

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 156 «Волжаночка» (МБДОУ № 156)

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 2 от 24.11.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ № 156  
/ Андрященко Е.А./

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная  
программа физкультурно - спортивной направленности  
«Спортивная карусель»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации – 2 года, 64 часа:

для детей (5-6 лет) -1 год, 32 часа;  
1 модуль - 5 часов, 2 модуль – 27 часов

для детей (6-7 лет) -1 год, 32 часа;  
1 модуль - 4 часа, 2 модуль – 28 часов

Автор - составитель:  
Ильсова Э.И.  
инструктор  
по физической культуре

Ульяновск, 2023г.

**Содержание рабочей программы дополнительного образования  
«Спортивная карусель»**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
1.	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	3
1.1.	Пояснительная записка (общая характеристика программы)	3
1.2.	Цели и задачи программы	10
1.3.	Содержание программы и планируемые результаты	11
1.4.	Учебный план	18
1.5.	Содержание учебного плана	20
2.	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	252
2.1.	Календарный учебный график	252
2.2.	Условия реализации программы	253
2.3.	Формы аттестации	254
2.4.	Оценочные материалы	256
2.5.	Методические материалы	257
	Список литературы	259

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)**

Программа предназначена для обучения детей дошкольного возраста (5-7 лет), посещающих МБОУ № 156.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Локальные акты МБОУ № 156 «Волжаночка».

Содержание Программы «Спортивная карусель» составлено на основе:

- Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3–7 лет «Малыши – крепыши». — М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017.
- Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. "Са – Фи – Дансе». Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.:«Детство – Пресс», 2020.
- Курнаева Н.В. Хореография для дошкольников: из опыта работы: Методическое пособие/под общ. ред. Н.П.Ивановой, Т.Ю.Фоминой – Ульяновск: ИПК ПРО, 2001.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русский.

**Направленность программы** – физкультурно – спортивная.

**Дополнительность** программы заключается в том, что она предполагает использование современных педагогических технологий, позволяющих активизировать формирование личности ребенка, развитие двигательной активности, решение проблем адаптации во внешней среде.

Программа представляет систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определенной логике.

### **Актуальность программы**

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. Ведущей концептуальной идеей программы, подчинённой основной цели всестороннего, целостного и гармоничного развития личности каждого ребёнка, является создание условий для укрепления здоровья детей на основе использования занимательных, нетрадиционных методов. Программа включает новое направление здоровьесберегающей технологии - детский фитнес, освоение которого поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

**Отличительной особенностью программы** является систематизация и обобщение опыта различных фитнес – направлений: классической аэробики, хореографии, стрейчинга, гимнастики и акробатики. Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия.

**Инновационность программы** заключается в комплексном содержании занятий. Программа предполагает использование уникальных занятий под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающих 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. Содержание материала учитывает особенности психологии и физиологии современного дошкольника.

**Адресат программы** – воспитанники МБДОУ в возрасте 5-7 лет. Минимальное количество детей в группе – 10 человек, максимальное количество детей в группе - 15 человек.

**Объём и срок освоения программы** – программа рассчитана на 64 часа.

**Формы обучения** - очная форма реализации программы.

**Особенности организации образовательного процесса:** в соответствии с учебным планом программы «Спортивная карусель» группы формируются из числа детей 5-6-летнего и 6-7-летнего возраста.

Программа «Спортивная карусель» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес – направлений: классической аэробики, хореографии, стрейчинга, гимнастики и акробатики.

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес – технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно – спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всём мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста.

Решающее значение для организации эффективного образовательного процесса имеют, прежде всего, психолого-педагогические условия его организации, которые напрямую связаны с качеством работы педагога, характером его взаимодействия с детьми, адекватностью выбранного им инструментария. В Программе «Спортивная карусель» психолого-педагогические условия представлены системой принципов:

- сознательности и активности участников образовательного процесса;
- доступности и постепенности увеличения нагрузок;
- систематичности и регулярности;
- комплексного подхода;
- успешности каждого ребенка;
- сотрудничества «воспитатель – ребенок – родитель»;
- психологической комфортности.

**Методы познавательной деятельности** — способы совместной деятельности воспитателя и детей, направленные на решение целей и задач Программы: словесные, наглядные, практические.

Словесные методы — объяснение. Наглядные (методы иллюстраций и демонстраций) — демонстрация моделей движений, схематичное изображение объектов живой и неживой природы и т. д. Практические — проведение различных видов игр, упражнений и т. д.

Наглядно – зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка зала).

Показ применяется при знакомстве детей с новым элементом для создания зрительного представления о физическом упражнении. Педагог показывает упражнение на высоком техническом уровне несколько раз и выбирает место так, чтобы его видели все дети. Когда у детей уже создалось правильное зрительное и мышечно – двигательное представление о движении, целесообразно вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка. Возможно привлечение детей к показу упражнений. Для лучшего усвоения техники выполнения физических упражнений используются наглядные пособия: картинки, рисунки, фотографии, видеоматериал.

Имитация – это подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни. Она занимает большое место при обучении детей физическим упражнениям. Дошкольнику свойственна подражательность, стремление копировать то, что он наблюдает, а не то, что ему рассказывают. Подражая, например, действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения. Зрительные ориентиры помогают детям правильно выполнить разучиваемое движение. Например, при касании предмета подвешенного выше поднятых рук ребенка увеличивается сила толчка ног, при выполнении наклонов с касанием руками носок ног увеличивается амплитуда движения.

Словесный метод: названия упражнений, описания, объяснения, указания, пояснения; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция. Показывая и объясняя упражнение, педагог одновременно указывает, на какой предмет или действие оно похоже (упражнение «складной ножик»:

наклоны вперед из и.п. – сидя, ноги вместе). После того, как упражнение освоено, педагог дает ему название. Названия сокращают время, затраченное на объяснение в дальнейшем. Описание позволяет словесно обозначить основные элементы техники движений. Объяснение используется при разучивании упражнений. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. Указания могут быть использованы для уточнения задания, для предупреждения и исправления ошибок. В качестве звуковых сигналов на занятии используются: музыкальное сопровождение, хлопки, свисток, бубен и т. д. Вопросы, задаваемые детям, побуждают их к наблюдательности, активизируют мышление и речь. Во время проведения занятия целесообразно спрашивать у детей, кто умеет выполнять данное упражнение, кто помнит правила подвижной игры.

Беседа способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

Практический метод: разучивание и повторение упражнений; подвижные игры и игровые упражнения. С целью закрепления двигательных навыков, упражнения следует проводить в игровой форме. В игре детям предоставляется возможность творческого решения задач, проявления самостоятельности, находчивости в выборе способа действия.

Соревновательный метод применяется в том случае, когда дети хорошо освоили движения. Проводить соревнования нужно быстро и со всей группой одновременно. Вначале они организуются на правильность выполнения упражнений: кто лучше прыгнет, кто правильно выполнит кувырок. В дальнейшем, по мере закрепления двигательного навыка, критериями оценки становится дальность, высота, быстрота упражнения: кто дальше прыгнет, кто больше отожмется.

При планировании и проведении занятий необходимо учитывать возрастные особенности детей, посещающих занятия кружка и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержания правильной осанки. Следует также уделять знакомству с основами техники видов фитнес – аэробики.

В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают

показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение.

Развитие скелета, суставно – связочного аппарата у детей еще не окончено, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 10 – 12 минут.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

Упражнения и задания в большинстве случаев должны носить сюжетный характер. Большое значение уделяется игровому варианту выполнения упражнений.

### ***Типы занятий***

Учебно – тренировочные занятия: формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для детских фитнес – занятий. Такой тип занятий составляет не менее 50%.

Комплексное занятие: синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Контрольное занятие: количественная и качественная оценка двигательной подготовленности и физического развития занимающихся.

### ***Структура занятий***

Типовая структура занятий включает 3 части.

1. Подготовительная часть. Главная задача этой части занятия – четкая организации детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.

2. Основная часть. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, дисциплинирующие такие виды, как классическая аэробика и др. Обязательно используются упражнения у гимнастического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической атрибутикой и другим фитнес инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости,

мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

3. Заключительная часть. Задачи этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:** занятия проводятся в старшей группе (5-6 лет) 1 раз в неделю, 32 часа в год, 1 модуль сентябрь-октябрь 4 недели, 4 часа; 2 модуль октябрь - апрель 28 недель, 28 часов; в подготовительной к школе группе (6-7 лет) 1 раз в неделю, 32 часа в год.

Уровень реализуемой программы: стартовый

## **1.2. Цели и задачи программы.**

**Цель:** обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную для каждого возраста физическую нагрузку.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной физкультурной подготовки и воспитательной работы и предлагает решение следующих **задач:**

- привлечение детей дошкольного возраста к систематическим занятиям физической культурой;
- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

### **1.3. Содержание программы и планируемые результаты**

Содержание программы предполагает освоение детьми материала нескольких разноплановых курсов.

Для детей 5-6 лет: стретчинг 1 (5-6 лет), классическая аэробика 1 (5-6 лет), степ – аэробика 1 (5-6 лет), фитбол – гимнастика 1 (5-6 лет), ритмика 1 (5-6 лет), игротанцы 1 (5-6 лет).

Для детей 6-7 лет: стретчинг 2 (6-7 лет), классическая аэробика 2 (6-7 лет), степ – аэробика 2 (6-7 лет), фитбол – гимнастика 2 (6-7 лет), чирлидинг 2 (6-7 лет), игротанцы 2 (6-7 лет).

#### **Содержание курсов.**

**Содержание курса 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. 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.

#### ***Ожидаемые результаты по курсу стретчинг (5-6 лет):***

К концу года предполагается развитие у детей:

- функциональных способностей организма;
- нравственно – волевых черт личности.
- опорно – двигательного аппарата.
- Овладение специальными упражнениями для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений: «Дуб», «Вафелька», «Самолет», «Лисичка», «Колобок», «Собачка», «Самолет», «Солнышко садится за горизонт».

#### ***Ожидаемые результаты по курсу стретчинг (6-7 лет):***

- функциональных способностей организма;
- нравственно – волевых черт личности.
- опорно – двигательного аппарата.

- посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.
- расслабление всего тела, лежа на спине.
- свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее.
- дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.
- упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

**Содержание курса аэробика** – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Владение 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. Владения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

***Ожидаемые результаты по курсу аэробика (5-6 лет):***

К концу года предполагается развитие у детей умений выполнять:

- упражнения без предмета;
- комбинированные упражнения в стойках
- различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев
- комбинированные упражнения в седах и положении лежа
- сед «по – турецки»
- прыжки на двух ногах
- упражнения с предметами
- основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).
- группировки в приседе и седе на пятках
- вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук;
- комбинации акробатических упражнений в образно– двигательных действиях

***Ожидаемые результаты по курсу аэробика (6-7 лет):***

К концу года предполагается развитие у детей умений выполнять:

- строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте;
- строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении;
- упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание; размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны;
- игровые упражнения «Веточка», «Веточка качается», «Поза воина», «Качели», «Кузнечик», «Тигр», «Верблюд», «Черепашка»

**Содержание курса 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. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./мин. Степ – платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства – «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно – любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Во – первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во – вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и, к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Сначала дети выполняют упражнения на ступеньках под счет, потом под музыку. Точно так же, как во время классической степ – аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон – стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела,

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

***Ожидаемые результаты по курсу степ – аэробика (5-6 лет):***

К концу года предполагается развитие у детей:

- слухового и зрительного анализаторов.
- положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.
- воли и терпения при выполнении упражнений.
- К концу года предполагается развитие у детей умений выполнять упражнения «Покажи обруч», «Встанем», «Окошко», «Кик», «Махи в сторону», «Арабеск» «Окошко», «Выше», «Переворот», «Рыбка» и т.д

***Ожидаемые результаты по курсу степ – аэробика (6-7 лет):***

К концу года предполагается развитие у детей:

- слухового и зрительного анализаторов.
- положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.
- воли и терпения при выполнении упражнений.
- К концу года предполагается развитие у детей умений выполнять упражнения «Разминка стопы», «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи»,

«Достань носочки», «Ноги вместе, ноги врозь», «Ванька– встанька», «Выше ноги от земли», «Выше поднимись», «Бык» и т.д.

