражнение «Поймай колобка»;</p> <p>9. Упражнение «Футбол»;</p> <p>10. Пальчиковая гимнастика «Кто молчит?»</p> <p><i>Школа мяча (целлулоидный мяч)</i></p> <p>1. Перебрасывание мяча друг другу;</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от пола;</p> <p>3. Игровое упражнение «Попади в окошко»</p>
Заключительная	Игра малой подвижности «Веселая зарядка» с элементами стретчинга

часть	(4 мин) <i>Стретчинг:</i> 1. Упражнение «Карусель»; 2. Упражнение «Саранча»; 3. Упражнение «Самолет взлетает»; 4. Упражнение «Бабочка расправляет крылья»; 5. Упражнение «Сложный замок»; 6. Упражнение «Морская звезда»
-------	---

Май

Комплекс № 29 Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика истретчинг	
Задачи:	- Учить удерживать целлулоидный мяч на ракетке в разных исходных положениях; - Упражнять в виси на турнике в разных исходных положениях; - Совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах; - Формировать потребность в двигательной деятельности
Вводная часть	1. Ходьба обычная (30 с); 2. Игровое упражнение «Веселые ножки» в чередовании с бегом с забрасыванием голени назад (40 с); 3. Игровое упражнение «Раки» (40 с); 4. Скрестный боковой шаг, руки за головой (40 с); 5. Скрестный боковой бег, руки на поясе (40 с); 6. Игровое упражнение «Поезд» (30 с)
Основная часть	<i>Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом (5 мин)</i> 1. Упражнение «Наклоны»; 2. Упражнение «Покатай мяч»; 3. Упражнение «Достань носочек»; 4. Упражнение «Ноги выше»; 5. Упражнение «Коснись мяча»; 6. Упражнение «Ровная спина»; 7. Упражнение «Передай мяч»; 8. Упражнение «Ноги врозь»; 9. Упражнение «Прогнись»; 10. Пальчиковая гимнастика «Ветер» <i>Школа мяча (целлулоидный мяч) (6 мин)</i> 1. Игровое упражнение «Попади в окошко»; 2. Игровое упражнение «Не дай мячу скатиться»; 3. Игровое упражнение «Пройти с мячом»; 4. Игровое упражнение «Скати мяч с ракетки» <i>Акробатика (6 мин)</i> 1. Упражнения на турнике; 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке боком, руки на поясе; 3. Дыхательная гимнастика Упражнение «Насос»; Упражнение «Гуси шипят»; Упражнение «Шар лопнул»
Заключительная часть (4 мин)	Игра малой подвижности «Тихо-громко» <i>Стретчинг:</i> 1. Упражнение «Ракета»;

	<p>2. Упражнение «Жеребенок»;</p> <p>3. Упражнение «Качели»;</p> <p>4. Упражнение «Лебедь»;</p> <p>5. Упражнение «Ручеек»;</p> <p>6. Упражнение «Русалочка»;</p> <p>7. Упражнение «Колобок»</p>
<p>Комплекс № 30</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика, школамяча и стретчинг</p>	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Учить ловить целлулоидный мяч на ракетку; - Упражнять в висах на турнике в разных исходных положениях; - Совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах; - Формировать потребность в двигательной деятельности
Вводная часть	<p>1. Ходьба обычная (30 с);</p> <p>2. Игровое упражнение «Веселые ножки в чередовании с бегом с забрасыванием голени назад, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля») (10 с 3 раза);</p> <p>3. Игровое упражнение «Раки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Вафелька») (10 с 3 раза);</p> <p>4. Скрестный боковой шаг, руки за головой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Окошко») (10 с 3 раза);</p> <p>5. Скрестный боковой бег, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Маленькая елочка») (10 с 3 раза);</p> <p>6. Игровое упражнение «Поезд» (30 с)</p>
Основная часть	<p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом (5 мин)</i></p> <p>1. Упражнение «Наклоны»;</p> <p>2. Упражнение «Покатай мяч»;</p> <p>3. Упражнение «Достань носочек»;</p> <p>4. Упражнение «Ноги выше»;</p> <p>5. Упражнение «Коснись мяча»;</p> <p>6. Упражнение «Ровная спина»;</p> <p>7. Упражнение «Передай мяч»;</p> <p>8. Упражнение «Ноги врозь»;</p> <p>9. Упражнение «Прогнись»;</p> <p>10. Пальчиковая гимнастика «Ветер»</p> <p><i>Школа мяча (целлулоидный мяч) (6 мин)</i></p> <p>1. Игровое упражнение «Пройди с мячом»; 2. Игровое упражнение «Скати мяч с ракетки»; 3. Игровое упражнение «Поймай мяч на ракетку»; 4. Игровое упражнение «Поймай мяч с пола на ракетку»</p> <p><i>Акробатика (6 мин)</i></p> <p>1. Упражнения на турнике;</p> <p>2. Прыжки по гимнастической скамейке, чередуя прыжок на двухногах прямо и боком, руки на поясе и в сторону;</p> <p>3. Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнение «Насос»;</p> <p>Упражнение «Шар лопнул»</p>
Заключительная часть (4 мин)	<p>Игра малой подвижности «Тихо-громко»</p> <p><i>Стретчинг:</i></p> <p>1. Упражнение «Третья поза воина»;</p> <p>2. Упражнение «Ласточка»;</p>

