

Управление дошкольного образования
Администрации муниципального образования городского округа «Сыктывкар»

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 29 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара



ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол № 7 от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МАДОУ «Детский сад №29
общеразвивающего вида» г. Сыктывкара
_____/Т.И. Шулепова
Приказ от 28.08.2024 г. № 558 ОД

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Фитнес-аэробика»**



Направленность:
физкультурно-спортивная

Для обучающихся 5-8 лет
Срок обучения 2 года

Составители:
инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад № 29»
г. Сыктывкара
Гущина Александра Константиновна
воспитатель по физической культуре
МАДОУ «Детский сад № 29»
г. Сыктывкара
Хозяинова Ольга Николаевна

2024 год

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа (далее по тексту - Программа) разработана с учетом:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Действующих санитарных правил и нормативов;
- Устава ДОУ, регистрационный № 2171101102467 от 28.03.2017г.;
- Лицензии на осуществление образовательной деятельности № 627-Д от 15.12.2014г., серия 11Л01 № 0000948;
- Образовательной программы дошкольного образования МАДОУ.

Программа «Фитнес-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в старшей и подготовительной группах (дети 5-8 лет).

Охрана здоровья подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое государственное и социальное значение. Здоровый ребенок – счастье семьи. Полноценное физическое развитие - это основа формирования личности. Именно дошкольный возраст является важнейшим периодом, когда формируется человеческая личность, закладываются прочные основы физического здоровья.

Фитнес-аэробика - хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. В отличие от большого спорта, редко случаются травмы; психика ребенка не травмируется, он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, нет погони за результатами.

Доступность Программы определяется тем, что содержание занятий детским фитнесом базируется на простых общеразвивающих упражнениях. Их эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребёнка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний.

Фитнес – тренировки состоят из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Вводная часть фитнес - занятия направлена на организацию детей, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков.

Основная часть включает силовую тренировку. Она способствует наращиванию мышечной массы. Силовая тренировка включает упражнения на степ – платформе с мячами «Фитбол».

Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия, их подбирают с учетом двигательных действий и интереса детей.

Цель заключительной части занятия – восстановление организма после физических нагрузок через дыхательные упражнения, на релаксацию, игрового стретчинга.

Цель: Развитие у детей старшего дошкольного возраста основных видов движений посредством детского фитнеса.

Задачи:

Образовательные:

- знакомство детей со степ – платформами, с мячами для футбола.
- формирование начальных навыков движений у детей с мячами, степ – платформой.

Воспитательные:

- воспитание у детей доброжелательного отношения к сверстникам, желание прийти на помощь.

Развивающие:

- развитие у детей точности выполнения движений, формирование координации, четкого ритма.

Ожидаемый результат.

Сформированность координации и точности выполнения основных видов движений в детском фитнесе.

Задачи, результат, контроль

№	Задача	Результат по задаче	Педагогический контроль по задаче
1	Образовательная: <ul style="list-style-type: none">• познакомить детей со степ – платформами, с мячами для футбола.• разучить с детьми разные виды движения с мячами, степ – платформой.	дети знают, что такое степ – платформа, мячи «фитболы»; выполняют разные виды движений	Педагогическая свободная беседа Наблюдение за деятельностью детей
2	Воспитательная: <ul style="list-style-type: none">• воспитывать у детей доброжелательное отношение к сверстникам, желание прийти на помощь.	проявляют доброжелательное отношение друг другу, приходят на помощь	Наблюдение за деятельностью детей
3	Развивающая: <ul style="list-style-type: none">• развивать у детей точность выполнения движений, формировать координацию, четкий ритм.	точное выполнение движений, владение координацией, четким ритмом.	Наблюдение за деятельностью детей

Календарный учебный график

Наименование раздела	Содержание
Начало учебного года	01 октября 2024г.
Окончание учебного года	31 мая 2025 г.
Режим работы дошкольной образовательной организации в учебном году	с 7.00-19.00
Продолжительность реализации программы	С 01 октября 2024 г. по 31 мая 2025 г.
Праздничные (нерабочие) дни	04.11.2024 г. – День народного единства 31.12.2024 г. – 08.01.2025 г. – новогодние каникулы 23.02.2025 г. – День защитника Отечества 08.03.2025 г. – Международный женский день 8 марта 01.05-02.05.2025 г. – Праздник весны и труда 09.05.2025 г. – День Победы 12.06.2025 г.– День России
Продолжительность рабочей недели	5 дней (понедельник-пятница)
Продолжительность образовательной нагрузки	не более 30 минут
Сроки проведения индивидуальной оценки развития детей	1 раз в год в период образовательного процесса 17.04.2025 г.-24.04.2025 г.

Учебный план

№ п/п	Раздел образовательной программы	Количество занятий в неделю/объем недельной образовательной нагрузки (в мин). Количество занятий в год/объем годовой образовательной нагрузки (в мин).
1	1 год обучения	2/25 64/1600
2	2 год обучения	2/30 64/1920
ВСЕГО:		1/25-30 128/3520

Учебно-тематический план

Месяц	Комплекс	Количество часов в месяц
Октябрь	№ 1 Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	8
Ноябрь	№ 2 Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	8
Декабрь	№ 3 Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	8
Январь	№ 4 Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	8
Февраль	№ 5 Фитбол-гимнастика	8
Март	№ 6 Фитбол-аэробика	8
Апрель	№ 7 Фитбол-гимнастика	8
Май	№ 8 Фитбол-гимнастика	8
Всего		64

Содержание комплексов по Фитнес-аэробике

Комплекс № 1

Задачи:

- 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

1. Маршировка по кругу (35 с).
2. Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе (30 с).
3. Пружинистый шаг, руки на поясе, выставлять руки на каждое приседание в стороны (40 с).
4. Игровое упражнение «Веселые ножки» (40 с).
5. Игровое упражнение «Гусеница» (30 с).
6. Игровое упражнение «Маленькие лягушки» (40 с).
7. Стретчинг «Домик» (5 с).