### ***Содержание курса фитбол – гимнастика***

Фитбол – большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Это не только забавная игрушка, а еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола – разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе – эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо – мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия. Фитбол является не только уникальным оздоровительным «тренажером», 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.

### ***Ожидаемые результаты по курсу фитбол – гимнастика (5-6 лет):***

К концу года предполагается развитие у детей:

- координации движений.
- положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.
- способности к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость.
- К концу года предполагается развитие у детей умений выполнять: игровые упражнения «Циркач», «Бычки», «Медуза», «Тачка».
- Силовая гимнастика с фитбол мячом.

### ***Ожидаемые результаты по курсу фитбол – гимнастика (6-7 лет):***

К концу года предполагается развитие у детей умений выполнять специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.

***Содержание курса ритмика*** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных

заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощённой.

***Ожидаемые результаты по курсу ритмика (5-6 лет):***

К концу года у детей предполагается:

- совершенствование функциональных способностей организма;
- воспитание нравственно– волевых черт личности;
- развитие красоты, грациозности при выполнении физических упражнений под музыку.

- К концу года предполагается развитие у детей умений выполнять:
- поsegmentное расслабление рук на различное количество счетов;
- свободное раскачивание руками при поворотах туловища;
- расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.

***Ожидаемые результаты по курсу ритмика (6-7 лет):***

К концу года предполагается развитие у детей умений выполнять:

- упражнения без предмета;
- прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу;
- общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка», музыкально – подвижные игры «День – ночь», «Запев — припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки»М;
- музыкально – подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

***Содержание курса игротанцы*** направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, способствующих повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко – бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

***Ожидаемые результаты по курсу игротанцы (5-6 лет):***

К концу года предполагается развитие у детей умений выполнять:

- специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- ходьба на каждый счет и через счет;
- хлопки и удары ногами на сильные и слабые доли такта;
- шаг галопа вперед и в сторону;

- шаг с подскоком.

### ***Ожидаемые результаты по курсу игротанцы (6-7 лет):***

К концу года предполагается развитие у детей умений выполнять:

- специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка;
- специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька – Встанька», «Пластилиновая ворона».

### **Планируемые результаты**

Старшая группа 5 – 6 лет: занимающиеся дети знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеобразовательных и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку этого года обучения.

Подготовительная группа 6 – 7 лет: занимающиеся знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку. Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

Планируемые результаты конкретизируют требования ФГОС ДО к целевым ориентирам с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей. Планируемые результаты учитывают, что целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

#### 1.4. Учебный план

<b>Учебный план «Спортивная карусель» для группы детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) на 2023-2024 учебный год</b>					
<b>№</b>	<b>Название раздела, содержание</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации/контроля</b>
		<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего часов</b>	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	1	-	1	Наблюдение, опрос, беседа
	<b>Курс «Аэробика»</b>	-	7	7	Практическая работа
<b>2</b>	<b>Курс «Степ – аэробика»</b>	-	4	4	Практическая работа/устный опрос
<b>3</b>	<b>Курс «Ритмика»</b>	-	5	5	Практическая работа/устный опрос
<b>4</b>	<b>Курс «Стречинг»</b>	-	5	5	Устный опрос
<b>5</b>	<b>Курс «Фитбол – гимнастика»</b>	-	6	6	Устный опрос
<b>6</b>	<b>Курс «Игротанцы»</b>	-	3	3	Практическая работа/устный опрос
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	-	1	1	Отчетное мероприятие, наблюдение

**Учебный план «Спортивная карусель» для группы детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) на 2023-2024 учебный год**

№	Название раздела, содержание	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего часов	
1	Вводное занятие	1	-	1	Наблюдение, опрос, беседа
2	Курс «Аэробика»	-	5	5	Практическая работа/устный опрос
3	Курс «Степ – аэробика»	-	7	7	Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.
4	Курс «Чирлидинг»	-	5	5	Практическая работа/устный опрос
5	Курс «Стречинг»	-	5	5	Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.
6	Курс «Фитбол – гимнастика»	-	6	6	Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.
7.	Курс «Игротанцы»	-	2	2	Практическая работа/устный опрос
8.	Итоговое занятие	-	1	1	Отчетное мероприятие, наблюдение

## **1.5 Содержание учебного плана**

### **Содержание учебного плана «Спортивная карусель» для группы детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) на 2023-2024 учебный год**

1. Введение. Правила по технике безопасности. Входная диагностика.
2. Веселая аэробика. (аэробика)
3. Звероаэробика. (аэробика)
4. Веселые человечки. (аэробика)
5. Аэробика с элементами чирлидинга. (аэробика)
6. Веселая степ - аэробика. (степ – аэробика)
7. Морское путешествие. (аэробика)
8. Фитнес в осеннем лесу. (степ – аэробика)
9. Веселый фитнес. (степ – аэробика)
10. Фитнес аэробика. (аэробика)
11. Доброе утро. (ритмика)
12. Я и мама. (степ – аэробика)
13. Путешествие в страну аэробики. (аэробика)
14. Ритмическая гимнастика с предметами.(ритмика)
15. Путешествие в деревню. (ритмика)
16. Секрет Здоровья. (ритмика)
17. Сказка Мойдодыра. (ритмика)
18. Путешествие в зимнюю сказку. (стретчинг)
19. Сказка Мойдодыр. (стретчинг)
20. Игровой стретчинг. (стретчинг)
21. В гостях у Буратино. (стретчинг)
22. В гостях у Феи Прямопинки. (стретчинг)
23. В поисках сокровища (игротанцы)
24. Фитбол – гимнастика. (фитбол)
25. Фитбол – аэробика. (фитбол)
26. Веселая тренировка. (игротанцы)
27. Веселые попрыгунчики. (фитбол)
28. Волшебный мяч. (фитбол)
29. Веселые фитболы.
30. Урок Здоровья. (игротанцы)
31. Путешествие в страну Фитболию.(фитбол)
32. Контрольные испытания.

### **Содержание учебного плана «Спортивная карусель» для группы детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) на 2023-2024 учебный год**

1. Введение. Правила по технике безопасности. Входная диагностика.
2. Детская аэробика (аэробика)
3. Мы – друзья (степ - аэробика)
4. Веселая аэробика (аэробика)
5. Волшебные ступеньки (степ - аэробика)

6. Встреча с друзьями мультяшками (степ - аэробика)
7. Танцевальная аэробика (аэробика)
8. Цирк (степ-аэробика)
9. Сказочная аэробика (аэробика)
10. Мы - спасатели (аэробика)
11. Веселые человечки (степ - аэробика)
12. Новогодний фитнес (игротанцы)
13. На поляне (степ - аэробика)
14. Весёлые кузнечики (игротанцы)
15. Маленькая страна (степ - аэробика)
16. Олимпийский чемпион (фитбол гимнастика)
17. Прогулка в волшебный лес (фитбол гимнастика)
18. Путешествие в зоопарк (фитбол гимнастика)
19. Мой веселый мяч (фитбол гимнастика)
20. Попрыгунчики (фитбол гимнастика)
21. Прыг-скок команда (фитбол гимнастика)
22. Волшебный мир (стретчинг)
23. Прключения в лесу (стретчинг)
24. Круговая силовая тренировка (стретчинг)
25. Путешествие в Африку (стретчинг)
26. Путешествие в сказочный лес (стретчинг)
27. Знакомство с чирлидингом (черлидинг)
28. Радуга (черлидинг)
29. Карнавал (черлидинг)
30. Про черлидинг и зарядку – все расскажем по порядку (черлидинг)
31. Все невозможное возможно (чирлидинг)
32. Контрольные испытания

### ***Занятие 1 (5-6 лет)***

#### ***Введение. Правила по технике безопасности.***

#### ***Входная диагностика***

Объекты оценки Методы диагностики; Диагностический инструментарий;

Уровень усвоения программы

1. Прыжок в длину с места

Игровые упражнения:

«Перепрыгни ручеек»,

«Допрыгни до флажка»,

«Прыгни как можно дальше»;

Игра – соревнование:

«Лягушачий чемпионат».

Качественные показатели:

- Высокий уровень – правильное исходное положение ног, выполняет правильный замах руками, энергично отталкивается одновременно двумя ногами и приземляется на обе ноги, перекатом с пятки на носок, движение рук вперед.

- Средний уровень – правильное исходное положение ног, правильный, но не энергичный толчок ногами с незначительным взмахом рук вперед и правильное приземление, без движения рук вперед.

- Низкий уровень – не правильное исходное положение ног, слабый неодновременный толчок ногами, жесткое приземление на всю стопу или неодновременное приземление на обе ноги.

Количественные показатели (по Е. Н. Вавиловой):

- Высокий уровень – М – больше 108см; Д – больше 100см.

- Средний уровень – М – 78 - 108см; Д – 74,5 - 100см.

- Низкий уровень - М - меньше 78см; Д - меньше 74,5см.

## 2. Метание на дальность правой рукой

Игровые упражнения:

«Кто дальше бросит»,

«Добрось до флажка»,

«Брось как можно дальше»

Качественные показатели:

- Высокий уровень – правильное исходное положение ног, замах рукой, перенос массы тела при прицеливании, замахе и броске, бросок завершается кистью руки.

- Средний уровень – правильное принятие исходного положения ног, направление замаха, направление броска, отсутствие или незначительный перенос массы тела при прицеливании, замахе и броске.

- Низкий уровень – не правильное исходное положение ног, отсутствует прицеливание, не правильный замах, не энергичный бросок, нет переноса массы тела при прицеливании, замахе и броске.

Количественные показатели (по Г. П. Юрко):

- Высокий уровень – М – дальше 7,9м; Д – дальше 4,7м.

- Средний уровень – М – 4,4 – 7,9м; Д – 3,3 – 4,7м.

- Низкий уровень - М - меньше 4,4м; Д – меньше 3,3м.

## 3. Бег на скорость 30м.

Игровые упражнения:

«Пробеги как можно быстрее»,

«Догони соперника»;

Игра-соревнование: «Кто первый до флажка».

Качественные показатели:

- Высокий уровень – наклон тела слегка наклонено вперед, плечи не подняты, координация движения рук скрестно, кисти не напряжены, прямолинейный и равномерный бег, отсутствие топанья и шарканья ногами, параллельная постановка стопы.

- Средний уровень - наклон тела слегка наклонено вперед, но делаются боковые раскачивания туловища, иногда поднимаются плечи, наличие отдельных неточностей в выполнении элементов, относящихся к координации движений, бег с незначительным отклонением в сторону, постановка стопы с небольшим разворотом.

- Низкий уровень – туловище чрезмерно напряжено, голова опущена, отсутствие содружественных движений и наличие «лишних» движений рук, нечеткость движений, топанье и шарканье, мелкий семенящий шаг, боковые раскачивания туловища, значительное отклонение от заданного направления в сторону, постановка стопы с развернутым наружу носком.