	<p>3. Упражнение «Солнышко садиться за горизонт»;</p> <p>4. Упражнение «Тигр»;</p> <p>5. Упражнение «Русалочка»;</p> <p>6. Упражнение «Колобок»</p>
<p>Комплекс № 31 Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг</p>	
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - Учить ловить отскочивший целлулоидный мяч от стены и от полана ракетку; - Упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений; - Закреплять умение группировки при кувырках и энергичном отталкивании при прыжках; - Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных играх
Вводная часть	<p>1. Обычная ходьба (35 с);</p> <p>2. Ходьба обычная с вращением кистей рук впереди, в стороне, вверху (40 с);</p> <p>3. Обычная ходьба с хлопком в ладоши перед собой, вверху, за спиной (40 с);</p> <p>4. Бег с захлестом голени, руки на поясе (40 с);</p> <p>5. Игровое упражнение «Обезьянки» (40 с);</p> <p>6. Игровое упражнение «Гусеница» (35 с); 7. Игровое упражнение «Поезд» (35 с).</p>
Основная часть	<p><i>Силовая гимнастика с гантелями (6 мин)</i></p> <p>1. Упражнение «Прямой удар»;</p> <p>2. Упражнение «Павлин»;</p> <p>3. Упражнение «Боковой удар»;</p> <p>4. Стретчинг «Самолет на вираже»;</p> <p>5. Упражнение «Бокс»;</p> <p>6. Стретчинг «Потянулись»;</p> <p>7. Упражнение «Сели-встали»;</p> <p>8. Стретчинг «Самолет на посадке»;</p> <p>9. Упражнение «Бабочка»;</p> <p>10. Стретчинг «Веселый клоун»;</p> <p>11. Упражнение «Мостик»;</p> <p>12. Стретчинг «Вафелька»;</p> <p>13. Упражнение «Велосипед»;</p> <p>14. Стретчинг «Мы растем»;</p> <p>15. Упражнение «Змейка»;</p> <p>16. Стретчинг «Паучок»;</p> <p>17. Пальчиковая гимнастика</p> <p><i>Школа мяча (целлулоидный мяч) (7 мин)</i></p> <p>1. Игровое упражнение «Передай мяч на ракетку»; 2. Игровое упражнение «От стены на ракетку»; 3. Игровое упражнение «Отбей мяч»;</p> <p>4. Игровое упражнение «Поймай и отбей»</p> <p><i>Акробатика «Полоса препятствий» (6 мин)</i></p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе;</p> <p>2. Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги;</p> <p>3. Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь»;</p>

	4.Кувырок через мягкое кольцо боком; 5.Дыхательная гимнастика «Шарик красный»
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Шел крокодил» с использованием упражнений игрового стретчинга (3 мин) <i>Стретчинг:</i> 1. Упражнение «Веселый жеребенок»; 2. Упражнение «Солнышко садится за горизонт»; 3. Упражнение «Лебедь»; 4. Упражнение «Бабочка полетела»; 5. Упражнение «Ручей»; 6.Упражнение «Стрела»; 7.Упражнение «Сундучок»
Комплекс № 32 Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	
Задачи:	- Учить ловить отскачивший целлулоидный мяч от стены и от полана ракетку; 2.Упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений; - Закреплять умение группироваться при кувырках и энергичном отталкивании при прыжках; - Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр
Вводная часть	1.Ходьба обычная (35 с); 2.Ходьба на носках с хлопком в ладоши прямыми руками впереди, вверху, за спиной (40 с); 3.Бег с захлестом голени, с остановкой по сигналу – поворот вокругсебя на одной ноге 3 раза 20 с); 4.Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля») (20 с 3 раза); 5.Игровое упражнение «Гусеница», с остановкой по сигналу (стретчинг «Фонарик») (20 с 3 раза0
Основная часть	<i>Силовая гимнастика с гантелями (5 мин)</i> 1. Упражнение «Прямой удар»; 2. Стетчинг «Павлин»; 3. Упражнение «Боковой удар»; 4. Стретчинг «Самолет на вираже»; 5. Упражнение «Бокс»; 6. Стретчинг «Потянулись»; 7. Упражнение «Сели-встали»; 8.Самолет «Самолет ан посадке»; 9.Упражнение «Бабочка»; 10. Стретчинг «Веселый клоун»; 11.Упражнение «Мостик»; 12.Стретчинг «Вафелька»; 13.Упражнение «Велосипед»; 14.Стретчинг «Мы растем»; 15.Упражнение «Змейка»; 16.Стретчинг «Паучок»; 17.Прыжки в чередовании с ходьбой; 18.Пальчиковая гимнастика

	<p><i>Школа мяча (целлулоидный мяч и ракетка) (7 мин)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Игровое упражнение «Передай мяч на ракетку»; 2.Игровое упражнение «От стены на ракетку»; 3.Игровое упражнение «Отбей мяч»; 4.Упражнение «Поймай и отбей». <p><i>Акробатика «Полоса препятствий» (5 мин)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе; 2.Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги; 3.Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь»; 4.Кувырок через мягкое кольцо боком; 5.Дыхательная гимнастика «Шарик красный»
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности «Шел крокодил» с использованием игрового стретчинга (3 мин)</p> <p><i>Стретчинг:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Дуб»; 2. Упражнение «Пушка»; 3. Упражнение «Стрела»; 4. Упражнение «Ручеек»; 5. Упражнение «Карусель»; 6.Упражнение «Сундучок»

Приложение 2

Картотека упражнений на степ-платформе без предметов и с предметами

Упражнения степ-аэробики

Упражнение «Стопа»

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

То же с левой ноги.

Упражнение «Подъем»

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

Упражнение «Кик»

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

То же с другой ноги.