Основная часть

Степ-аэробика (4 мин).

1. Упражнение «Разминка стопы» (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поочередно перекатываться правой и левой ногой с пятки на носок.

2. Упражнение «Пятка, носок» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – носок правой ноги 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.

3. Упражнение «Стопа» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 – вернуться в и.п.

То же с левой ноги.

4. Упражнение «Подъем» (4 раза)

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

Повторить поемы, начиная с левой ноги.

5. Упражнение «Хоп» (4 раза)

И.п.: стоя, 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 вытянуть вперед, кисти сжать в кулак, сказать: «Хоп»; 3 – левую ногу поставить на пол, руки на пояс; 4 – правую ногу подставить к левой ноге.

То же с левой ноги.

6. Упражнение «Кик» (4 раза)

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

То же с другой ноги.

7. Упражнение «Крест» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – правой ногой встать на степ-платформу; 2 – левую ногу поставить на степ-платформу накрест перед правой ногой; 3 – с правой ноги шаг назад на пол; 4 – левую ногу подставить к правой ноге.

То же с другой ноги.

8. Упражнение «Плие» (4 раза)

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 – полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4 – встать, руки в стороны; 5 – шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на пояс; 6 – шаг с левой ноги, левая рука на пояс; 7 – присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 – вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

9. Упражнение «Выпад, хоп» (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой на шаг назад, ноги вместе, руки на поясе. 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 левой назад на пол, выпад, правая нога на степ-платформе, руки в стороны; 4 – перенести вес тела на левую ногу, правое колено поднять вперед, руки на пояс, сказать: «Хоп»; 5 – 8 – перекаты с пятки на носок.

То же с другой ноги.

10. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

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

То же с другой ноги.

11. Упражнение «Боковые махи» (6 раз)

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

12. Упражнение «Перебежка» (6 раз)

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

То же с другой ноги.

Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин).

1. Упражнение «Достань носочки» (10 раз)

И.п.: сидя на полу перед степ-платформой, ноги выпрямлены, пятки лежат на краю степ-платформы, руки на поясе. 1 – 2 – наклониться к ногам, достать носки ног; 3 – 4 – вернуться в и.п.

2. Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь» (10 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе поперек, стопы стоят на ней, колени вместе, руки упираются в край степ-платформы. 1 – 2 – ноги опустить на пол, развести в стороны, колени прямые; 3 – 4 – вернуться в и.п.

3. Упражнение «Ванька-встанька» (8 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки лежат на ее краю, руки на полу сзади. 1 – 2 – со взмахом рук подняться, сесть на ягодицы, руки вперед прямые, спина прямая; 3 – 4 – вернуться в и.п.

4. Упражнение «Выше ноги от земли» (10 раз)

И.п.: сидя на краю степ-платформы, прямые ноги вытянуты вперед, руки в упоре на платформе. 1 – 2 – поднять прямые ноги вверх; 3 – 4 – вернуться в и.п.

5. Упражнение «Выше поднимись» (10 раз)

И.п.: упор на колени перед степ-платформой, бедра параллельно полу, руки в упоре на степ-платформе. 1 – 2 – отжаться от степ-платформы, локти развести в стороны; 3 – 4 – вернуться в и.п.

6. Упражнение «Бык» на снятие нагрузки с позвоночника

И.п.: опора на колени, пальцы ног и локти, кулаки прижать к вискам, большие пальцы отставлены в стороны (обозначают рога). Смотреть вперед и не спеша перемещаться.

Сгибать и разгибать большие пальцы рук, не отрывая кулаки с висков, со словами:

Идет бычок, качается,

И спинка разгружается.

Мышцы расслабляются,

Здоровье улучшается.

Школа мяча (6 мин).

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 после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.

5. *Пальчиковая гимнастика* «Сидит белка на тележке» (1 раз)

И.п.: сидя, кисти сжаты в кулаки.

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью,

Синичке,

Мишке толстопятому,

Зайнке усатому.

Вот так!

Дети делают круговые движения кистями вправо.

Круговые движения кистями влево.

Разгибают большой палец.

Разгибают указательный палец.

Разгибают средний палец.

Разгибают безымянный палец.

Разгибают мизинец.

Смыкают пальцы «в замок».

Акробатика (5 мин).

1. Игровое упражнение «Сосулька» (вис на гимнастической стенке) (10 с)

И.п.: подняться на гимнастическую стенку на 3 – 4 перекладину, захватив ее кистями, повернуться спиной к стене. Убрать ноги с перекладины и повисеть 5 с.

2. *Игровое упражнение «Сосулька капает» (15 с)*
И.п.: то же. 1 – 4 – подтянуть колени к груди; 5 – 8 – вернуться в и.п.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Черт и краски».

Стретчинг

1. *Упражнение «Звезда» (5 с)*

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

2. *Упражнение «Пушка» (5 с)*

И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1 – повернуть туловище налево, вдох; 2 – опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, правую ногу поставить на носок, выдох; 3 – потянуться обеими руками вперед – вверх, руки, туловище и правая нога на одной прямой; 4 – руки опустить, колено выпрямить, выдох.

3. *Упражнение «Паучок» (5 с)*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 – опустить обе руки между ногами; 2 – ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3 – на выдохе наклониться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом; 4 – выпрямиться.