Количественные показатели (по Е. Н. Вавиловой):

- Высокий уровень – М – меньше 7,6сек; Д – меньше 7,7сек.

- Средний уровень - М – 8,4 – 7,6сек; Д – 8,9 – 7,7сек.

- Низкий уровень - М – больше 8,4сек; Д – больше 8,9сек.

#### 4. Гибкость.

Контрольное упражнение: наклон вниз, стоя на скамейке

Количественные показатели (по В. Н. Шебеко):

- Высокий уровень – М – больше 7см; Д – больше 8см;

- Средний уровень - М – 2-7см; Д – 4-8см;

- Низкий уровень - М-меньше 2см; Д – меньше 4см;

#### 5. Бег с огибанием препятствий 10м. (ловкость)

Игровое упражнение:

«Пробеги и не сбей».

Количественные показатели (по Е. Н. Вавиловой):

- Высокий уровень – М – меньше 5,6сек; Д – меньше 6,0сек.

- Средний уровень - М – 5,6сек.; Д – 6,0сек.

- Низкий уровень - М – больше 5,6сек; Д – больше 6,0сек.

#### 6. Выносливость 240м.

Контрольные упражнения в игровой форме:

«Кто быстрее».

Количественные показатели:

(А. Б. Лагутин)

- Высокий уровень – меньше 1,5 мин.
- Средний уровень – 1,5 - 2 мин.
- Низкий уровень – больше 2 мин.

## **Занятие 2 (5-6 лет)** **Веселая аэробика (аэробика)**

*Задачи:*

- учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;
- совершенствовать функциональные возможности организма ребенка;
- воспитывать морально-волевые качества.

### **Вводная часть**

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

### **Основная часть**

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

1. *Массаж голеней и бедер* (20 с)

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

2. *Разминка стопы* (4 раза)

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

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

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

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

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

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

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

6. *Стретчинг «Дерево»* (5 с 2 раза)

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

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

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны,

руки вдоль тела. 1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 — поднять прямые руки над головой, вдох; 3—4 — опустить руки, расслабиться, выдох.

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

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

8. *Упражнение «В домике»* (2 раза)

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

9. *Стретчинг «Слоник»* (5 с 2 раза)

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

10. *Упражнение «Собачки»* (1 круг)

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

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

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

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

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

13. *Стретчинг «Змея»* (5 с 2 раза)

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

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

И.п.: стоя, руки на поясе. 1—2 — встать на степ-платформу; 3—4 —

спрыгнуть с нее. Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ-платформы.

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

И.п.: сидя на степ-платформе.

Ветер сверху набежал, *Вдох.*

Ветку дерева сломал: «В-в-в». *Выдох.*

Дул он долго, зло ворчал. *Вдох.*

И деревья все качал: «Бу-бу-бу». *Выдох.*

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

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

**Акробатика** (4 мин).

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

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

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

**Заключительная часть** (3 мин)

**Игра малой подвижности «Котята и клубочки» \***

**Стретчинг «Колобок»** (15 с).

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

## **Занятие 3 (5-6 лет)**

### **Звероаэробика (аэробика)**

**Задачи:**

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

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

—воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.

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

**Вводная часть**

1. Ходьба обычная друг за другом в колонне по одному (20 с).
2. Бег на носочках, руки на поясе (20 с).
3. Игровое упражнение «Гномики» (20 с).
4. Игровое упражнение «Муравьишки» (20 с).

### **Основная часть**

#### ***Степ-аэробика*** (4 мин).

1. *Массаж: голени и бедер* (20 с)

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

2. *Разминка стопы* (4 раза)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7. *Упражнение «В домике»* (2 раза)

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

8. *Упражнение «Собачки»* (1 круг)

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

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

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

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

И.п.: стоя, руки на поясе. 1—2 — встать на степ-платформу; 3—4 —

спрыгнуть со степ-платформы.

Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ-платформы.

#### 11. *Дыхательная гимнастика «Ветер»* (1 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе.

Ветер сверху набежал, *Вдох.*

Ветку дерева сломал: «В-в-в». *Выдох.*

Дул он долго, зло ворчал. *Вдох.*

И деревья все качал: «Бу-бу-бу». *Выдох.*

#### *Акробатика* (4 мин).

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

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

3. Катание мяча до степ-платформы из положения сидя, ноги врозь.

#### **Заключительная часть** (3 мин)

#### *Игра малой подвижности «Котята и клубочки». Стретчинг.*

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

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

##### 2. *Упражнение «Слоник»* (5 с 2 раза)

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

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

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

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

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

остаются чуть согнутыми; 2 — вернуться в и.п.

#### 5. Упражнение «Колобок» (15 с)

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

### **Занятие 4 (5-6 лет)**

#### **Веселые человечки (аэробика)**

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

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

— создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия.

#### **Вводная часть**

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

#### **Основная часть**

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

1. *Массаж голени бедер* (20 с)

**И.п.:** стоя. Поочередно растереть ладонями бедра и голени.

2. *Разминка стопы* (4 раза)

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

3. *Стретчинг «Деревце»* (5 с 2 раза)

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

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

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

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

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

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

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

7. *Стретчинг «Звезда»* (5 с 2 раза)

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

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

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

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

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

10. *Стретчинг «Вафелька»* (5 с 2 раза)

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

***Силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг*** (3 мин).

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

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

2. *Упражнение «Потянись»* (4 раза)

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

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

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

4. *Стретчинг «Змея»* (5 с 2 раза)

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

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

И.п.: стоя, руки на поясе. 1—2 — встать на степ-платформу; 3—4 — спрыгнуть со степ-платформы.

Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ-платформы.

6. Дыхательная гимнастика «Красный шарик» (1 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе.

Воздух мягко набираем, Вдох.

Шарик красный надуваем. Выдох.

Шарик тужился, пыхтел, Вдох.

Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» Выдох.

**Акробатика (3 мин).**

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

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

3. Ходьба по степ-платформам, руки в стороны.

4. Ползание по степ-платформам.

**Заключительная часть (2 мин)**

**Игра малой подвижности «Где петушок?».**

**Стретчинг «Черепашка» (15 с).**

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

### **Занятие 5 (5-6 лет)**

#### **Дружная команда (аэробика)**

**Задачи:**

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

—формировать навыки сохранения правильной осанки;

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

## **Вводная часть**

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

## **Основная часть**

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

1. *Массаж: голени бедра* (20 с)

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

2. *Разминка стопы* (4 раза)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Силовая гимнастика на степ-платформе*** (3 мин).

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

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

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

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

3. *Упражнение «Потянись»* (4 раза)

И.п.: лежа перед степ-платформой на животе. 1—2 — поставить правую руку на степ-платформу; 3—4 — поставить левую руку на платформу; 5—6 —

слегка приподняться, оторвать живот от пола; 7—8 — вернуться в и.п.

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

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

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

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

Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ-платформы.

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

И.п.: сидя на степ-платформе.

Воздух мягко набираем, *Вдох.*

Шарик красный надуваем. *Выдох.*

Шарик тужился, пыхтел, *Вдох.*

Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» *Выдох.*

***Акробатика*** (3 мин).

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

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

3. Ходьба по степ-платформам, руки в стороны.

4. Ползание по степ-платформам.

5. Катание мяча по степ-платформе.

***Заключительная часть*** (3 мин)

***Игра малой подвижности «Где петушок?»***. *Стретчинг.*

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

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

2. *Упражнение «Звезда»* (5 с 2 раза)

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

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

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1 — потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 —

наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3—4 — вернуться в и.п.

#### 4. Упражнение «Змея» (5 с 2 раза)

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

#### 5. Упражнение «Черепашка» (15 с)

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

### **Занятие 6 (5-6 лет)**

#### **Веселая степ - аэробика (степ – аэробика)**

##### **Задачи:**

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

—совершенствовать функциональные возможности организма;

—учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.

##### **Вводная часть**

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

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

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

4. Игровое упражнение «Зайки» (20 с).

##### **Основная часть**

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

1. *Массаж голеней и бедер* (20 с)

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

2. *Стретчинг «Деревце»* (5 с 2 раза)

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

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

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — поставить носок одной ноги на степ-

платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

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

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

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

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

6. *Стретчинг «Крылья»* (5 с 2 раза)

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

7. *Упражнение «Присядка»* (4 раза)

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

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

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3 — поднять правое колено, хлопнуть по нему правой рукой; 4 — опустить колено, руки на пояс; 5 — поднять левое колено, хлопнуть по нему левой рукой; 6 — опустить колено, руки на пояс; 7 — правую ногу поставить на пол; 8 — левую ногу поставить на пол.

9. *Стретчинг «Морская звезда»* (5 с)

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

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

1. *Упражнение «Носочки»* (4 раза)

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

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

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

3. Упражнение «Подъемный кран» (4 раза)

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

4. Стретчинг «Лягушка» (5 с 2 раза)

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

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

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

7. Дыхательная гимнастика

Упражнение «Кошка» (1 раз)

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

То же в другую сторону.

Упражнение «Кошка-царапка» (2 раза)

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

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

Заключительная часть (3 мин)

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

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

**Занятие 7 (5-6 лет)**  
**Морское путешествие (аэробика)**

**Задачи:**

- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
- совершенствовать функциональные возможности организма;
- учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.

**Вводная часть**

1. Ходьба обычная друг за другом в колонне (20 с).
2. Бег на носочках между предметами, руки на поясе (20 с).
3. Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Великаны») (20 с).
4. Игровое упражнение «Зайки» с остановкой по сигналу «Зайка спрятался!» (присесть) (20 с).

**Основная часть**

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

1. *Массаж голеней и бедер* (20 с)  
И.п.: стоя. Поочередно растирать ладонями бедра и голени.
2. *Упражнение «Покажи носочек»* (4 раза)  
И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — поставить носок одной ноги на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.
3. *Упражнение «Покажи пятку»* (4 раза)  
И.п.: то же. 1—2 — поставить пятку на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.
4. *Упражнение «Вырастем большими»* (4 раза)  
И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5—6 — правую ногу поставить на пол; 7—8 — левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ-платформой.
5. *Упражнение «Присядка»* (4 раза)  
И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3—4 — полуприсед, руки прямые вперед; 5 — правую ногу поставить на пол; 6 — левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе; 7—8 — полуприсед, прямые руки вперед.
6. *Упражнение «Веселые коленки»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3 — поднять правое колено, хлопнуть по нему правой рукой; 4 — опустить колено, руки на поясе; 5 — поднять левое колено, хлопнуть по нему левой рукой; 6 — опустить колено, руки на поясе; 7 — правую ногу поставить на пол; 8 — левую ногу поставить на пол.

***Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).***

***1. Упражнение «Носочки» (4 раза)***

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

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

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

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

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

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

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

***6. Дыхательная гимнастика***

***Упражнение «Кошка» (1 раз)***

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

***Упражнение «Кошка-царапка» (2 раза)***

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

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

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

***Заключительная часть (3 мин)***

***Игра малой подвижности «Мой веселый мяч». Стретчинг.***

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

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны,

руки вдоль тела. 1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 — поднять прямые руки над головой, вдох; 3—4 — опустить руки, расслабиться, выдох.