Упражнение «Плие»

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

То же с другой ноги.

Упражнение «Выпад»

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

Упражнение «Выпад, хоп»

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

колени поднять вперед, руки на пояс, сказать «Хоп»; 5-8 – перекаты с пятки на носок.

То же с другой ноги.

Упражнение «Боковые махи»

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

Упражнение «Арабеск»

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

То же с другой ноги.

Упражнение «Перебежка»

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

То же с другой ноги.

Упражнение «Прыжки»

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

Упражнение «Пятка, носок»

И.П.: то же. 1- носок правой ноги поставить на степ-платформу; 2- вернуться в и.п.; 3- пятку левой ноги поставить на степ-платформу; 4- вернуться в и.п.; 5-8 – перекаты с пятки на носок.

Упражнение «Хоп»

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

То же с левой ноги.

Упражнения на степ-платформе с обручами

Упражнение «Покажи обруч»

И.П.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, обруч перед грудью. 1 – поставить правую ногу на степ-платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 2 – вернуться в и.п.

То же другой ногой.

Упражнение «Встаем»

И.П.: то же. 1 – встать правой ногой на степ-платформу; 2 – встать левой ногой, руки выпрямить с обручем вверх; 3 – правую ногу поставить на пол; 4 – левую ногу поставить на пол, руки с обручем опустить

Упражнение «Окошко»

И.П.: то же. 1 – встать правой ногой на степ-платформу; 2 – встать на степ-платформу левой ногой, руки с обручем выпрямить вперед; 3 – правую ногу поставить на пол, на ширину плеч; 4 – левую ногу поставить на пол на ширину плеч, руки с обручем впереди; 5 – 7 – наклониться вперед, посмотреть в обруч

Упражнение «Кик»

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

Повторить с другой ноги.

Упражнение «Махи в сторону»

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

Упражнение «Арабеск»

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

Упражнение «Покажи обруч»

И.П.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, обручем перед грудью. 1-поставить правую ногу на степ-платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 2- вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

Упражнение «Домик»

И.П.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1-вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вход; 2-руки опустить, выдохнуть, расслабится.

Упражнение «Веселые ножки»

И.П.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, обруч перед грудью. 1-поставить правую пятку на степ-платформу, обруч вперед; 2-поставить правый носок на степ-платформу, обруч вперед; 3-4 – вернуться в и.п.

То же с левой ноги.

Упражнение «Поворот»

И.П.: стоя боком к степ-платформе, обруч в опущенных руках; 1-2 – поставить правую стопу на степ-платформу, обруч вперед; 3-4 – вернуться в и.п.; 5-8 – маршем сделать поворот вокруг себя к другому краю степ-платформы.

То же с другой ноги.

Упражнение «Плие»

И.П.: стоя перед степ-платформой, обруч на плечах. 1-2 – поставить правую ногу на степ-платформу; 3-4 – поставить левую ногу на степ-платформу, встать; 5-6 – полуприсяд, руки вверх; 7-8 – руки опустить, встать на степ-платформу.

Повторить то же, спускаясь со степ-платформы.

Силовая гимнастика с обручем на степ-платформе**Упражнение «Повернись»**

И.П.: сидя поперек степ-платформы, ноги согнуты, колени разведены, обруч на плечах. 1-наклон вправо, обруч вверх вправо; 2-вернуться в и.п. 3-то же влево; 4-вернуться в и.п.; 5-поворот корпуса вправо, обруч на плечах; 6-вернуться в и.п.; 7-поворот корпуса влево, обруч на плечах; 8-вернуться в и.п.

Упражнение «Поднимись»

И.П.: лежа на спине перед степ-платформой, ноги согнуты, стопы стоят на степ-платформе, руки с обручем лежат на полу за головой. 1-2 – подняться, обруч надеть на колени; 3-4 – лечь, руки назад; 5-6 – сесть, взять обруч; 7-8 – вернуться в и.п.

Упражнение «Солнышко»

И.П.: лежа на животе перед степ-платформой ногами к степ-платформе, носки ног лежат на степ-платформе, руки с обручем впереди на полу; 1-2- поднять обруч вверх, прогнуться; 3-4 – вернуться в и.п.

Упражнение «Попрыгунчик»

И.П.: стоя перед степ-платформой, руки опущены. 1-4 – встать и спустится со степ-платформы, руки с обручем вперед, вниз; 5-8 – прыжки перед степ-платформой, обруч сверху в прямых руках.

Упражнение «Окошко»

И.П.: сидя на степ-платформе, ноги выпрямлены вперед, руки с обручем вперед. 1-2 – наклонится вперед; 3-4 – вернуться в и.п.; 5-6 – наклон вправо, обруч вверх; 7-8 – вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

Упражнение «Переворот»

И.П.: лежа на спине перед степ-платформой, стопы на платформе, колени согнуты, руки с обручем подняты вверх. 1-4 – поднять ноги вверх, коснуться носками ног обруча; 5-6 – опустить ноги на платформу, обруч назад на пол в прямых руках; 7-8 – поднять ягодицы, удерживая стопы на степ-платформе.

Упражнение «Рыбка»

И.П.: лежа перед степ-платформой на животе, лицом к ней обруч в правой руке на краю, левая рука опирается на центр степ-платформы. 1-4 – подняться, опираясь на левую руку, обруч в правой руке поднять вверх, прогнуться; 5-8 – вернуться в и.п.

Повторить с другой руки.

«Прыжки в чередовании с ходьбой»

И.П.: стоя перед степ-платформой, обруч лежит на полу за степ-платформой, руки на поясе. 1-2 – встать на платформу с правой ноги; 3-4 – спрыгнуть с нее; 5-8 – обойти степ-платформу маршем.