4. *Упражнение «Замок» (5 с)*

И.п.: сидя на полу, ноги вытянуты вперед. 1 – согнуть правую (левую) ногу, поставить пятку ближе к ягодицам; 2 – положить правую (левую) ладонь на пол сзади; 3 – выпрямить спину и повернуться как можно больше направо (налево); 4 – вытянуть левую (правую) руку вперед, опустить вниз и коснуться ее внешней стороной правого (левого) колена; 5 – 8 – поворачиваясь все дальше направо (налево), сцепить руки за спиной, ягодицы от пола не отрывать.

5. *Упражнение «Жучок» (15 с)*

И.п.: сидя между стопами, руки вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони; следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

Комплекс № 2

Задачи:

- Учить вису на гимнастической стенке с одновременным выполнением движений
- Упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча;
- Содействовать повышению физической работоспособности;
- Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Вводная часть

1. Маршировка по кругу (35 с).
2. Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль») (30 с 2 раза).
3. Пружинистый шаг, руки на поясе, на каждое приседание выставлять руки в стороны, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями») (20 с 3 раза).
4. Игровое упражнение «Веселые ножки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Ель») (20 с 3 раза).
5. Игровое упражнение «Гусеница» (30 с).
6. Стретчинг «Домик» (5 с).

Основная часть

Степ-аэробика (4 мин).

1. *Стретчинг «Дуб»* (5 с 2 раза)

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

2. *Упражнение «Разминка стопы»* (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Перекаты с пятки на носок поочередно правой и левой ногой.

3. *Упражнение «Стопа»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 – правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вперед; 2 – вернуться в и.п.; 3 – то же с левой ноги; 4 – вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Боковой подъем»* (8 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, руки на поясе. 1 – шагом встать на степ-платформу правой ногой; 2 – шагом встать на степ-платформу левой ногой, выполнить хлопок над головой прямыми руками; 3 – шаг со степ-платформы левой ногой; 4 – вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Хоп боком»* (8 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой на степ-платформу; 2 – левое колено поднять, носок натянуть, сказать: «Хоп», руки впереди, кисти сжаты в кулак; 3 – шаг левой ногой на пол, руки на поясе; 4 – шаг правой ногой на пол; 5 – шаг левой ногой влево; 6 – правую ногу подставить к левой ноге, хлопок перед собой прямыми руками; 7 – шаг вправо правой ногой; 8 – левую ногу подставить к правой, хлопок в ладоши.

Повторить, стоя другим боком.

6. *Скрестный боковой подъем* (8 раз)

И.п.: то же. 1 – поставить левую ногу на степ-платформу скрестно перед правой ногой; 2 – встать на степ-платформу правой ногой, руки в стороны; 3 – шаг назад со степ-платформы правой ногой, скрестно за левой; 4 – шаг в и.п. с левой ноги, руки на пояс.

7. *Упражнение «Кик»* (8 раз)

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

То же с другой ноги.

8. *Упражнение «Крест»* (8 раз)

И.п.: то же. 1 – правой ногой встать на степ-платформу; 2 – левую ногу поставить накрест на степ-платформу перед правой ногой; 3 – с правой ноги шаг назад на пол; 4 – левую ногу подставить к правой ноге.

Повторить с другой ноги.

9. *Упражнение «Плие»* (8 раз)

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 – полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4 – встать, руки в стороны; 5 – шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на поясе; 6 – шаг с левой ноги, левая рука на пояс; 7 – присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 – вернуться в и.п.

Повторить с другой ноги.

10. *Упражнение «Выпад, хоп»* (8 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой на шаг назад; ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – выпад на степ-платформу на правую ногу, руки вытянуть в стороны; 2 – встать на степ-платформу на правую ногу, левое колено поднять вперед, руки вытянуть вперед, сказать: «Хоп»; 3 – 4 – перекаты с пятки на носок.

Повторить с другой ноги.

11. *Упражнение «Арабеск»* (8 раз)

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

Повторить с другой ноги.

12. *Упражнение «Боковые махи»* (8 раз)

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

13. *Упражнение «Перебежка»* (8 раз)

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

Повторить с другой ноги.

14. *Упражнение «Прыжки»* (10 раз)

И.п.: правая стопа на степ-платформе, руки на поясе. 1 – прыжком сменить ногу на степ-платформе; 2 – вернуться в и.п.

15. *Дыхательная гимнастика «Шарик красный»* (1 раз)

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

Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин)

1. *Упражнение «Веселые ножки»* (8 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, колени в стороны, руки в упоре сзади. 1 – 2 – поставить стопы на степ-платформу, колени соединить; 3 – 4 – вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Ровные ножки»* (8 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой в упоре на предплечья, стопы стоят на платформе. 1 – 2 – ноги вперед, носки натянуть; 3 – 4 – вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Достань носочки»* (8 раз)

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

4. *Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь»* (8 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, стопы на полу, колени разведены, руки на поясе. 1 – встать, ноги в широкой стойке, степ-платформа между ногами, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.; 3 – выпрямить ноги в стороны, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Подними себя сам»* (8 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, колени разведены, стопы стоят на полу, руки в упоре между ногами. 1 – 3 – приподняться на руках, оторвать стопы от пола; 4 – вернуться в и.п.

6. *Упражнение «Бык» на снятие нагрузки с позвоночника*

И.п.: опора на колени, пальцы ног и локти, кулаки прижать к вискам, большие пальцы отставлены в стороны (обозначают рога). Смотреть вперед и не спеша перемещаться.

Сгибать и разгибать большие пальцы рук, не отрывая кулаки с висков, со словами:

Идет бычок, качается,

И спинка разгружается.

Мышцы расслабляются,

Здоровье улучшается.

Школа мяча (6 мин).

1. Отбивание мяча в лежащем 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»* (1 раз)
- И.п.: сидя, кисти сжаты в кулаки.

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью,

Синичке,

Мишке толстопятому,

Зайнке усатому.

Вот так!

Дети делают круговые движения кистями вправо.