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

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

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

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

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

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

#### 5. Упражнение «Колобок» (15 с)

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

### ***Занятие 8 (5-6 лет)***

#### ***Фитнес в осеннем лесу (аэробика)***

##### *Задачи:*

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

##### **Вводная часть**

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

### **Основная часть**

#### ***Степ-аэробика*** (3 мин).

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

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

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

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

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

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

##### **4. Упражнение «Присядка»** (4 раза)

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

##### **5. Упражнение «Лошадка»** (4 раза)

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

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

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

##### **7. Упражнение «Поворот»** (4 раза)

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

#### 8. Упражнение «Прыжки» (4 раза)

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

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

Завели машину — *Вдох.*

Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.*

Накачали шину — *Вдох.*

Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.*

Улыбнулись веселей *Вдох.*

И поехали быстрее. *Выдох.*

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

1. Катание мяча по кругу двумя руками

2. Игровое упражнение «Бычок»

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

3. Игровое упражнение «Самолет»

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

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

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

#### **Акробатика (3 мин).**

*Прохождение полосы препятствий (2 мин).*

1. Проползание под дугой на животе.

2. Ходьба по узкой рейке прямо.

3. Кувырки на мягком покрытии через бок.

4. Перепрыгивание через препятствия, ноги вместе.

#### **Заключительная часть (3 мин)**

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

1. Упражнение «Деревце» (5 с)

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

#### 2. Упражнение «Звезда» (5 с)

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

#### 3. Упражнение «Крылья» (5 с)

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

#### 4. Упражнение «Вафелька» (5 с)

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

#### 5. Упражнение «Лягушка» (5 с)

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

#### 6. Упражнение «Змея» (5 с)

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

#### 7. Упражнение «Черепашка» (15 с)

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

## Занятие 9

### Веселый фитнес (стен – аэробика)

### *Задачи:*

- учить правильному исходному положению во время бросания мяча;
- упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах и группироваться при выполнении кувырков, в ползании на низких четвереньках, толкая мяч перед собой;
- формировать правильную осанку;
- воспитывать волю и терпение.

### **Вводная часть**

1. Ходьба обычная (20 с).
2. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кисти сжаты в кулак, по звуковому сигналу бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак (20 с).
3. Ходьба по узкой дорожке, руки в стороны (20 с).
4. Бег обычный между предметами (20 с).
5. Игровое упражнение «Обезьянки» (20 с).

### **Основная часть**

#### ***Степ-аэробика*** (3 мин).

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

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

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

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

7. *Упражнение «Поворот» (4 раза)*

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

8. *Упражнение «Прыжки» (4 раза)*

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

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

Завели машину — *Вдох.*

Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.*

Накачали шину — *Вдох.*

Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.*

Улыбнулись веселей *Вдох.*

И поехали быстрее. *Выдох.*

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

1. Катание мяча по кругу двумя руками

2. *Игровое упражнение «Бычок»*

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

3. *Игровое упражнение «Самолет»*

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

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

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

***Акробатика (3 мин).***

*Прохождение полосы препятствий (2 мин).*

1. Проползание под дугой на животе.
2. Ходьба по узкой рейке прямо.
3. Кувырки на мягком покрытии через бок.
4. Перепрыгивание через препятствия, нога вместе.

#### **Заключительная часть (3 мин)**

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

##### ***1. Упражнение «Крылья» (5 с)***

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

##### ***2. Упражнение «Звезда» (5 с)***

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

##### ***3. Упражнение «Вафелька» (5 с)***

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

##### ***4. Упражнение «Лягушка» (5 с)***

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

##### ***5. Упражнение «Змея» (5 с)***

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

##### ***6. Упражнение «Черепашка» (15 с)***

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

## Занятие 10

### Фитнес аэробика (стен – аэробика)

#### Задачи:

- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
- обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма;
- воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.

#### Вводная часть

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

#### Основная часть Аэробика (3 мин)

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

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

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

1. *Игровое упражнение «Акробаты».* Ходьба с высоким подниманием коленей, мяч держать на голове обеими руками.
2. Катание мяча по кругу двумя руками.
3. *Игровое упражнение «Прыгающий колобок».* Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.
4. *Игровое упражнение «Циркач».* Стойка на мяче на двух ногах с удерживанием равновесия.

### **Художественная гимнастика с обручем (2 мин).**

1. Прокатывание обруча вперед.
2. Кручение обруча на полу одной рукой.

### **Заключительная часть (3 мин)**

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

##### **1. Упражнение «Домик»**

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1 — вытянуть руки над головой ладонями друг другу, ноги крепко упираются в

пол, вдох; 2 — опустить руки, расслабиться, выдох.

### 2. Упражнение «Цапля»

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

### 3. Упражнение «Слоник»

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

### 4. Упражнение «Верблюд»

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

### 5. Упражнение «Черепашка»

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

## Занятие 11

### Доброе утро (степ – аэробика)

#### Задачи:

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

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

—воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.

#### Вводная часть

1.Ходьба в колонне по одному (20 с).

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

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

4. Подскоки (20 с).

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

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

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

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

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

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

3. *Игровое упражнение «Самолет»*

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

4. *Игровое упражнение «Циркач».* Стойка на мяче на двух ногах с удерживанием равновесия (5 с 3 раза).

**Художественная гимнастика с обручем.**

1. Прокатывание обруча вперед.

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

**Заключительная часть** (3 мин)

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

1. *Упражнение «Домик»* (5 с 2 раза)

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

2. *Упражнение «Цапля»* (5 с 2 раза)

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

3. *Упражнение «Слоник»* (5 с 2 раза)

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

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

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

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

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

### **Занятие 12**

#### ***Я и мама (стен – аэробика)***

##### **Задачи:**

- совершенствовать овладение техникой работы с мячом;
- обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма;
- координировать движения в крупных и мелких мышечных группах;
- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

##### **Вводная часть**

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

##### **Основная часть (3 мин)**

##### ***Силовая гимнастика с гантелями.***

#### 1. Упражнение «Силачи» (4 раза)

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

#### 2. Упражнение «Насос» (4 раза)

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

3 — то же влево; 4 — вернуться в и.п.

#### 3. Упражнение «Повернись» (4 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, гантели между ногами. 1 — руки выпрямить вперед; 2 — поворот вправо, гантели опустить на пол с правого

бока; 3 — поворот прямо, руки вперед; 4 — вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

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

Гантели положить.

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

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

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

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

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

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

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

Меж еловых мягких лап

Дождик кап, кап, кап!

*Дети щелкают пальцами.*

Где сучок давно засох,

*Потирают ладошки, вытягивают*

Серый мох, мох, мох.

*руки вперед, перебирая пальцами.*

Где листок к листку прилип,

*Поднимают руки вверх, хлопая в*

*ладоши.*

Вырос гриб, гриб, гриб.

*Складывают руки «в замок»,*

*поочередно правую и левую ладонь вверх-вниз, руки опускают вниз и на пояс.*

Кто нашел его, друзья?

*Делают повороты туловищем направо,*

Это я, я, я!

*налево.*

#### **Школа мяча** (3 мин).

1.Прокатывание мяча по гимнастической скамейке.

2.Ходьба рядом с гимнастической скамейкой с ударами мячом по ней.

#### **Акробатика** (3 мин).

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

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

#### 3.Дыхательная гимнастика «Еж»

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

Вот свернулся еж в клубок,

*Дети сгибают ноги и руками*

*тянут их к груди.*

Потому что он продрог.      *Выдыхают, произнося: «Бр-р-р».*  
Лучик ежика коснулся,      *Опускают ноги, поднимают руки*  
Ежик сладко потянулся.      *вверх, вдох.*

**Заключительная часть (3 мин)**

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

1. *Упражнение «Звезда» (5 с 2 раза)*

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

2. *Упражнение «Слоник» (5 с 2 раза)*

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

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

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

4. *Упражнение «Рыбка» (5 с 2 раза)*

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

5. *Упражнение «Крылья» (5 с 2 раза)*

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

### ***Занятие 13***

#### ***Путешествие в страну аэробики (ритмика)***

### *Задачи:*

- способствовать овладению техникой работы с мячом;
- обеспечивать высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма;
- координировать движения в крупных и мелких мышечных группах;
- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

### **Вводная часть**

1. Ходьба обычная (20 с).

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

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

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

### **Основная часть (3 мин)**

#### ***Силовая гимнастика с гантелями.***

1. *Упражнение «Силачи» (4 раза)*

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

2. *Упражнение «Насос» (4 раза)*

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

3. *Упражнение «Повернись» (4 раза)*

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

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

Гантели положить.

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

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

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

и.п.

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

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

7. Пальчиковая гимнастика «Гриб» (1 раз)

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

Меж еловых мягких лап

Дождик кап, кап, кап!

*Дети щелкают пальцами.*

Где сучок давно засох,

*Потирают ладошки, вытягивают*

Серый мох, мох, мох.

*руки вперед, перебирая пальцами.*

Где листок к листку прилип,

*Поднимают руки вверх, хлопая в*

*ладоши.*

Вырос гриб, гриб, гриб.

*Складывают руки «в замок»,*

*поочередно правую и левую*

*ладонь вверх-вниз, руки опускают*

*вниз и на пояс.*

Кто нашел его друзья?

*Делают повороты туловищем*

Это я, я, я!

*вправо, влево.*

**Школа мяча** (3 мин).

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

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

**Акробатика** (2 мин).

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

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

3.**Дыхательная гимнастика «Еж»**

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

Вот свернулся еж в клубок,

*Дети сгибают ноги и руками*

*тянут их к груди.*

Потому что он продрог.

*Выдыхают, произнося: «Бр-р-р».*

Лучик ежика коснулся,

*Опускают ноги, поднимают руки*

Ежик сладко потянулся.

*вверх, вдох.*

**Заключительная часть** (3 мин)

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

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

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

### **2. Упражнение «Слоник» (5 с 2 раза)**

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

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

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

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

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

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

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

## ***Занятие 14***

### ***Ритмическая гимнастика с предметами (ритмика)***

#### ***Задачи:***

- развивать физические качества: силу, гибкость;
- повышать умственную и физическую работоспособность;
- формировать потребность в движении.

#### **Вводная часть**

1. Ходьба обычная (20 с).

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

3.Прямой галоп (20 с).

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

### **Основная часть**

*Художественная гимнастика с лентой* (3 мин).

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

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

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

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

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

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

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

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

5. *Упражнение «Дотянись»* (4 раза)

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

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

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

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

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

Чередовать с кружением вправо и влево.

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

Вот все пальчики мои — *Дети вращают кистями.*

Их, как хочешь, поверни:

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

Не обидятся никак. *Вытягивают руки, сложенные «в*

*замок», вперед перед грудью. Раз-два-три-четыре-пять — Делают*

*круговые движения*

*кистями, пальцы сложены*

*«в замок».*

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

### ***Школа мяча*** (3 мин).

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

### ***Акробатика*** (2 мин).

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

2. *Дыхательная гимнастика*

Упражнение «Петух»

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

Упражнение «Гуси шипят»

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

### **Заключительная часть** (3 мин)

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

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

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

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

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

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

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 — выпрямить спину, вытянуть

вверх позвоночник, руками потянуться вверх; 2 — подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3—4 — голову вправо, влево, улыбнуться.

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

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

5. *Упражнение «Елка»* (5 с 2 раза)

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

6. *Упражнение «Крылья»* (5 с 2 раза)

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

## ***Занятие 15***

### ***Путешествие в деревню (ритмика)***

#### ***Задачи:***

- развивать физические качества: силу, гибкость;
- повышать умственную и физическую работоспособность;
- формировать потребность в движении.

#### **Вводная часть**

1. Ходьба обычная (20 с).
2. Игровое упражнение «Неваляшки» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Звезда») (10 с).
3. Прямой галоп (20 с).
4. Игровое упражнение «Большие лягушки» с остановкой по сигналу «Лягушка спит!» (присесть на корточки) (10 с).

#### **Основная часть**

##### ***Художественная гимнастика с лентой*** (3 мин).

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

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

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

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

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

3. Упражнение «Выше подними» (5 раз)

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

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

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

5. Упражнение «Дотянись» (4 раза)

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

6. Упражнение «Рыбка плышет» (4 раза)

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

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

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

Чередовать с кружением вправо и влево.