Упражнение «Выше»

И.П.: сидя поперек степ-платформы, ноги согнуты, стопы стоят на полу, обруч в прямых руках сверху. 1-2 – наклониться вправо, руки прямые; 3-4 – вернуться в и.п.; 5-6 – то же влево; 7-7 – вернуться в и.п.

Упражнения на степ-платформе с мячом

Упражнение «Разминка стопы»

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

Упражнение «Встаем»

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

Упражнение «Боковой подъем»

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

Упражнение «Крест»

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

Упражнение «Перебежка»

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

То же с другой ноги.

Упражнение «Плие»

И.П.: стоя перед платформой, мяч за головой. 1-2 – правую ногу на степ-платформу; 3-4 – поставить правую ногу на степ-платформу; 3-4 – поставить левую ногу на степ-платформу, встать; 5-6 – полуприсед, руки вверх; 7-8 – руки опустить, встать на степ-платформу.

Повторить то же, спускаясь со степ-платформу.

Упражнение «Кик»

И.П.: стоя перед степ-платформой, мяч за плечами. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- левой ногой сделать мах от колена вперед, руки с мячом вытянуть вперед; 3-4 – встать на пол с правой ноги, мяч за плечи.

Повторить с другой ноги.

Упражнение «Хоп»

И.П.: стоя, ноги вместе, мяч сверху в прямых руках. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- левую ногу поднять вперед, бедро параллельно полу, руки с мячом вытянуть вперед и ударить мячом по колену; 3- встать на пол с левой ноги, мяч вверх.

Повторить с другой ноги.

Упражнение «Махи в сторону»

И.П.: то же, мяч перед грудью. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- поднять в сторону прямую левую ногу, руки вытянуть вперед; 3-4 – шаг со степ-платформы правой ногой, мяч на плечи; 5-6 – повторить с левой ноги; 7-8 – вернуться в и.п.

Упражнение «Арабеск»

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

Упражнение

Силовая гимнастика с мячом на степ-платформе***Упражнение «Наклонись»***

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

Упражнение «Мостик»

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

Упражнение «Ванька-встанька»

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

Упражнение «Мяч выше»

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

Упражнение «Дельфин»

И.П.: лежа на степ-платформе на животе, мяч в обеих руках впереди лежит на полу, носки ног упираются в пол. 1-4 – прогнуться, поднять руки вверх с мячом, носки ног лежат на полу; 5-8 – вернуться в и.п.

Картотека упражнений игрового Стретчинга**Упражнение 1. «Дерево».**

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

- 1) Поднять прямые руки над головой – вдох.
- 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

Упражнение 2. «Кошечка».

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
- 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Упражнение 3. «Звездочка».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение 4. «Дуб».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсев, ноги крепко упираются в пол – вдох.
- 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнение 5. «Солнышко».

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

- 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

Упражнение 6. «Волна».

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

Упражнение 7. «Лебедь».

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.
- 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.
- 3) И.п.

Упражнение 8. «Слоник».

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

- 1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.
- 2) И.п.

Упражнение 9. «Рыбка».

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

- 1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) И.п.

Упражнение 10. «Змея».

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И.п.

Упражнение 11. «Веточка».

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

Упражнение 12. «Гора».

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.

2) Выдох – и.п.

Упражнение 13. «Ель большая».

И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.

3) И.п.

Упражнение 14. «Цапля».

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И.п.

Упражнение 15. «Волк».

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.

2. Наклониться вперед, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

3. И.п.

Упражнение 16. «Зайчик».

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упрутся в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

2. Вернуться в и.п.

Упражнение 17. «Медведь».

И.п. сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.
2. Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

Упражнение 18. «Божья коровка».

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

Упражнение 19. «Лягушка».

И.п., лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

Упражнение 20. «Летучая мышь».

И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

Упражнение 21. «Носорог».

И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.

Упражнение 22. «Морской червяк».

Упор стоя согнувшись;

Упражнение 23. «Улитка».

Упор лежа на спине, касание ногами за головой;

Упражнение 24. «Морской лев».

Упор сидя между пятками, колени врозь;

Упражнение 25. «Морская звезда».

Лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;

Упражнение 26. «Морской конек».

Сед на пятках, руки за голову;

Упражнение 27. «Дельфин».

Лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;

Упражнение 28. «Медуза».

Сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы».

Упражнение 29. «Уж».

Сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

Упражнение 30. «Верблюд».

Стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

Упражнение 31. «Кольцо».

И. п.: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

Упражнение 32. «Замок».

Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладонкой внутрь, а левую заносят за спину ладонкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходящее положение. Повторяют, поменяв руки.

Упражнение 33. «Коробочка с карандашами».

И. п.: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

Упражнение 34. «Волшебные палочки».

И.п.: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.

Упражнение 35. «Поза воина».

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.

1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;

4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;

5-8 – держать позу.

По 2 раза в каждую сторону.

Упражнение 36. «Самолёт взлетает».

И.п. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

Упражнение 37. «Сорванный цветок».

И.п. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться;

То же на другую ногу.

3-4 раза на каждую ногу.

Картотека упражнений с мячом Фитбол-гимнастика

«Буратино»

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 – поворот головы вправо; 2 – 3 – медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 – и. п. (5р.)

«Болят голова»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч.

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

«Наклоны головы»

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 – 2 – наклон головы вправо (влево); 3 – и.п. (6р.).