Круговые движения кистями влево.

Разгибают большой палец.

Разгибают указательный палец.

Разгибают средний палец.

Разгибают безымянный палец.

Разгибают мизинец.

Смыкают пальцы «в замок».

Акробатика (5 мин)

1. Игровое упражнение «Веточка»

И.п.: стоя правым боком к гимнастической стенке. Подняться правой ногой на нижнюю перекладину стенки, правой рукой взяться за перекладину на уровне плеча; отвести левую ногу и руку в сторону; следить за тем, чтобы правая рука была выпрямлена.

Повторить с другой стороны.

2. *Игровое упражнение «Веточка качается»*

И.п.: стоя на нижней перекладине боком правой ногой, правая рука выпрямлена в захвате за перекладину на уровне плеча, левая нога на весу опущена вниз, левая рука вдоль туловища; отводить прямые левую ногу и руку вверх и опускать в и.п.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Черт и краски».

Стретчинг.

1. *Упражнение «Поза воина» (5 с)*

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки в стороны. 1 – левую стопу развернуть наружу так, чтобы левая пятка находилась на одной прямой со сводом правой стопы; 2 – не меняя положения рук и не напрягая плеч, повернуть голову налево и посмотреть на вытянутые пальцы левой руки.

2. *Упражнение «Качели» (5 с)*

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выходе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол перед левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины, вытянуть правую руку вверх; 2 – вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Кузнечик» (5 с)*

И.п.: сидя на полу, прямые ноги вытянуты перед собой, руки вдоль туловища. 1 – скрестить согнутые в коленях ноги перед собой и положить одно колено на другое, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 – упираясь руками в пол, стараться вытянуться как можно выше; следить за тем, чтобы стопы лежали перед собой, а не под ягодицами, и голени прямую линию.

4. *Упражнение «Тигр» (5 с)*

И.п.: широкая стойка, стопа правой ноги развернута, пятка находится напротив середины левой стопы, руки опущены. 1 – на выходе опуститься вниз на правую ногу так, чтобы под коленом был тупой угол, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками

упереться в пол перед стопой правой ноги, вдох; 2 – на выдохе наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу, голова прямо; следить за тем, чтобы левая нога оставалась прямой; 3 – опереться на ладони; 4 – вернуться в и.п.

Комплекс № 3

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 (35 с).
2. Ходьба с носка, руки на поясе (40 с).
3. Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой (40 с).
4. Игровое упражнение «Крокодил» (40 с).
5. Игровое упражнение «Маленькие лягушки» (40 с).
6. Стретчинг «Матрешка» (5 с).

Основная часть

Степ-аэробика с большим мячом (7 мин).

1. Упражнение «Стопа» (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1 – правую стопу поставить на степ-платформу, руки вытянуть вперед; 2 – вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

2. Упражнение «Подъем» (8 раз)

И.п.: то же. 1 – подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 – подъем с левой ноги на степ-платформу, руки вытянуть вверх; 3 – шаг назад со степ-платформы с правой ноги; 4 – то же с левой ноги, руки опустить.

То же с левой ноги.

3. Упражнение «Хоп» (8 раз)

И.п.: то же. 1 – подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 – левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, мячом ударить по колену, сказать: «Хоп»; 3 – левую ногу поставить на пол; 4 – правую ногу подставить к левой, мяч опустить.

То же с левой ноги.

4. Упражнение «Кик» (6 раз)

И.п.: то же. 1 – подъем на степ-платформу с правой ноги; 2 – левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки с мячом выпрямить вперед, сказать: «Кик»; 3 – с левой ноги шаг назад на пол, руки опустить; 4 – правую ногу подставить к левой ноге.

5. Упражнение «Арабеск» (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1. – шаг правой ногой на степ – платформу; 2 – левую прямую 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.

6. Упражнение «Боковые махи» (8 раз)

И.п.: то же, мяч у груди. 1 – встать с правой ноги на степ-платформу; 2 – прямую левую ногу отвести в сторону, мяч вперед; 3 – 4 – левую ногу подставить на степ-платформу к правой; 5 – 8 – ударить мячом об пол и поймать его; 9 – с правой ноги шаг назад на пол; 10 – левой ногой мах в сторону, мяч вперед; 11 – левую ногу подставить к правой ноге на пол; 12 – с левой ноги шаг назад на пол; 13 – 16 – подбросить мяч вверх поймать.

7. Упражнение «Прыгни и поймай» (10 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1 – 2 – прыжком встать на степ-платформу; 3 – 4 – прыжком спрыгнуть со степ-платформы вперед; 5 – 8 – подбросить мяч

вверх с хлопком и поймать его; 9 – шаг назад на платформу с правой ноги; 10 – шаг на платформу с левой ноги, встать мяч вперед; 11 – 12 – прыгнуть с платформы назад двумя ногами; 13 – 16 – ударить мячом о платформу и поймать его

8. *Пальчиковая гимнастика «Колокольчики»* (1 раз)

В прятки пальчики играют

Дети сжимают и разжимают пальцы рук, открывают и закрывают глаза.

И головки убирают,

Сводят и разводят пальцы «веером».

Словно синие цветки

Наклоняют кисти вправо, влево.

Распускают лепестки,

Наверху качаются,

Низко наклоняются.

Делают круговые движения кистями.

Колокольчик голубой

Наклоняют кисти вниз, вверх.

Поклонился нам с тобой.

Поворачивают кисти направо, налево.

Колокольчики-цветы

Поворачивают ладони кверху.

Очень вежливы, а ты?

Школа мяча.

1. *Игровое упражнение «Канатоходец»* (5 с 4 раза)

Стоя на степ-платформе на одной ноге, другую отвести в сторону, мяч удерживать отведенной в сторону рукой.