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

Вот все пальчики мои — *Дети вращают кистями.*

Их, как хочешь, поверни:

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

Не обидятся никак. *Вытягивают руки, сложенные «в замок», вперед перед грудью.*

Раз-два-три-четыре-пять — *Делают круговые движения кистями, пальцы «в замок».*

Не сидится им опять. *Трясут кистями.*

Постучали, *Стучат пальцами друг о друга.*

Повертели *Вращают кистями.*

И работать захотели. *Трясут согнутыми руками.*

А теперь — обратно в путь. *Опускают руки вниз.*

**Школа мяча** (3 мин).

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

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

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

**Акробатика** (2 мин).

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

2. *Дыхательная гимнастика*

Упражнение «Петух». (2 раза)

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

Упражнение «Гуси шипят» (2 раза)

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

**Заключительная часть** (3 мин)

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

1. *Упражнение «Дерево»* (5 с 2 раза)

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

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

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

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

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

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

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

5. *Упражнение «Елка»* (5 с 2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 —

вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в сторону вниз, ладони направлены в пол, вдох; 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать, выдох.

б. *Упражнение «Крылья»* (5 с 2 раза)

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

## **Занятие 16**

### **Секрет Здоровья (ритмика)**

*Задачи:*

- создавать радостное настроение;
- воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал;
- развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку;
- тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

#### **Вводная часть**

1.Маршировка по кругу (20 с).

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

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

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

#### **Основная часть**

*Степ-аэробика* (3 мин).

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

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

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

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

3. *Упражнение «Присядка»* (4 раза)

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

поясе; 7—8 — полуприсед, прямые руки вперед.

4. *Упражнение «Лошадка» (4 раза)*

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

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

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

6. *Упражнение «Поворот» (4 раза)*

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

7. *Упражнение «Прыжки» (4 раза)*

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

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

И.п.: сидя на степ-платформе.

Воздух мягко набираем, *Вдох.*

Шарик красный надуваем. *Выдох.*

Шарик тужился, пыхтел, *Вдох.*

Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» *Выдох.*

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

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

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

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

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

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат между щиколотками.

1—2—3—4 — поднять мяч вверх, держа его ногами; 5—6—7—8 — вернуться в и.п.

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

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

Наши алые цветы      *Дети разжимают пальчики.*

Распускают лепестки, *Поворачивают кисти влево, вправо.*

Ветерок чуть дышит, *Тихонько шевелят пальчиками.*

Лепестки колыхает.

Наши алые цветы

Закрывают лепестки, *Смыкают пальцы вместе (в «бутон»).*

Тихо засыпают, *Опускают кисти вниз.*

Головой качают. *Делают круговые движения кистями.*

**Заключительная часть (3 мин)**

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

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

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

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

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

3. *Упражнение «Цветок» (5 с 2 раза)*

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

4. *Упражнение «Змея» (5 с 2 раза)*

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

5. *Упражнение «Цапля» (5 с 2 раза)*

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

ими в стороны, удерживать равновесие.

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

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

### *Занятие 17*

#### *Сказка Мойдодыра (ритмика)*

*Задачи:*

—создавать радостное настроение;

—воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал;

—развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку;

—тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

#### **Вводная часть**

1.Маршировка по кругу (20 с).

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

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

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

#### **Основная часть**

**Степ-аэробика** (3 мин). 1. *Упражнение «Вот какие ножки»* (4 раза) И.п.: стоя возле степ-платформы, ноги вместе, руки на поясе. 1 — поставить правую стопу на степ-платформу; 2 — вернуться в и.п.; 3 — поставить левую ногу на степ-платформу; 4 — вернуться в и.п.

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

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

3. *Упражнение «Присядка»* (4 раза)

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

4. *Упражнение «Лошадка»* (4 раза)

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

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

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

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

6. *Упражнение «Поворот»* (4 раза)

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

7. *Упражнение «Прыжки»* (4 раза)

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

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

И.п.: сидя на степ-платформе.

Воздух мягко набираем, *Вдох.*

Шарик красный надуваем. *Выдох.*

Шарик тужился, пыхтел, *Вдох.*

Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» *Выдох.*

***Силовая гимнастика с атлетическим мячом*** (4 мин).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Наши алые цветы *Дети разжимают пальчики.*

Распускают лепестки, *Повертывают кисти влево, вправо.*

Ветерок чуть дышит, *Тихонько шевелят пальчиками.*

Лепестки колыхает.

Наши алые цветы

Закрывают лепестки, *Смыкают пальцы вместе (в «бутон»).*

Тихо засыпают, *Опускают кисти вниз.*

Головой качают. *Делают круговые движения кистями.*

**Заключительная часть (3 мин)**

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

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

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

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

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

3. *Упражнение «Цветок» (5 с 2 раза)*

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

4. *Упражнение «Змея» (5 с 2 раза)*

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

5. *Упражнение «Цапля» (5 с 2 раза)*

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

ими в стороны, удерживать равновесие.

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

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

## **Занятие 18**

### ***Путешествие в зимнюю сказку (стретчинг)***

*Задачи:*

—учить быстрому овладению новыми комбинациями движений;

—развивать координацию движений;

—совершенствовать функциональные способности организма;

—воспитывать нравственно-волевые черты личности.

#### **Вводная часть**

1. Ходьба обычная (30 с).

2. Бег врассыпную, руки на поясе (30 с).

3. Ходьба с высоким подниманием коленей, хлопком в ладоши прямыми руками над головой (30 с).

4. Прямой галоп (30 с).

5. Стретчинг «Деревце» (5 с 2 раза)

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

#### **Основная часть**

***Силовая гимнастика с атлетическим мячом*** (9 мин).

1. *Упражнение «Клоун»* (6 раз)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки перед грудью «полочкой». 1 — руки и ноги в стороны; 2 — вернуться в и.п.

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

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

3. *Упражнение «Силачи»* (6 раз)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки вверху. 1 — руки к плечам, колени развести; 2 — вернуться в и.п.

4. *Стретчинг «Звезда»* (5 с)

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

5. *Упражнение «Часики»* (6 раз)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки на поясе. 1 — наклон вправо: «Тик»; 2 — вернуться в и.п.: «Так». Повторить в другую сторону.

6. *Стретчинг «Солнечные лучики»* (5 с)

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

7. *Упражнение «Пололам»* (5 раз)

И.п.: сидя на мяче, ноги выпрямлены вперед, руки на поясе. 1—2 — наклониться к носкам ног, руки выпрямить вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

8. *Стретчинг «Вафелька»* (5 с)

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

9. *Упражнение «Перевертыш»* (4 раза)

И.п.: лежа на спине, головой касаясь мяча, руками держаться за мяч, ноги прямые. 1—2 — поднять ноги, положить их на мяч; 3—4 — вернуться в и.п.

10. *Упражнение «Мостик»* (4 раза)

И.п.: сидя на полу, лицом к мячу, пятки на мяче, руки в упоре сзади. 1—2 — прогнуть спину; 3—4 — вернуться в и.п.

11. *Упражнение «Медуза»* (4 раза)

И.п.: стоя на коленях перед мячом, руки опущены. Лечь животом на мяч, руки и ноги произвольно развести в стороны.

12. Ходьба с остановкой по сигналу (взять мячи) (10 с 3 раза).

13. Бег с остановкой по сигналу (присесть за мяч) (10 с 3 раза).

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

И.п.: сидя на степ-платформе.

Воздух мягко набираем, *Вдох.*

Шарик красный надуваем. *Выдох.*

Шарик тужился, пыхтел, *Вдох.*

Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» *Выдох.*

15. Катание мяча двумя руками по кругу чередовать с бегом (2 мин).

*Подвижная игра «Догони мяч».*

**Заключительная часть (3 мин)**

***Подвижная игра «Модная лягушка». Стретчинг «Колобок»***

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

## ***Занятие 19***

### ***Сказка Мойдодыр (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.Ходьба обычная (30 с).

2.Бег врассыпную, руки на поясе с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Звезда») (10 с 3 раза).

3.Ходить, высоко поднимая колени, с хлопком в ладоши прямыми руками над головой (чередовать с хлопками в ладоши перед собой) (30 с).

4.Прямой галоп с остановкой по сигналу (присесть и похлопать в ладоши) (10 с 3 раза).

5.Стретчинг «Деревце» (5 с 2 раза)

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

**Основная часть (9 мин) *Силовая гимнастика с атлетическим мячом.***

1. *Упражнение «Клоун» (6 раз)*

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки перед грудью «полочкой». 1 — руки и ноги в стороны; 2 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение: «Силачи» (6 раз)*

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки вверху. 1 — руки к плечам, колени развести; 2 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Часики» (6 раз)*

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки на поясе. 1 — наклон вправо: «Тик»; 2 — вернуться в и.п.: «Так». Повторить в другую сторону.

4. *Упражнение «Пололам» (5 раз)*

И.п.: сидя на мяче, ноги выпрямлены вперед, руки на поясе. 1—2 — наклониться к носкам ног, руки выпрямить вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Перевертыш» (4 раза)*

И.п.: лежа на спине, головой касаясь мяча, руками держаться за мяч, ноги прямые. 1—2 — поднять ноги, положить их на мяч; 3—4 — вернуться в и.п.

6. *Упражнение «Мостик» (4 раза)*

И.п.: сидя на полу лицом к мячу, пятки на мяче, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять спину вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

7. *Упражнение «Медуза» (4 раза)*

И.п.: стоя на коленях перед мячом, руки опущены. Лечь животом на мяч, руки и ноги произвольно развести в стороны.

8. Ходьба с остановкой по сигналу (взять мячи и положить на голову) (10 с 3 раза).

9. Бег с остановкой по сигналу (присесть на мяч, руки сложить перед собой «полочкой», ноги вместе) (10 с 3 раза).

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

И.п.: сидя на степ-платформе.

Воздух мягко набираем, *Вдох.*

Шарик красный надуваем. *Выдох.*

Шарик тужился, пыхтел, *Вдох.*

Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» *Выдох.*

11. Катание мяча двумя руками по кругу чередовать с бегом (2 мин).

***Подвижная игра «Догони мяч».***

***Заключительная часть (4 мин)***

***Подвижная игра «Модная лягушка». Стретчинг.***

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

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

## 2. Упражнение «Звезда» (5 с)

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

## 3. Упражнение «Солнечные лучики» (5 с)

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

## 4. Упражнение «Вафелька» (5 с)

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

## 5. Упражнение «Колобок» (15 с).

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

## **Занятие 20**

### ***Игровой стретчинг (стретчинг)***

#### *Задачи:*

- 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**

- 1.Обычная ходьба с вытянутыми вперед руками (30 с).
- 2.Бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак (30 с).
- 3.Ходьба мелким шагом пригнувшись, руки за спиной (30 с).
- 4.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (30 с).
- 5.Ходьба широким шагом, руки в стороны (30 с).

б.Бег на носочках (30 с).

Основная часть (9 мин)

***Силовая гимнастика с атлетическим мячом.***

**1. Упражнение «Покажи ладошки» (6 раз)**

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки на поясе. 1 — руки и ноги в стороны, показать ладони; 2 — вернуться в и.п.

**2. Упражнение «Звезда» (6 раз)**

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки на плечах; 1 — руки в стороны, ноги выпрямить, развести; 2 — вернуться в и.п.

**3. Упражнение «Потянись» (4 раза)**

И.п.: сидя верхом на мяче, колени разведены, руки на поясе. 1 — наклон вправо, правой рукой достать пол; 2 — левой рукой потянуться вверх.