«Колеса»

И.п. – сидя на мяче, руки согнуты в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна вокруг другой (10с).

«Силач»

И.п. – сидя на пятках, держать мяч руками.

Выполнение: 1 – встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п. (5р.).

«Едет поезд»

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

Выполнение: прыжки на мяче, имитируя руками движение поезда (8-10р.).

«Покажи ладони»

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

Выполнение: прыжки на мяче, делая повороты туловища, показывая ладони и разводя руки (10-12р.)

«Погреемся»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, обхватить себя руками.

Выполнение: при прыжках размыкать руки и опять себя обхватывать (6-8р.).

«Незнайка»

И.п. – сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1 – 2 – подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3 – и.п. (7р.).

«Потянемся к солнышку»

И.п. – сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1 – 2 – руки вверх, потянуться; 3 – и.п. (6р.).

«Рывки руками»

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

Выполнение: рывки руками. На счет 1 – 2 – согнутыми в локтях руками, на счет 3 – 4 – прямыми руками (12-15 р.).

«Пловцы»

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

Выполнение: прыжки на мяче, имитируя движения пловцов (10-12р.).

«Боксеры»

И.п. – сидя на мяче.

Выполнение: прыжки, ноги слегка шире плеч, имитация руками движений боксера (10-12р.).

«Дует ветер»

И.п. – сидя на мяче, руки свободно.

Выполнение: попеременные взмахи руками: одной вперед, другой назад.

«По бокам»

И.п. – сидя на мяче, руки свободно.

Выполнение: 1 – хлопок руками перед собой; 2 – хлопок руками по бокам мяча.

«Хлопни ручкой»

И.п. – сидя на мяче, руки свободно.

Выполнение: 1 – хлопок прямыми руками перед собой; 2 – хлопок прямыми руками за собой.

«Хлопни над головой»

И.п. – сидя на мяче, руки свободно.

Выполнение: 1 – хлопок руками над головой; 2 – хлопок руками по бокам мяча.

«Вижу – не вижу»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч.

Выполнение: прыжки, закрывая и открывая ладонями глаза (10-12р.)

«Часики»

И.п. – сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение: 1 – наклон вправо (влево); 2 – и.п. (2-3р.)

«Достань мяч»

И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом).

Выполнение: 1 – приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч; 2 – и.п. (5р.)

«Покачай мяч»

И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом).

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

«Ленивец»

И.п. – сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок на ладони.

Выполнение: покачивания на мяче вперед – назад (5р.).

«Пловец»

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

Выполнение: 1 – прокатить мяч вперед, выполнив руками движения пловца; 2 – и.п. (6р.)

«Волна»

И.п. – сидя на пятках, держать мяч руками.

Выполнение: 1 – прокатить мяч вперед, опустив голову, и наклониться; 2 – и.п. (5р.).

«Флажок»

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 – 4 – поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх заголову; 5 – и.п. (3р.).

«Весы»

И.п. – лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1 – 4 медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги приподнять сполза; 5 – и.п. (6р.).

«Пузырь»

И.п. – лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1 – 2 вдох, надавить животом на мяч; 3 – выдох, живот втянуть; 4 – и.

(

4

р

.

)

.

«Покачайся»

И.п. – лежа (на спине) на мяче, руки пустить.

Выполнение: 1 – 2 – сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперед – назад; 3 – и.п. (8р.).

«Мост»

И.п. – лежа (на спине) на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чутьприподнятыми коленями.

Выполнение: 1 – 2 – приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол; 3 – и.п. (6р.).

«Поворотики»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч; руки держать на поясе.

Выполнение: прыжки с поворотами в стороны, ставя (поочередно) ноги на пятку

1

2

р

.

)

.

«Пережат на спине»

И.п. – лежа (на спине) на мяче.

Выполнение: делать пережат, приседая. Руки откинуть назад. При пережате стараемся достать руками пола (4-6р.).

«Легкое растяжение»

И.п. – стоя на четвереньках, мяч под животом.

Выполнение: поднять руку и противоположную ей ногу.

«Боковое смещение»

И.п. – сидя на мяче, ноги вместе, руки свободно.

Выполнение: сместить таз, сидя на шаре, влево, затем вправо.

«Крокодил»

И.п. – лежа (на животе) на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный изгиб выпрямлен.

Выполнение: сделать четыре шага руками вперед и четыре назад (не слезая

с мяча). Следить за тем, чтобы спина не «провисала» (6-7р.).

«Достань колено»

И.п. – лежа на полу, ноги положить на мяч, руки за голову.

Выполнение: поочередно доставать локтями колени (6-8р.)

«Правильная осанка»

И.п. – сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедра, спина прямая.

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот (15с).

«Покажи пяточки»

И.п. – лежа на животе на мяче, опору делать на стопы и ладони.

Выполнение: 1 – поднять прямые ноги; 2 – и.п. (5р.)

«Мячики»

И.п. – сидя на мяче, руки держать на бедрах.

Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче (20с).

«Мячики» (с движениями руками)

И.п. – сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: легкие подпрыгивания с движениями рук вперед – назад (качели), с хлопками перед собой и за спиной (20с).

«Мячики» (с движениями ногами)

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперед на пятку (20с).

«Черепашка»

И.п. – лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони.

Выполнение: 1 – медленно поднять прямую правую (левую) ногу; 2 – и.п. (3р.).

«Потанцуем»

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

Выполнение: прыжки на мяче, выставляя левую и правую ноги (поочередно) вперед и разводя в стороны руки (10-12р.).