2. *Игровое упражнение «Отбей и прыгни»* (1 круг – 4 прыжка, 4 раза) Отбивание мяча в движении вокруг степ-платформы в чередовании с перепрыгиванием через нее двумя ногами вперед и назад.

3. *Прокатывание мяча друг другу между ногами, стоять спиной друг к другу.*

Акробатика «Полоса препятствий» (6 мин)

1. Игровое упражнение «Уголок». Из положения вися на гимнастической стенке поднять прямые ноги вперед. Удерживать такое положение 5 с.

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»*

И.п.: стоя, руки разведены в стороны ладонями кверху.

Посмотрите в небеса.

Самолет там как оса

«Ж-ж-ж-ж», –

Дети поворачивают в сторону, произносят : «ж-ж-ж».

Жужжит самолет

И машет крыльями.

Ребята в полет!

Делают вдох, опускают руки – выдох.

Полетай-ка с нами!

Заключительная часть (4 мин)

Игра малой подвижности «Скажи наоборот» (мяч передавать с отскоком от пола).

Стретчинг.

1. *Упражнение «Вторая поза воина»* (5 с)

И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу (левая пятка находится на одной прямой со сводом правой стопы), руки в стороны, голова налево. На выдохе опуститься вниз, сгибая левую ногу пока бедро не будет параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол.

2. *Упражнение «Гора»* (5 с)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки вдоль туловища. 1 – оторвать бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота, вдох; 2 – выдох, вернуться в и.п.

3. Упражнение «Жучок» (15 с)

И.п.: сидя между стопами, руки вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней; следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

Комплекс № 4

Задачи:

- Упражнять в выполнении различных висов на гимнастической стенке;
- Закреплять умения ловить и бросать мяч;
- Тренировать координацию, ловкость и равновесие;
- Развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений.

Вводная часть

1. Маршировка по кругу (35 с).
2. Ходьба с носка, руки на поясе (40 с).
3. Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой (40 с).
4. Игровое упражнение «Крокодил» (40 с).
5. Игровое упражнение «Маленькие лягушки» (40 с).
6. Стретчинг «Матрешка» (5 с).

Основная часть

1. Маршировка по кругу (35 с).
2. Ходьба с носка, раскрывать руки в стороны на каждый шаг (40 с).
3. Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой, остановка по сигналу (стретчинг «Ель») (30 с 3 раза).
4. Игровое упражнение «Крокодил», с остановкой по сигналу (стретчинг «Гора») (20 с 3 раза).
5. Игровое упражнение «Маленькие лягушки», с остановкой по сигналу.

Степ-аэробика с большим мячом (5 мин).

1. Упражнение «Стопа» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1 – правую стопу поставить на степ-платформу, мяч поставить на степ-платформу, руки вытянуты вперед; 2 – вернуться в и.п.

2. Упражнение «Подъем» (6 раз)

И.п.: то же. 1 – подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 – подъем с левой ноги на степ-платформу, руки вытянуть вверх; 3 – шаг назад со степ-платформы с правой ноги; 4 – то же с левой ноги, руки опустить.

То же с левой ноги.

3. Упражнение «Хоп» (6 раз)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – подъем с правой ноги на степ – платформу ; левую ногу поднять, бедро параллельно полу , но сок оттянуть в пол, руки вперед, кисти сжать в кулак, сказать : « Хоп » ; 3 – левую ногу поставить на пол руки на пояс ; 4 – правую ногу поставить к левой то же с левой ноги.

4. Упражнение «Кик» (6 раз)

И.п. : то же 1 – подъем на степ – платформу с правой наги; 2 – мах левой ногой от колена в перед, пятка натянута, руки согнуть в локтях кулаки к плечам, сказать : « Кик »; 3 – с левой ноги шаг назад на пол, руки на пояс; 4 – правую ногу подставить к левой. То же с другой ноги.

5. Упражнение «Арабеск» (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч за головой. 1. – шаг правой ногой на степ – платформу; 2 – левую прямую ногу отвести назад, прогнуться, мяч вверх; 3 – шаг левой ногой назад на пол, мяч за голову; 4 – правую ногу подставить к левой.

6. Упражнение «Боковые махи» (8 раз)

И.п.: то же, мяч у груди. 1 – встать с правой ноги на степ-платформу; 2 – прямую левую ногу отвести в сторону, мяч вперед; 3 – 4 – левую ногу подставить на степ-платформу к правой; 5 – 8 – ударить мячом об пол и поймать его; 9 – с правой ноги шаг назад на пол; 10 – левой ногой мах в сторону, мяч вперед; 11 – левую ногу подставить к правой ноге на пол; 12 – с левой ноги шаг назад на пол; 13 – 16 – подбросить мяч вверх поймать.

7. Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» (1 раз)

В прятки пальчики играют
И головки убирают,
Словно синие цветки
Распускают лепестки,
Наверху качаются,
Низко наклоняются.
Колокольчик голубой
Поклонился нам с тобой.
Колокольчики-цветы
Очень вежливы, а ты?

*Дети сжимают и разжимают пальцы рук,
открывают и закрывают глаза.
Сводят и разводят пальцы «веером».
Наклоняют кисти вправо, влево.*

*Делают круговые движения кистями.
Наклоняют кисти вниз, вверх.
Поворачивают кисти направо, налево.
Поворачивают ладони кверху.*

Школа мяча (5 мин).

1. Подбрасывание мяча вверх, стоять на степ-платформе.
2. Подбрасывание мяча вверх, стоять на степ-платформе, с хлопком в ладоши.
3. Игровое упражнение «Окошко». Стоя на степ-платформе, подбросить мяч вверх, соединить кисти рук, сделав «окошко», пропустить мяч через него и поймать после его отскока от пола. Чередовать с подбрасыванием с хлопком, стоя на степ-платформе.