Повторить в другую сторону.

**4. Упражнение «Пловцы» (4 раза)**

И.п.: лежа на животе на полу, лицом к мячу, руки на мяче. 1—2 — поочередные махи ногами; 3—4 — поочередные махи руками.

**5. Упражнение «Подъем ног» (4 раза)**

И.п.: лежа на спине, ладони лежат под ягодицами. 1—2 — поднять ноги вверх, удерживая мяч ногами; 3—4 — вернуться в и.п.

**6. Упражнение «Ласточка» (4 раза)**

И.п.: лежа на животе на мяче, руки опущены. 1—2 — прогнуться, руки в стороны; 3—4 — вернуться в и.п.

**7. Упражнение «Мост» (4 раза)**

И.п.: лежа на полу, носки ног возле мяча. 1—2 — упереться руками и ногами в пол, приподняться; 3—4 — поднять правую ногу и положить ее на мяч; 5—6 — поставить ногу на пол; 7—8 — поднять левую ногу.

**8. Упражнение «Медуза» (5 с)**

И.п.: стоя на коленях перед мячом, руки опущены. Лечь животом на мяч, руки и ноги произвольно развести в стороны.

9. Ходьба вокруг мячей с остановкой по сигналу (сесть на мяч, ноги вместе, руки «полочкой» перед собой) (20 с 2 раза).

10.Бег «змейкой» вокруг мячей (20 с 2 раза).

**11.Дыхательная гимнастика «Еж»**

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вот свернулся еж в клубок, Дети сгибают ноги и руками тянут их к груди.

Потому что он продрог. Выдыхают, произнося: «Бр-р-р». Лучик ежика коснулся, Опускают ноги, поднимают руки вверх, Ежик сладко

потянулся, *вдох*.

12. Катание мячей по кругу (2 мин).

**Заключительная часть (4 мин)**

***Игра малой подвижности «Котята и клубочки» (3 раза). Стретчинг.***

1. *Упражнение «Домик» (5 с)*

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

2. *Упражнение «Звезда» (5 с)*

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

3. *Упражнение «Самолет» (5 с)*

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, *вдох*. 2 — руки в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, *выдох*.

4. *Упражнение «Вафелька» (5 с)*

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

5. *Упражнение «Цветочек» (5 с)*

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

6. *Упражнение «Коробочка» (5 с)*

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 — на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются только ладони; 2 — прогнуться назад; 3 — согнуть ноги и потянуться носками ног к голове; 4 — достать носками ног макушку.

7. *Упражнение «Лисичка» (5 с)*

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потянуться вверх от копчика до макушки, *вдох*; 3 — на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, *вдох*; 5—8 — на выдохе повернуться как можно

дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра.

#### 8. Упражнение «Черепашка» (15 с)

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

### **Занятие 21**

#### **В гостях у Буратино (стретчинг)**

##### **Задачи:**

- 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**

1. Обычная ходьба с вытянутыми руками вперед, в стороны (30 с).
2. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 с).
3. Игровое упражнение «Гномики» (30 с).
4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и хлопком в ладоши над головой (30 с).
5. Ходьба широким шагом с поворотами корпуса вправо, влево (30 с).
6. Бег на носочках с остановкой по сигналу (прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя) (10 с 3 раза).

##### **Основная часть (9 мин)**

##### **Силовая гимнастика с атлетическим мячом.**

#### 1. Упражнение «Покажи ладошки» (6 раз)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки на поясе. 1 — руки и ноги в стороны, показать ладони; 2 — вернуться в и.п.

#### 2. Упражнение «Звезда» (6 раз)

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

#### 3. Упражнение «Потянись» (4 раза)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени разведены, руки на поясе. 1 — наклон

вправо, правой рукой достать пол, левой потянуться вверх. Повторить в другую сторону.

4. *Упражнение «Пловцы»* (4 раза)

И.п.: лежа на животе на полу, лицом к мячу, руки на мяче. 1—2 — поочередные махи ногами; 3—4 — поочередные махи руками.

5. *Упражнение «Подъем ног»* (4 раза)

И.п.: лежа на спине, ладони лежат под ягодицами. 1—2 — поднять ноги вверх, удерживая мяч ногами; 3—4 — вернуться в и.п.

6. *Упражнение «Ласточка»* (4 раза)

И.п.: лежа на животе на мяче, руки опущены. 1—2 — прогнуться, руки в стороны; 3—4 — вернуться в и.п.

7. *Упражнение «Мост»* (4 раза)

И.п.: лежа на полу, носки ног возле мяча. 1—2 — опереться руками и ногами в пол, приподняться; 3—4 — поднять правую ногу и положить ее на мяч; 5—6 — поставить ногу на пол; 7—8 — поднять левую ногу.

8. *Упражнение «Медуза»* (5 с)

И.п.: стоя на коленях перед мячом, руки опущены. Лечь животом на мяч, руки и ноги произвольно развести в стороны.

9. Бег «змейкой» вокруг мячей с остановкой по сигналу (сесть на мяч, руки «полочкой») (20 с 2 раза).

10. *Упражнение «Большие лягушки забавляются»*. Прыжки через атлетический мяч на двух ногах, руки согнуты в локтях пальцами вверх (1 мин).

11. *Дыхательная гимнастика «Еж»*

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

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

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

Лучик ежика коснулся,      *Опускают ноги, поднимают руки*

Ежик сладко потянулся.      *вверх, вдох.*

12. Катание мячей по кругу, по сигналу встать на мяч (игровое упражнение «Циркач») (2 мин).

**Заключительная часть** (4 мин)

***Игра малой подвижности «Котята и клубочки»*** (3 раза).

***Стретчинг.***

1. *Упражнение «Домик»* (5 с)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1 —

вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2 — опустить руки, расслабиться, выдох.

2. *Упражнение «Звезда» (5 с)*

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

3. *Упражнение «Самолет» (5 с)*

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох; 2 — руки в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

4. *Упражнение «Вафелька» (5 с)*

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

5. *Упражнение «Цветочек» (5 с)*

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

6. *Упражнение «Коробочка» (5 с)*

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 — на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются только ладони; 2 — прогнуться назад; 3 — согнуть ноги и потянуться носками ног к голове; 4 — достать носками ног макушку.

7. *Упражнение «Лисичка» (5 с)*

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5—8 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра.

8. *Упражнение «Черепашка» (15 с)*

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

## Занятие 22

### В гостях у Феи Прямоспинки (стретчинг)

#### Задачи:

- 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

1. Обычная ходьба, руки на поясе (30 с).
2. Прямой галоп с чередованием правой и левой ноги, руки на поясе (30 с).
3. Игровое упражнение «Неваляшки» (30 с).
4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе (30 с).
5. Марш с хорошей отмашкой рук (30 с).
6. Игровое упражнение «Обезьянки» (30 с).

#### Основная часть

##### Силовая гимнастика с атлетическим мячом (8 мин).

##### 1. Упражнение «Покажи мяч» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках и прижат к груди. 1—2 — поднять мяч вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

##### 2. Упражнение «Молоточек» (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч между ногами, руки на поясе. 1 — руки в стороны, кисти сжаты в кулаки; 2 — ударить кулаками по мячу; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

##### 3. Упражнение «Тачка» (4 раза)

И.п.: лежа на животе на полу, лицом к мячу, руки на мяче. Опираясь на мяч, переступать ногами, двигаясь по часовой стрелке по кругу.

##### 4. Упражнение «На одной руке» (по 4 раза с каждой руки)

И.п.: упор на мяч боком обеими руками, туловище прямо, ногами упереться в пол. 1—2 — правую руку отвести в сторону, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п.

Повторить другой рукой.

##### 5. Упражнение «Самолет» (5 раз)

И.п.: лежа животом на мяче, руки упираются в пол. 1—2—3 — руки в стороны, ноги вверх; 4 — вернуться в и.п.

##### 6. Игровое упражнение «Самолет»

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

7. *Упражнение «Уголок»* (5 с 4 раза)

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе. 1—2—3 — поднять ноги вперед, выпрямить, руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

8. *Упражнение «Циркач»* (10 с 3 раза)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч на полу. Встать двумя ногами на мяч, руки в стороны.

9. *Упражнение «Гномики танцуют, гномики спят»* (4 раза)

И.п.: сидя на корточках, мяч в руках на коленях. 1—2—3—4 — подпрыгивать с мячом в руках; 5—6—7—8 — лечь на спину, мяч положить.

**Акробатика** (4 мин).

1. *Игровое упражнение «Циркач».*

2. Ходьба вокруг мячей, с остановкой по сигналу встать на мяч (20 с 2 раза).

3. Бег «змейкой» вокруг мячей, с остановкой по сигналу сесть на мяч (20 с 2 раза).

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

Завели машину — *Вдох.*

Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.*

Накачали шину — *Вдох.*

Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.*

Улыбнулись веселей *Вдох.*

И поехали быстрее. *Выдох.*

5. Катание мячей по кругу (2 мин).

6. Бросание мяча вперед из положения сидя на корточках в чередовании с ходьбой за мячом на носочках (3 раза).

7. *Игровое 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.

8. *Упражнение «Где у бычков рога?».*

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

Идет бычок, качается, И спинка разгружается. Мышцы расслабляются, Здоровье улучшается.

**Заключительная часть** (4 мин)

***Игра малой подвижности «Попугай» с элементами стретчинга.  
Стретчинг.***

***1. Упражнение «Веточка» (5 с)***

И.п.: узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены «в замок» ладонями наружу, вдох. 1 — на выдохе поднять руки над головой; 2 — вернуться в и.п.

***2. Упражнение «Звезда» (5 с)***

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

***3. Упражнение «Солнечные лучики» (5 с)***

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

***4. Упражнение «Слоник» (5 с)***

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

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

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

***6. Упражнение «Коробочка» (5 с)***

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 — на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются только ладони; 2 — прогнуться назад; 3 — согнуть ноги и потянуться носками ног к голове; 4 — достать носками ног макушку.

***7. Упражнение «Черепашка» (10 с)***

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

вдоль туловища ладонями вверх.

## **Занятие 23**

### **В поисках сокровища (игротанцы)**

#### **Задачи:**

- упражнять в навыке 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**

1. Обычная ходьба, руки на поясе (30 с).
2. Прямой галоп (чередовать то с правой, то с левой ноги), руки на поясе (30 с).
3. Приставной шаг, на каждый шаг прямые руки в стороны (30 с).
4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с хлопком в ладоши над головой (30 с).
5. Марш с отмахкой рук, по сигналу остановиться и присесть (3 раза 10 с).
6. Игровое упражнение «Обезьянки» с остановкой по сигналу «Встать!» (30 с).

#### **Основная часть (8 мин)**

##### ***Силовая гимнастика с атлетическим мячом.***

1. Упражнение «Покажи мяч» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках и прижат к груди. 1—2 — поднять мяч вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Молоточек» (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч между ногами, руки на поясе. 1 — руки в стороны, кисти сжаты в кулаки; 2 — ударить кулаками по мячу; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Тачка» (4 раза)

И.п.: лежа на животе на полу, лицом к мячу, руки на мяче. Опираясь на мяч, переступать ногами, двигаясь по часовой стрелке по кругу.

4. Упражнение «На одной руке» (по 4 раза с каждой руки)

И.п.: упор на мяч боком обеими руками, туловище прямо, ногами упереться в

пол. 1—2 — правую руку отвести в сторону, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п.

Повторить другой рукой.