«Хлопки под ногами»

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

Выполнение: прыжки, поднимая как можно выше ноги (поочередно) и делая под ними хлопки (10-12р.)

«Медведи»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки вдоль туловища.

Выполнение: переваливаемся с одного бока на другой, имитируя движения медведей(10-12р.).

«Передай мяч»

И.п. – лежа (на спине) на полу, мяч зажать между ног, руки вверх.

Выполнение: 1-2 – поднять мяч ногами, перехватить его руками; 3 – 4 – руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке (4р.).

«Подними ноги»

И.п. – лежа (на спине) на полу, руки держать за головой, ноги на мяче.

Выполнение: поочередно поднимаем то одну ногу, то другую (12р.)

«Русский танец»

И.п. – сидя на мяче руки перед грудью «полочкой».

Выполнение: 1 – выставить прямую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3 – 4 – повторить то же с другой ногой. (6р.)

«Шагаем»

И.п. – сидя на мяче, руки на мяче.

Выполнение: оторвать одну ногу, поставить ее; оторвать другую ногу, поставить ее; затем обеими ногами попеременно. (15с)

«Выше ногу»

И.п. – лежа на спине, ноги положить пятками на мяч.

Выполнение: попеременный подъем ног вверх (6-7р.)

«Наши ножки побежали»

И.п. – лежа (на животе) на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный изгиб выпрямлен.

Выполнение: поочередные подъемы ног (5-6р.).

«Мы зайчики»

И.п.- сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, кисти рук перед грудью (как у зайчат).

Выполнение: прыжки на мяч (10-12р.).

«Нарисуй восьмерку»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, рук развести в стороны.

Выполнение: рисование восьмерки то одной ногой, то другой (4-6р.).

«Подними ногу»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки за головой.

Выполнение: прыжки на мяче, поднимая то одну, то другую ногу (10-12р.)

«Потрясти руками»

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

Выполнение: прыжки. При этом свободно, как хочется, трясти руками и одновременно выставлять вперед ноги (поочередно) (6-8р.).

Картотека упражнений дыхательной гимнастики**«Часы»**

И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так».

«Трубач»

И. П. – сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением звука «ф-ф-ф-ф».

«Петушок»

И. П. – встать прямо, ноги вместе, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая произносить «Ку-ка-ре-ку».

«Паровоз»

И. П. – руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, вращая согнутыми руками вдоль туловища, кисти сжаты в кулаки и приговаривать «Чух-чух-чух».

«Насос»

И. П. – встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Наклонятся вперед с произношением звука «с-с-с».

«Регулировщик»

И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением звука «р-р-р».

«Лыжник»

И. П. – ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м».

«Гуси»

И. П. – основная стойка. Медленная ходьба по залу. На вдох руки поднимать в стороны, на выдох опустить вниз с длительным произношением звука «у-у-у».

«Семафор»

И. П. – сидя, ноги вместе. Поднять руки в стороны и медленно опустить с длительным выдохом на звуке «С-с-с».

«Каша кипит»

И. П. – сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь – вдох, опуская грудь и выпячивая живот – выдох. При вдохе произносить звук «Ш-ш-ш».

«Партизаны»

И. П. – стоя. В руках палка. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага вдох, на 6-8 шагов медленный выдох с произношением слова «Ти-ши-на».

«На турнике»

И. П. – стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх – вдох, опустить палку на лопатки – длительный выдох с произношением звука «ФФ-ф-ф-ф-ф».

«Гуси шипят»

И. П. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад. Медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш».

«Ежик»

И. П. – сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф». Выпрямить ноги-вдох.

«Шар лопнул»

И. П. – ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш-ш».

«Дровосек»

И. П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – выдох с произношением «Ух-х-х».

Фитнес-тестирование.

Критерии	Описание
Ритмичность выполнения основных видов	<p>Задание № 1</p> <p>Дети выстраиваются в круг, включаются знакомые и незнакомые музыкальные произведения. Педагог начинает показывать базовые шаги аэробики, знакомые детям. Дети повторяют, далее по кругу по одному ребенку, каждый по очереди показывает следующие элементы, а остальные повторяют. Следить за тем, чтобы все движения выполнялись четко в ритм.</p> <p><i>Высокий</i> – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;</p> <p><i>Средний</i> – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;</p> <p><i>Низкий</i> – смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.</p>
Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку (элементы аэробики)	<p>Задание № 2</p> <p>Дети встают в несколько линий, педагог под музыкальное сопровождение показывает неизвестную детям связку начиная от простого к сложному (постепенно базовые шаги дополняя подскоками, прыжками, поворотами и т.д.) Задача детей, как можно быстрее ориентироваться в смене движений и четкости выполнения, а также следить за тем, чтобы все движения выполнялись точно в такт с музыкой.</p> <p><i>Высокий</i> – ребёнок быстро улавливает смену движений, изменение упражнения от простого к сложному, добавление новых элементов. Исполняет все элементы точно в такт музыки, не отстает.</p> <p><i>Средний</i> – ребенок улавливает смену движений не сразу, не с первого раза ему удается усложнить тот или иной элемент, движения иногда могут не попадать в такт музыкальному сопровождению.</p> <p><i>Низкий</i> – ребенок очень медленно усложняет элементы, невнимателен к изменению движений, исполняет не в такт музыки, движения раскоординированы.</p>
Сформированность навыков владения фитболом	<p>Задание № 3</p> <p>Дети встают в несколько линий вместе с фитболами, педагог под музыкальное сопровождение показывает неизвестную детям связку с фитболом начиная от простого к сложному (постепенно базовые упражнения на фитболе усложняются, добавляются руки, голова, корпус и т.д.) Задача детей, как можно быстрее ориентироваться в смене движений и четкости выполнения, а также следить за тем, чтобы все движения выполнялись точно в такт с музыкой.</p> <p><i>Высокий</i> – ребёнок быстро улавливает смену движений, изменение упражнения от простого к сложному, добавление новых элементов. Исполняет все элементы точно в такт музыки, не отстает.</p> <p><i>Средний</i> – ребенок улавливает смену движений не сразу, не с первого раза ему удается усложнить тот или иной элемент, движения иногда могут не попадать в такт музыкальному сопровождению.</p> <p><i>Низкий</i> – ребенок очень медленно усложняет элементы, невнимателен к изменению движений, исполняет не в такт музыки, движения раскоординированы.</p>
Сформированность	Задание № 4 99