Акробатика «Полоса препятствий» (5 мин).

1. Игровое упражнение «Змейка».

И.п.: стоя на рейке гимнастической стенки лицом к стене, захватив рейку двумя руками на уровне плеч. Прогнуться назад, выпрямиться, прогнуться вперед, выпрямляя руки, вернуться в и.п.

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»

И.п.: стоя, руки разведены в стороны ладонями кверху.

Посмотрите в небеса.
Самолет там как оса
«Ж-ж-ж-ж», –

Жужжит самолет
И машет крыльями.
Ребята в полет!
Полетай-ка с нами!

*Дети поворачивают в сторону,
произносят : «ж-ж-ж».*

Делают вдох, опускают руки – выдох.

Заключительная часть (4 мин)

Игра малой подвижности «Скажи наоборот» (мяч передавать способом из-за головы).

Стретчинг.

1. *Упражнение «Ласточка»* (5 с)

И.п.: широкая стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки вытянуть в стороны, вдох; 2 – наклониться вперед, поднять назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой, выдох; 3 – 4 – вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Качели»* (5 с)

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выходе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол перед левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины, вытянуть правую руку вверх; 2 – вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Жучок»* (15 с)

И.п.: сидя между стопами, руки вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони; следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

Комплекс № 5

Задачи:

–*Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.*

–*Сохранять правильную осанку при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации)*

–*Выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных и.п.*

Вводная часть

1. Обычная ходьба, фитбол в обеих руках перед грудью (30 с)
2. Ходьба на носочках, фитбол в вытянутых руках (20 с)
3. Обычная ходьба, фитбол в обеих руках перед грудью (20 с)
4. Ходьба в полуприседе, руки с фитболом за головой (20 с)
5. Боковой галоп, мяч в обеих руках перед грудью (1,5 мин)
6. Обычная ходьба (15 с)

Основная часть

1. *Упражнение «Веселые мячи»* (10 раз)

И.п.: то же. отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы.

2. *Упражнение «Маяк»* (6 раз)

И.п.: сидя на фитболе, колени в стороны, стопы параллельно друг другу. 1 – повернуть голову вправо потом влево; 2 – поочередно поднимать руки вперед, вверх, в стороны. 3 – поднять и опустить плечи. 4 – проскользить руками по поверхности фитбола.

3. *Упражнение «Носорог»* (8 раз)

И.п.: сед, руки на мяче. 1 – прокатить мяч вперед, руки поставить в упор на пол; 2 – отжаться от пола; 3 – вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Месяц»* (4 раза)

И.п.: стоя на правом колене, левая нога вытянута в сторону, правая рука лежит на мяче. 1 – выполнить наклон с подниманием левой руки через сторону вверх, коснувшись мяча; 2 – вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Улитка»* (8 раз)

И.п.: лежа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам. 1 – ползти лежа на животе вперед с одновременным движением рук; 2 – то же назад.

6. Упражнение «Гуси» (8 раз)

И.п.: то же, руки на поясе. 1 – наклон туловища вперед; 2 – вернуться в и.п.

7. Упражнение «Танцуем» (10 раз)

И.п.: то же. 1 – отставить правую ногу вперед, руки в сторону; 2 – вернуться в и.п.; 3 – то же левой ногой; 4 – вернуться в и.п.

8. Упражнение «Муравей» (10 раз)

И.п.: стоя, мяч перед собой на полу. 1 – глубоко присесть на носки, колени в стороны, руки на мяче; 2 – вернуться в и.п.

9. Упражнение «Рак» (8 раз)

И.п.: лежа на спине, мяч в согнутых руках перед грудью. 1 – скользить по полу вперед ногами; 2 – в обратном направлении.

10. Упражнение «Рыбка» (8 раз)

И.п.: лежа на животе, мяч в вытянутых руках. 1 – поднять ноги; 2 – поднять плечи и руки с мячом; 3 – 4 раза покачивать туловище вперед-назад.

11. Упражнение «Жучок» (8 раз)

И.п.: лежа на спине, на мяче, руки в упоре на пол. Поочередно поднимать правую (левую) руку.

12. Упражнение «Вертолет» (8 раз)

И.п.: то же. 1 – поднять одновременно правую руку и левую ногу; 2 – то же с другой руки и ноги.

13. Упражнение «Паучок» (8 раз)

И.п.: то же. 1 – 2 – 3 – 4 – опираясь на руки и ноги идут назад; 5 – 6 – 7 – 8 – вернуться в и.п.

14. Упражнение «Тачка» (8 раз)

И.п.: опираясь на руки, лечь на мяч. 1 – 2 – 3 – 4 – идут вперед; 5 – 6 – 7 – 8 – вернуться в и.п. (ноги прямые).

15. Упражнение «Стрекоза» (8 раз)

И.п.: то же. 1 – поднять прямые ноги вверх; 2 – вернуться в и.п.

Дыхательная гимнастика «Шары летят»

Что за праздничный наряд?

Вдох.

Здесь кругом шары летят!

Выдох.

Флаги развеваются!

Вдох.

Люди улыбаются!

Выдох.

Воздух мягко набираем,

Вдох.

Шарик красный надуваем.

Выдох.

Пусть летит он к облакам.

Вдох.

Помогу ему я сам!

Выдох.

Школа мяча

1. Прокатывание мяча до стены с касанием стены в паре. Разбиться на пары, один ребенок прокатывает мяч. После того как он ударится о стену и отскочит от нее, него нужно поймать.

2. Перебрасывание друг другу мяча с отскоком от пола.

3. Передача мяча друг другу способом от груди, сидеть на корточках.