6. *Упражнение «Самолет»* (5 раз)

И.п.: лежа животом на мяче, руки упираются в пол. 1—2—3 — руки в стороны, ноги вверх; 4 — вернуться в и.п.

7. *Упражнение «Уголок»* (5 с 4 раза)

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе. 1—2—3 — поднять ноги вперед, выпрямить их, руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

8. *Упражнение «Циркач»* (10 с 3 раза)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч на полу. Встать двумя ногами на мяч, руки в стороны.

9. *Упражнение «Гномики танцуют, гномики спят»* (4 раза)

И.п.: сидя на корточках, мяч в руках на коленях. 1—2—3—4 — подпрыгивать с мячом в руках; 5—6—7—8 — лечь на спину, мяч положить.

**Акробатика** (4 мин).

1. *Игровое упражнение «Циркач».*

2. Бег «змейкой» вокруг мячей, по сигналу взять мяч в руки и поднять его вверх над головой (20 с 2 раза).

3. *Дыхательная гимнастика «Поехали!»:*

Завели машину — *Вдох.*

Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.*

Накачали шину — *Вдох.*

Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.*

Улыбнулись веселей *Вдох.*

И поехали быстрее. *Выдох.*

4. Бросание мяча вперед из положения сидя на корточках в чередовании с ползанием до мяча с опорой на ладони и колени (3 раза).

5. Перепрыгивание через мяч на двух ногах с продвижением вперед (20 с).

6. *Игровое упражнение «Бык»* для снятия 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 передвигаться.

7. *Упражнение «Где у бычков рога?».*

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

Идет бычок, качается, И спинка разгружается. Мышцы расслабляются, Здоровье улучшается.

**Заключительная часть (4 мин)**

***Игра малой подвижности «Попугай» с элементами стретчинга.***  
***Стретчинг.***

1. *Упражнение «Веточка» (5 с)*

И.п.: узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены «в замок» ладонями наружу, вдох. 1 — на выдохе поднять руки над головой; 2 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Звезда» (5 с)*

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

3. *Упражнение «Солнечные лучики» (5 с)*

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

4. *Упражнение «Цветочек» (5 с)*

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

5. *Упражнение «Смешной клоун» (5 с)*

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

6. *Упражнение «Лисичка» (5 с)*

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5—8 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра.

7. *Упражнение «Черепашка» (10 с)*

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

## **Занятие 24**

### **Урок Здоровья (игротанцы)**

#### **Задачи:**

- 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 при выполнении физических упражнений и подвижных игр.

#### **Вводная часть**

1. Обычная ходьба (30 с).
2. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе (30 с).
3. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 с).
4. Ходьба на носках, руки прямые вверху (30 с).
5. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях за спиной (30 с).
6. Стретчинг. «Деревце» (5 с 2 раза)

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

#### **Основная часть**

**Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом (9 мин).**

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

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч в опущенных руках. 1—2 — поставить правую ногу на степ-платформу, мячом коснуться колена; 3—4 — правую ногу поставить на пол, мяч опустить.

То же с другой ноги.

2. *Упражнение «Покажи мяч» (4 раза)*

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч в опущенных руках. 1 — правую ногу поставить на степ-платформу; 2 — левую ногу поставить на степ-платформу, встать, мяч поднять вперед, руки прямые;

3 — правую ногу назад на пол; 4 — левую ногу поставить на пол,

мяч опустить.

3. *Упражнение «Ножки танцуют»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — правую ногу поставить на степ-платформу; 2 — левую ногу поставить на степ-платформу, встать на нее; 3 — поднять правую ногу в сторону, мяч вверх; 4 — опустить правую ногу и мяч; 5 — поднять левую ногу в сторону, мяч вверх; 6 — опустить левую ногу и мяч; 7 — шагом назад встать на пол с правой ноги; 8 — левую ногу подставить к правой на пол.

4. *Упражнение «Силачи»* (4 раза)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки вверху. 1 — руки к плечам, колени развести; 2 — вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Дотянись»* (5 раз)

И.п.: сидя на полу, ноги прямые, пятки лежат на степ-платформе, мяч у груди. 1—2 — наклониться вперед, достать мячом носки ног; 3—4 — вернуться в и.п.

6. *Упражнение «Подними мяч»* (5 раз)

И.п.: лежа на полу на спине, стопы стоят на степ-платформе, мяч между стопами. 1—2 — зажать мяч стопами, поднять его вверх, выпрямив колени; 3—4 — вернуться в и.п.

7. *Упражнение «Повернись»* (6 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги согнуты, колени вместе, мяч на коленях. 1—2 — повернуться направо назад, положить мяч на пол за степ-платформу; 3—4 — повернуться прямо, руки на поясе; 5—6 — повернуться вправо назад, взять мяч; 7—8 — вернуться в и.п.

Повторить в другую сторону.

8. *Упражнение «Поднимись»* (5 раз)

И.п.: лежа на спине, голень лежит на степ-платформе, мяч под головой придерживается руками. 1—2 — приподняться, потянуться к носкам ног; 3—4 — вернуться в и.п.

9. *Упражнение «Прыжки»* (6 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч перед грудью; 1—2 — встать на степ-платформу; 3—4 — спрыгнуть с нее; 5—6—7—8 — обойти степ-платформу, прыгая на двух ногах с мячом в руках.

10. *Дыхательная гимнастика «Гуси шипят»*

И.п.: стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны назад (прогнуться в спине, посмотреть вперед), медленный выдох: «Ш-ш-ш-ш». Выпрямиться, вдох.

*Акробатика* (4 мин).

1. *Игровое упражнение «Циркач»* (3 раза)

Ходьба вокруг степ-платформы с мячом в руках, по сигналу положить мяч на пол и встать на него.

2. *Игровое упражнение «Бычки»* (4 раза)

Доползти на низких четвереньках, толкая мяч головой, встать на степ-платформу и поднять мяч вверх.

3. *Игровое упражнение «Лошадь»* для снятия нагрузки с позвоночника (30 с)

И.п.: опора на колени, локти (низкие четвереньки), голова поднята. Передвигаться не спеша («жуя траву»), через несколько шагов наклонить голову («срываем траву»).

Заключительная часть (3 мин)

***Игра малой подвижности «Тик-так». Стретчинг.***

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

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

2. *Упражнение «Смешной клоун»* (5 с)

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

3. *Упражнение «Цветок»* (5 с)

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

4. *Упражнение «Змея»* (5 с)

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

5. *Упражнение «Жучок»* (10 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.

## **Занятие 25**

### **Веселая тренировка (игротанцы)**

#### **Задачи:**

- учить перебрасывать мяч способом из-за головы, сидя на степ-платформе;
- упражнять в ползании на низких 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**

- 1.Обычная ходьба (30 с).
- 2.Ходьба с высоким подниманием коленей, хлопать по ним ладонью (30 с).
- 3.Бег с высоким подниманием коленей и хлопком в ладоши прямыми руками перед собой (30 с).
- 4.Ходьба на носках, руки прямые вверху сцеплены «в замок», чередуется с ходьбой на пятках, руки согнуты в локтях за спиной (30 с).
- 5.Стретчинг «Деревце» (5 с 2 раза)

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

#### **Основная часть**

**Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом (9 мин).**

1. Упражнение «Ножку покажи» (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч в опущенных руках. 1— 2 — поставить правую ногу на степ-платформу, мячом коснуться колена; 3—4 — правую ногу поставить на пол, мяч опустить. Повторить с другой ноги.

2. Упражнение «Покажи мяч» (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч в опущенных руках. 1 — поставить на степ-платформу правую ногу; 2 — поставить на степ-платформу левую ногу, встать, мяч в прямых руках, вытянутых вперед; 3 — правую ногу назад на пол, шаг со степ-платформы; 4 — левую ногу поставить на пол, мяч опустить.

3. *Упражнение «Ножки танцуют»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — правую ногу поставить на степ-платформу; 2 — левую ногу поставить на степ-платформу, встать на нее; 3 — поднять правую ногу в сторону, мяч вверх; 4 — опустить правую ногу и мяч опустить; 5 — поднять левую ногу в сторону, мяч вверх; 6 — опустить левую ногу и мяч; 7 — шагом назад встать на пол с правой ноги; 8 — левую ногу подставить к правой на пол.

4. *Упражнение «Силачи»* (4 раза)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки вверху. 1 — руки к плечам, колени развести; 2 — вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Дотянись»* (5 раз)

И.п.: сидя на полу, ноги прямые, пятки лежат на степ-платформе, мяч у груди. 1—2 — наклониться вперед, достать мячом носки ног; 3—4 — вернуться в и.п.

6. *Упражнение «Подними мяч»* (5 раз)

И.п.: лежа на полу на спине, стопы стоят на степ-платформе, мяч между стопами. 1—2 — зажать мяч стопами, поднять его вверх, выпрямив колени; 3—4 — вернуться в и.п.

7. *Упражнение «Повернись»* (6 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги согнуты, колени вместе, мяч на коленях. 1—2 — повернуться направо назад, положить мяч на пол за степ-платформу; 3—4 — повернуться прямо, руки на поясе; 5—6 — повернуться вправо назад, взять мяч; 7—8 — вернуться в и.п.

Повторить в другую сторону.

8. *Упражнение «Поднимись»* (5 раз)

И.п.: лежа на спине, голень лежит на степ-платформе, мяч под головой придерживается руками. 1—2 — приподняться, потянуться к носкам ног; 3—4 — вернуться в и.п.

9. *Упражнение «Прыжки»* (6 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч перед грудью; 1—2 — встать на степ-платформу; 3—4 — спрыгнуть с нее; 5—6—7—8 — обойти степ-платформу, прыгая на двух ногах с мячом в руках.

10. *Дыхательная гимнастика «Гуси шипят»*

И.п.: стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны назад (прогнуться в спине, посмотреть вперед), медленный выдох: «Ш-ш-ш-ш». Выпрямиться, вдох.

*Акробатика* (3 мин).

1. *Игровое упражнение «Бычки»* (4 раза)

Доползти на низких четвереньках, толкая мяч головой, встать на степ-платформу и поднять мяч вверх.

2. *Игровое упражнение «Лошадь»* для снятия нагрузки с позвоночника (30 с)

И.п.: опора на колени, локти (низкие четвереньки), голова поднята. Передвигаться не спеша («жуя траву»), через несколько шагов наклонить голову («срываем траву»).

**Заключительная часть** (3 мин)

***Игра малой подвижности «Море волнуется». Стретчинг.***

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

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

2. *Упражнение «Волна»* (5 с)

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — на I выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая (правая) нога на полу, следить за тем, чтобы поясница была прижата к полу; 2 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Смешной клоун»* (5 с)

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

4. *Упражнение «Тора»* (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.

5. *Упражнение «Жучок»* (10 с)

И.п.: сидя между стопами, руки опущены 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.

## **Фитбол – гимнастика (фитбол гимнастика)**

### *Задачи:*

- 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**

1. Ходьба обычная, руки на поясе (30 с).
2. Прямой галоп (поочередно с правой и левой ноги) (30 с).
3. Ходьба широким шагом, руки в стороны (30 с).
4. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 с).
5. Прыжки на месте на одной ноге (30 с).

### **Основная часть**

#### ***Степ-аэробика*** (5 мин).

##### 1. Упражнение «Носок» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — носок правой ноги на степ-платформу; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — повторить с другой ноги.

##### 2. Упражнение «Пятка» (4 раза)

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

##### 3. Упражнение «Стопа» (4 раза)

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

##### 4. Упражнение «Подъем» (4 раза)

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, правая рука на поясе; 4 — то же с левой ноги.