<p>навыков выполнения элементов степ-аэробики</p>	<p>Дети встают в несколько линий перед степ платформами, педагог под музыкальное сопровождение показывает неизвестную детям связку с использованием степ платформы начиная от простого к сложному (постепенно базовые упражнения дополняя подскоками, прыжками, поворотами и т.д.) Задача детей, как можно быстрее ориентироваться в смене движений и четкости выполнения, а также следить за тем, чтобы все движения выполнялись точно в такт с музыкой.</p> <p><i>Высокий</i> – ребёнок быстро улавливает смену движений, изменение упражнения от простого к сложному, добавление новых элементов. Исполняет все элементы точно в такт музыки, не отстает. Хорошо ориентируется в пространстве</p> <p><i>Средний</i> – ребенок улавливает смену движений не сразу, не с первого раза ему удается усложнить тот или иной элемент, движения иногда могут не попадать в такт музыкальному сопровождению. Может иногда потерять ориентацию в пространстве.</p> <p><i>Низкий</i> – ребенок очень медленно усложняет элементы, невнимателен к изменению движений, исполняет не в такт музыки, движения раскоординированы. Теряет ориентацию в пространстве.</p>
<p>Сформированность навыков выполнения упражнений Стретчинга</p>	<p>Задание № 5</p> <p>Дети встают в несколько линий, педагог называет и показывает упражнения Стетчинга. Дети повторяют, далее по кругу по одному ребенку, каждый показывает упражнение по названию, а остальные повторяют. Следить за тем, чтобы все движения выполнялись четко и правильно.</p> <p><i>Высокий</i> – ребёнок самостоятельно, четко выполняет упражнение; <i>Средний</i> – выполняет упражнение с запаздыванием (по показу других детей, педагога);</p> <p><i>Низкий</i> – упражнение выполняет с запаздыванием, неправильная поза при выполнении упражнения, движения раскоординированы, не удерживает тело выполняя упражнение.</p>

Протокол фитнес-тестирования

№ п/п	ФИО ребенка	Начало года					Конец года				
		Ритмичность выполнения основных видов	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку (элементы аэробики)	Сформированность навыков владения фитболом	Сформированность навыков выполнения элементов степ-аэробики	Сформированность навыков выполнения упражнений Стретчинга	Ритмичность выполнения основных видов	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку (элементы аэробики)	Сформированность навыков владения фитболом	Сформированность навыков выполнения элементов степ-аэробики	Сформированность навыков выполнения упражнений Стретчинга
1.											
2.											

Мониторинг качества освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес»

№ п/п	Критерии оценивания	Результат освоения программы (%)	
		сформирован	частично сформирован
1	Знает основные понятия (стретчинг, фитнес, классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика).		
2	Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.		
3	Знает и выполняет базовые шаги аэробики.		
4	Знает и выполняет упражнения с предметами (мяч, обруч, гантели и др.).		
5	Знает и выполняет связки ОРУ под музыку (от простого к сложному).		
6	Знает и выполняет связки степ-аэробики под музыку (от простого к сложному).		
7	Знает и выполняет упражнения на растяжку (Стретчинг).		
8	Владеет навыками выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений.		
9	Сформировано зрительное и слуховое восприятие в соответствии с возрастом.		
10	Владеет чувством ритма, умением согласовывать движения с музыкой.		
11	Умеет играть в игры малой подвижности.		
12	Умеет работать в команде, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.		
13	Способен к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.		
14	Использует приобретённые знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни.		

Картотека игр малой подвижности

«Великаны и гномы»

Ходьба в колонне по одному. На сигнал «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»

Педагоги 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 с узорами, сапоги со шпорами,

Двойная борода, 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 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.

Один читал газету

Другой молот муку.

Дети ходят друг за другом по кругу.

Хлопают в ладоши.

Стучат кулачком о кулачок.

Два раза прыгают на месте.

Раз ку-ку!

Два ку-ку!

Оба шлепнулись в муку...

Нос в муке,

Хвост в муке,

Ухо в кислом молоке.

Приседают.

Растирают нос ладошкой.

Показывают «хвостик».

Растирают уши.

«Дружные пингвины»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Жили-были три пингвина,
Пик, Пак, Пок.

Дети ходят по залу, маршируя.

Хорошо и дружно жили,
Пик, Пак, Пок.

Хлопают в ладоши, стоя на месте.

Как-то утром на рыбалку,
Пик, Пак, Пок,

Зашагали в перевалку,
Пик, Пак, Пок.

Ходят в перевалку, приставляя пятку одной ноги к пятке другой ноги.