Заключительная часть

Подвижная игра «Хвост дракона» (дети выстраиваются друг за другом, сидя на мячах. По сигналу первый игрок должен поймать последнего. После запятнания, дети все разворачиваются и уже последний ловит первого).

Комплекс № 6
(под песенку «Два веселых гуся»)

Задачи:

- *Формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами,*
- *Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности,*
- *Воспитывать выдержку и настойчивость.*

Вводная часть

1. Ходьба по кругу.
2. Ходьба спиной вперед.
3. Бег с захлестом голени назад.
4. Подскоки с продвижением вперед, руки на поясе.
5. Игровое упражнение «Раки пятятся».
6. Стретчинг «Матрешки».

Основная часть

1. *Упражнение (5-6 раз)*
И.п.: узкая стойка лицом к мячу, мяч на полу. 1 – 2 – руки через стороны вверх, подняться на носки; 3 – 4 – вернуться в и.п.
2. *Упражнение (2 раза)*
Ходьба вокруг мяча на пятках, руки за головой. Со сменой направления.
3. *Упражнение (2 раза)*
И.п.: узкая стойка лицом к мячу, мяч на полу. 1 – три хлопка перед собой; 2 – три хлопка по бокам мяча.
4. *Упражнение (10 раз)*
И.п.: сидя на мяче, согнув ноги, руки в стороны. 1 – руки к плечам; 2 – вернуться в и.п.
5. *Упражнение (8 раз)*
И.п.: то же. Взмахи рук вверх, вниз.
6. *Упражнение (1 раз)*
И.п.: сидя на мяче, согнув ноги, руки на поясе. 4 шага на мяче вправо; 4 шага на мяче влево.
7. *Упражнение (6 раз)*
И.п.: сед на мяче, согнув ноги врозь в наклоне. 1 – 2 – взмах руками внизу вправо; 3 – 4 – то же в другую сторону.
8. *Упражнение (6 раз)*
И.п.: сед на пятках лицом к мячу, мяч на полу. 1 – руки и туловище вправо; 2 – то же в другую сторону.
9. *Упражнение (8 раз)*
И.п.: стойка на коленях, обхватив мяч руками и положив на него голову. Покачиваться с мячом вперед-назад.
10. *Упражнение (8 раз)*
И.п.: сидя на мяче, согнув ноги, руки в стороны. 1 – наклониться вправо, правой рукой коснуться пола; 2 – вернуться в и.п.; 3 – то же в другую сторону.
11. *Упражнение (8 раз)*
И.п.: сидя на мяче, согнув ноги. 1 – правую ногу на пятку вперед, руки за голову; 2 – вернуться в и.п.; 3 – то же с другой ногой.
12. *Упражнение (10 с)*

Прыжки на мячах в колонне по одному.

13. *Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»* (1 раз)

И.п.: сидя, кисти сжаты в кулаки.

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью,

Синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

Вот так!

Дети делают круговые движения кистями вправо.

Круговые движения кистями влево.

Разгибают большой палец.

Разгибают указательный палец.

Разгибают средний палец.

Разгибают безымянный палец.

Разгибают мизинец.

Смыкают пальцы «в замок».

Школа мяча

1. Отбивание мяча в лежащем на полу обруче, справа и слева от себя, стоять боком к обручу.

2. Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом.

3. Ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.

Заключительная часть

Подвижная игра «Игра «Боулинг» (попасть мячом, прокатив его по полу, в кегли).

Комплекс № 7

Задачи:

–развитие скоростно-силовых качеств,

–самоконтроль за осанкой,

–повышение эмоционального тонуса.

Вводная часть

1. Обычная ходьба, фитбол в обеих руках перед грудью (30 с)

2. Ходьба на носочках, фитбол в вытянутых руках (20 с)

3. Обычная ходьба, фитбол в обеих руках перед грудью (20 с)

4. Ходьба на пяточках, руки с фитболом за головой (20 с)

5. Обычный бег, фитбол в обеих руках перед грудью (1,5 мин)

6. Обычная ходьба (15 с)

Основная часть

1. *Упражнение «Дерево»* (10 раз)

И.п.: стоя мяч в опущенных руках. 1 – встать на носки, руки вытянуть вверх, вытянуться; 2 – вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Ветер»* (10 раз)

И.п.: стоя, мяч в вытянутых руках наверху. 1 – наклон вправо; 2 – вернуться в и.п.; 3 – то же влево; 4 – вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Птичка»* (10 раз)

И.п.: сидя на мяче, руки согнуты в локтях. 1 – отвести и привести к туловищу; 2 – руки через стороны вверх, одновременно работая кистями.

4. *Упражнение «Маятник»* (8 раз)

И.п.: стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. 1 – мяч на лево; 2 – мяч направо.

5. *Упражнение «Страус» (8 раз)*

И.п.: сидя на мяче, руки опираются на колени. 1 – наклон туловища вперед, шею вытянуть; 2 – вернуться в и.п.

6. *Упражнение «Маяк» (6 раз)*

И.п.: сидя на фитболе, колени в стороны, стопы параллельно друг другу. 1 – повернуть голову вправо потом влево; 2 – поочередно поднимать руки вперед, вверх, в стороны. 3 – поднять и опустить плечи. 4 – проскользнуть руками по поверхности фитбола.

7. *Упражнение «Неваляшка» (6 раз)*

И.п.: полуприсед на носках лицом к фитболу, руки прямые на фитболе, колени в стороны, спина прямая. 1 – присели; 2 – встали; 3 – руки в стороны.

8. *Упражнение «Ходьба» (30 с)*

И.п.: сидя на полу, мяч перед собой в руках. Выполнять «ходьбу на ягодичах». Сначала вперед, затем назад.