Наловили много рыбы,

Пик, Пак, Пок,

И еще поймать могли бы,

Пик, Пак, Пок,

Съели дружно все до крошки,

Пик, Пак, Пок,

Кроме маленькой рыбешки,

Пик, Пак, Пок.

Имитируют жевание.

Дружно бросились в драку,

Пик, Пак, Пок,

Учинив большую свалку,

Пик, Пак, Пок,

Чтобы жить все время дружно,

Пик, Пак, Пок,

Уступать друг другу нужно,

Пик, Пак, Пок.

Размахивают кулачками над головой.

Обнимают соседа.

«Друзья»

Дети рассредоточиваются по залу. Педагог с одним из играющих, взявшись за руки (педагог впереди, ребенок за 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 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 водящий.

«Котят и клубочки»

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

Бабушка варежки вяжет,

Котят играют с пряжей.

Вся комната в пряже у нас

От этих кошачьих проказ.

Все в нитках: котят и стулья,

А бабушка, сидя, уснула

Со спицами прямо в рука.
Котят не распутать не как!

Л. Комарова

После этих слов котята собираются в «большой клубок». Педагог говорит: «Сейчас 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 рядом и, перекатываясь через лежащего на полу, располагается так же. Игра повторяется со следующим игроком.

«Кто ушел?»

Дети встают в шеренгу или круг. Водящий встает перед играющими и старается их запомнить. После этого закрывает глаза. По сигналу 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, Сережа...) 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 ним произносит следующее:

Таня (маша, Саша..) вышел в огород:

Все ли там в порядке?

Вытирает рукой 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 центре 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 20*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, изображённого 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 падающий снег.
Им будет зимой в лесу скучновато.	
С птичками было бы нам веселее.	Выполняют «пружинку» (полуприсяды).
Насыплем зерна им	
В кормушки скорее.	После этих слов 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 делаем вот так!»

Затем педагог выполняет упражнение игрового стретчинга, а дети его повторяют.

«Снегопад»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Снегопад, снегопад.	Дети медленно хаотично бегают по залу на носочках.
Шел он день и ночь подряд.	
Метель и вьюга у ворот	
Кружат снежинок хоровод.	
Кружатся снежинки,	Кружатся на месте.
Белые пушинки.	
Полетели, 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 и 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, 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 рассредоточиваются 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..), 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 комочек»). На словах: «Выглянуло яркое солнышко, можно загорать» дети расслабляются, улыбаются, поднимают лицо к «солнышку».

«Что в мешочке?»

Дети встают в круг. 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 – «Мешочек открыт». Дети спрашивают хором: «Что в мешочке?». Водящий воспроизводит звуки, которые издает какое-либо животное (например, мяукает, лает, кукарекает и т.д.). 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 листья.
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.

Картотека Веселая зарядка**1. Упражнение «Медуза»**

И.п.: лежа на спине. Поднять 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 голову, прогнуться и покачаться вперед-назад.

5. Упражнение «Маленькая горка»

И.п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги прямые. Опираясь на предплечья, поднять 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»).

8. Упражнение «Кресло-качалка»

И.п.: лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, прижать голову к коленям. Качаться на спине вперед-назад.

9. Упражнение «Качели-карусели»

И.п.: сидя на ягодицах, прямые ноги лежат на полу, руки в упоре на ладони сзади. Приподнять прямые ноги вверх, переставляя руки, поворачиваться вправо и влево.

10. Упражнение «Экскаватор»

И.п.: сидя на ягодицах, ноги прямые, руки вытянуть вперед. Согнуть колени и руки, подтянуть ягодицы, продвигаясь вперед.

11. Упражнение «Ежик»

И.п.: лежа на спине, руки и ноги расслаблены. Поднять руки и колени к груди, «свернуться в клубок», задержать такое положение на несколько секунд.

12. Упражнение «Кенгуру»

И.п.: стоя на ладонях и коленях. Прыжком подтянуть ноги к рукам, затем руки переставить вперед и снова встать на четвереньки.

13. Упражнение «Салют»

И.п.: сидя на корточках. Подпрыгнуть, руки вытянуть вверх, во время прыжка вытягивать колени, затем опуститься на корточки.

Картотека игровых упражнений 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, обхватить 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.

«**Бычки**» - ползти на низких четвереньках, толкать мяч головой, встать на степ-платформу и поднять мяч вверх.

«**Веселые ножки**» - бег с выбрасыванием голени вперед, руки на поясе.

«**Гусеница**» - ползание на животе с подтягиванием руками, ноги вместе, согнуты в коленях.

«**Крокодил**» - ходьба с опорой на кисти рук, ноги вместе, упор на носки ног.

«**Маленькие лягушки**» - прыжки на корточках на месте, колени разведены в стороны, ладони на полу между ногами.

«**Муравьишки идут назад**» - ходьба с опорой на ладони и колени спиной вперед.

«**Мячики**» - прыжки на корточках, руки сложены «полочкой».

«**Обезьянки резвятся**» - ползание в быстром темпе с опорой на стопы и ладони.

«**Пауки**» - ползание, сидеть на ягодицах, колени согнуты, опора на ладони с стопы, спиной вперед.

«**Поезд**» - ходьба на ягодицах, руки согнуты в локтях.

«**Раки пьются**» - с опорой на ладони и стопы, спиной вперед, животом вверх.

«**Тачка**» и.п.: лежа на животе на полу, лицом к мячу, руки на мяче, опираться на него. Передвигаться по часовой стрелке по кругу, переступая ногами.

«**Шалтай-Болтай**» - бег с поочередным выбрасыванием в сторону правой и левой ноги, руки на поясе.