9. *Упражнение «Куница» (4 раза)*

И.п.: сед на пятках, мяч справа. 1 – встать на колени, мяч в вытянутых руках перед собой; 2 – вернуться в и.п. 3 – мяч перекатить и поставить слева; 4 – встать на колени, мяч в вытянутых руках перед собой; 5 – вернуться в и.п.

10. *Упражнение «Горка» (8 раз)*

И.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче. 1 – прокатить стопами мяч к ягодичам и приподнять таз; 2 – вернуться в и.п.

11. *Упражнение «Рак» (8 раз)*

И.п.: лежа на спине, мяч в согнутых руках перед грудью. 1 – скользить по полу вперед ногами; 2 – в обратном направлении.

12. *Упражнение «Рыбка» (6 раз)*

И.п.: лежа на животе, мяч в вытянутых руках. 1 – поднять ноги; 2 – поднять плечи и руки с мячом; 3 – 4 раза покачивать туловище вперед-назад.

13. *Упражнение «Улитка» (8 раз)*

И.п.: лежа на животе, мяч прижат пятками к ягодичам. 1 – ползти лежа на животе вперед с одновременным движением рук; 2 – то же назад.

Дыхательная гимнастика «Ёж»

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

Вот свернулся еж в клубок,

Дети сгибают ноги и руками притягивают их к груди.

Потому что он продрог.

На выдохе произносят: «Бр-р-р».

Лучик ежика коснулся,

Опускают ноги, поднимают руки вверх – вдох.

Ежик сладко потянулся.

Школа мяча

1. Перебрасывать мячи друг другу из различных и.п. (мяч от груди; мяч из положения снизу).

2. Прокатывание мяча в паре навстречу друг другу.

Заключительная часть

Подвижная игра «Охотники и зайцы»

Комплекс № 8

Задачи:

- Увеличивать амплитуду движений суставов в позвоночнике;
- Укрепить развитие мышц верхнего плечевого пояса;
- Совершенствовать психофизические качества: гибкость.

Вводная часть

1. Обычная ходьба, фитбол в обеих руках перед грудью (30 с)
2. Ходьба на носочках, фитбол в вытянутых руках (20 с)
3. Обычная ходьба, фитбол в обеих руках перед грудью (20 с)
4. Ходьба в полуприседе, руки с фитболом за головой (20 с)
5. Боковой галоп, мяч в обеих руках перед грудью (1,5 мин)
6. Обычная ходьба (15 с)

Основная часть

1. *Упражнение «Колобок»* (3 раза)
И.п.: стойка с фитболом в руках. Различные прокатывания по полу, по скамейке, между предметов, вокруг предметов.
2. *Упражнение «Веселые мячи»* (10 раз)
И.п.: то же. отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы.
3. *Упражнение «Маяк»* (6 раз)
И.п.: сидя на фитболе, колени в стороны, стопы параллельно друг другу. 1 – повернуть голову вправо потом влево; 2 – поочередно поднимать руки вперед, вверх, в стороны. 3 – поднять и опустить плечи. 4 – проскользить руками по поверхности фитбола.
4. *Упражнение «Солнышко»* (10 раз)
И.п.: широкая стойка, мяч между ног на полу, руки за головой. 1 – наклониться вправо, левая рука вверх; 2 – вернуться в и.п.; 3 – присесть на мяч, руки вперед; 4 – вернуться в и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
5. *Упражнение «Неваляшка»* (6 раз)
И.п.: полуприсед на носках лицом к фитболу, руки прямые на фитболе, колени в стороны, спина прямая. 1 – присели; 2 – встали; 3 – руки в стороны.
6. *Упражнение «Бусинки»* (8 раз)
И.п.: стойка, мяч на полу. 1 – подается сигнал; 2 – все разбегаются в рассыпную; 3 – второй сигнал; 4 – подбежать к фитболу и сесть на него.
7. *Упражнение «Пружинка»* (7 раз)
И.п.: упор стоя на коленях, руки на фитболе. 1 – присесть на пятки, прижать фитбол к коленям; 2 – вернуться в и.п.
8. *Упражнение «Веселое скольжение»* (8 раз)
И.п.: стойка на коленях, лицом к мячу, мяч на полу. 1 – 4 – прокатить мяч руками вперед; 5 – 8 – вернуться в и.п.
9. *Упражнение «Загораем»* (10 раз)
И.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол вправо-влево ногами.
10. *Упражнение «Мостик»* (8 раз)
И.п.: то же. 1 – поднять таз от пола; 2 – опустить вниз.
11. *Упражнение «Шаги»* (8 раз)
И.п. то же. Переступать мелкими шагами по поверхности фитбола.
12. *Упражнение «Приветтики»* (10 раз)
И.п.: лежа на спине, на полу, ногами обхватить фитбол, руки за головой. 1 – согнуть ноги в коленях; 2 – вернуться в и.п.

Дыхательная гимнастика *«Шарик красный»* (1 раз)

Воздух мягко набираем,
Шарик красный надуваем.
Шарик тужился, пыхтел,

Вдох.
Выдох.
Вдох.

Лопнул он и засвистел: «Т-сс!»

Выдох.

Школа мяча

1. Ходьба с отбиванием мяча от пола с перепрыгиванием через степ – платформу двумя ногами.
2. Перебрасывание мяча в паре друг другу, выполняя боковой галоп
3. Ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.

Заключительная часть

Подвижная игра «Лиса и зайцы»

Карта анализа результативности программы «Фитнес-аэробика»

(группа, дата проведения)

ФИ ребенка	Знают, что такое степ – платформа, для чего она нужна	Знают, что такое мячи «фитболы», для чего они нужны	Владеют разными видами движений	Точно выполняют движения владеют координацией, четким ритмом	Проявляют доброжелательное отношение друг другу, приходят на помощь

«-» показатель не выполнен

«+» показатель выполнен