##### 5. Упражнение «Хоп» (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — встать на степ-платформу с правой ноги; 2 — левую ногу поднять, бедро параллельно полу, вытянуть носок, руки вперед, кисти сжаты в кулак, сказать: «Хоп»; 3 — левую ногу поставить на пол, руки на поясе; 4 — правую ногу подставить к левой.

Повторить с левой ноги.

##### 6. Упражнение «Кик» (4 раза)

И.п.: то же. 1 — встать на степ-платформу с правой ноги; 2 — мах левой ногой от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к

плечам, сказать: «Кик»; 3 — с левой ноги шаг со степ-платформы назад на пол, руки на поясе; 4 — правую ногу подставить к левой.

Повторить с другой ноги.

#### 7. 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 со степ-платформы, правая рука на поясе; 6 — шаг с левой ноги назад со степ-платформы на пол, левая рука на поясе; 7 — присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 — вернуться в и.п.

Повторить с другой ноги.

#### 8. Упражнение «Перебежка» (6 раз)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища, 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 нога остается на степ-платформе.

Повторить с другой ноги.

#### 9. Упражнение «Подъем» (4 раза).

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, правая рука на поясе; 4 — то же с левой ноги.

#### 10. Дыхательная гимнастика «Ветер» (1 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе.

Ветер сверху набежал, *Вдох.*

Ветку дерева сломал: «В-в-в». *Выдох.*

Дул он долго, зло ворчал. *Вдох.*

И деревья все качал: «Бу-бу-бу». *Выдох.*

#### **Силовая гимнастика с гантелями (4 мин).**

##### *Упражнение 1 (5 раз.)*

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты, гантели у плеч. 1—2 — руки вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

##### *Упражнение 2 (5 раз)*

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 (4 раза)*

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 (4 раза)*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки с гантелями лежат на коленях. 1 — выпрямить правую ногу 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 (5 раз)*

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.

#### *Акробатика (3 мин).*

1. Прыжки двумя ногами через предметы (кубики, высота 5—10 см).

2. Ходьба по мягкому бревну.

3. *Игровое упражнение «Верблюд»* для снятия нагрузки с позвоночника.

И.п.: ноги на ширине плеч, опора на пальцы ног и ладони, поднять ягодицы («горбы у верблюда»). Передвигаться друг за другом («караван»), дыхание не задерживать, через несколько шагов опуститься на колени, согнуть руки в локтях, голову и грудь наклонить к полу и на вдохе вытянуть губы в трубочку («пить» воду).

#### **Заключительная часть (3 мин)**

#### *Игра малой подвижности «Тихо — громко». Стретчинг.*

1. *Упражнение «Волна» (5 с)*

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, следить за тем, чтобы поясница была прижата к полу; 2 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Смешной клоун» (5 с)*

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

3. *Упражнение «Цветок» (5 с)*

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

4. *Упражнение «Жучок» (10 с)*

И.п.: сидя между стопами, руки опущены 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 ягодичы при наклоне не отрывались от пола.

### **Занятие 27**

#### **Фитбол – аэробика (фитбол гимнастика)**

*Задачи:*

- учить ползать на животе;
- совершенствовать навык отталкивания при выполнении прыжков;
- содействовать развитию всех групп мышц;
- развивать волю, терпение во время выполнения упражнений.

#### **Вводная часть**

1. Ходьба обычная, руки на поясе (30 с).
2. Прямой галоп, то с правой, то с левой ноги с остановкой по сигналу «Присесть!» (30 с).
3. Ходьба широким шагом, руки в стороны, чередовать с бегом на носочках (3 раза 10 с).
4. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 с).
5. Бег с остановкой по сигналу, прыжки на месте на одной ноге (10 с 3 раза).

#### **Основная часть**

*Степ-аэробика (4 мин).*

1. *Упражнение «Носок» (4 раза)*

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — носок правой ноги на степ-платформу; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — повторить с другой ноги.

2. *Упражнение «Пятка» (4 раза)*

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

3. *Упражнение «Стопа» (4 раза)*

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

4. *Упражнение «Подъем» (4 раза)*

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, правая рука на поясе; 4 — то же с левой ноги.

5. *Упражнение «Хоп» (4 раза)*

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 вытянуть вперед, кисти сжаты в кулаки, сказать: «Хоп»; 3 — левую ногу поставить на пол, руки на поясе; 4 — правую ногу подставить к левой.

Повторить с левой ноги.

#### 6. Упражнение «Кик» (4 раза)

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

Повторить с другой ноги.

#### 7. 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 поясе; 6 — шаг с левой ноги, левая рука на поясе; 7 — присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 — вернуться в и.п.

Повторить с левой ноги.

#### 8. Упражнение «Перебежка» (6 раз)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища 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 нога остается на степ-платформе.

Повторить с левой ноги.

#### 9. Упражнение «Подъем» (4 раза)

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, правая рука на поясе; 4 — то же с левой ноги.

#### 10. Дыхательная гимнастика «Ветер» (1 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе.

Ветер сверху набежал,        *Вдох.*

Ветку дерева сломал: «В-в-в».    *Выдох.*

Дул он долго, зло ворчал        *Вдох.*

И деревья все качал: «Бу-бу-бу». *Выдох.*

**Силовая гимнастика с гантелями (3 мин).**

### *Упражнение 1 (5 раз)*

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 (5 раз)*

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 (4 раза)*

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 (5 раз)*

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 вытянуть вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

### *Упражнение 5 (5 раз)*

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.

### ***Акробатика (3 мин).***

1. Прыжок в высоту с разбега («достань колокольчик»).

2. Подлезание под дугу на животе.

3. *Игровое упражнение «Верблюд»* для снятия нагрузки с позвоночника

И.п.: ноги на ширине плеч, опора на пальцы ног и ладони, поднять ягодицы («горбы у верблюда»). Передвигаться друг за другом («караван»), дыхание не задерживать, через несколько шагов опуститься на колени, согнуть руки в локтях, голову и грудь наклонить к полу и на вдохе вытянуть губы трубочкой («пьем воду»).

### **Заключительная часть**

#### ***Игра малой подвижности «Тихо — громко». Стретчинг.***

1. *Упражнение «Самолет» (5 с)*

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох;

2 — руки в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

2. *Упражнение «Волна» (5 с)*

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, следить за тем, чтобы поясница была прижата к полу;

2 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Смешной клоун» (5 с)

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

4. Упражнение «Жучок» (10 с)

И.п.: сидя между стопами, руки опущены 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.

## Занятие 28

### Веселые попрыгунчики (фитбол гимнастика)

#### 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 (20 с).
- 2.Прямой галоп (20 с).
- 3.Игровое упражнение «Обезьянки» (20 с).
- 4.Медленный бег (20 с).
- 5.Ходьба.

#### Основная часть *Аэробика «Зоопарк».*

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Сопроводительный текст
1	2	3	4

1	<i>Упражнение «Обезьянка»</i> И.п.: узкая стойка, ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 — руки поднять вправо вверх; 2 — вернуться в и.п.; 3 — руки влево вверх; 4 — вернуться в и.п.; 5—8 — оба плеча вверх-вниз	4	«Обезьянка Чи-Чи-Чи продавала кирпичи, покупал их дядя жук по рублю за 10 штук»
2	<i>Упражнение «Слон»</i> И.п.: ноги в широкой стойке, руки согнуты в локтях, ладони около ушей, развернуты вперед. 1 — наклониться вправо, руки выпрямить; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклониться влево, руки выпрямить; 4 — вернуться в и.п.; 5—8 — прыжки на месте, руки вперед, кисти рук соединены («хобот»)	4	«Посмотрите, это слон, весит только 10 тонн, у него большие уши, он все время хочет кушать»
3	<i>Упражнение «Сова»</i> Ил.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 — повернуть голову вправо; 2 — повернуть голову влево; 3—повернуть голову вправо; 4 — повернуть влево; 5 — прямые руки вытянуть в стороны; 6 — вернуться в и.п.; 7—руки в стороны; 8 — вернуться в и.п.	4	«Прилетела к нам сова, у нее большая голова, машет крыльями она, всем вокруг она видна»
4	<i>Упражнение «Змея»</i> И.п.: лежа на спине, руки в упоре у груди. 1—4 — подниматься вверх, прогибая спину	4	«Очень длинная змея, извивается она кольцами в густой траве, на
5	<i>Упражнение «Кенгуру»</i> И.п.: стоя, ноги вместе, руки прижаты к груди, пальцы сжаты в кулаки; 1—2 — прыгнуть вправо, руки вытянуть вперед, затем к себе; 3—4 — то же в другую сторону; 5—8 — 4 наклона вперед, руки вытянуть вперед	4	«Тетя кенгу-кенгуру, носит почту поутру. Раздает большие книжки и девочкам и мальчишкам»

6	<i>Упражнение «Пони»</i> И.п.: стоя, ноги вместе, руки вытянуты вперед. 1—2 — поднять правое колено вперед, руки прижать к груди; 3—4 — то же с другой ноги	4	«Скачет вдаль малышка пони, как и взрослые все кони. Да, она совсем мала но ее любит»
7	<i>Упражнение «Цапля»</i> И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить на носок вперед; 2 — поднять колено вверх; 3—4 — вернуться в	4	«Цапля в красных сапогах, позолоченных серьгах. Ей вчера приснился сон, что

### **8. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»**

И.п. сидя, пальцы сжаты в кулаки.

Сидит белка на тележке, *Дети делают круговые движения кистями вправо.*

Продает она орешки: *Делают круговые движения кистями влево.*

Лисичке-сестричке, *Разгибают большой палец,*  
Воробью, *указательный палец,*  
Синичке, *средний палец,*  
Мишке толстопятому, *безымянный палец,*  
Зайншке усатому. *мизинец.*

Вот так! *Смыкают пальцы «в замок».*

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

#### **1. Игровое упражнение «Медуза» (5 раз)**

И.п.: лежа спиной на мяче, руки и ноги выпрямлены. 1—2—3—4 — поднять вверх прямые ноги и развести в стороны прямые руки.

**2. Игровое упражнение «Тележка» (1 мин)** Катать мяч по полу двумя руками, колени прямые.

#### **3. Игровое упражнение «Самолет» (5 раз)**

И.п.: лежа животом на мяче. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны, спину прогнуть, сказать: «У-у-у».

#### **Упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Листочки» (2 раза)**

И.п.: сидя на полу, ноги скрестить, руки вверху. 1—8 — одновременные круговые вращения руками и кистями вправо (полный круг); 9—16 — повторить то же влево. Мышцы рук напряжены, а кисти расслаблены. Следить за правильной осанкой. Образ: ветерок колыхает листочки (руки).

### ***Школа мяча с резиновым большим мячом (3 мин).***

1. Подбрасывание мяча вверх с хлопком в ладоши.
2. Прыжки на месте на двух ногах, ловить мяч, ударяя им об пол.

### ***Акробатика (3 мин).***

1. Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках.
2. Вис на гимнастической стенке спиной к стене.

### ***Заключительная часть (3 мин)***

### ***Игра малой подвижности «Петрушка» с элементами стретчинга.***

#### ***Стретчинг.***

#### ***1. Упражнение «Солнечные лучики»***

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

#### ***2. Упражнение «Смешной клоун»***

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

#### ***3. Упражнение «Волк»***

И.п.: стоя, упор на ладони и колени. 1 — поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 — вернуться в и.п., выдох.

#### ***4. Упражнение «Жучок» (усложненный вариант)***

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

## ***Занятие 29***

### ***Волшебный мяч (фитбол гимнастика)***

#### ***Задачи:***

- учить подбрасывать мяч и ловить его сидя;
- закреплять навык правильного перехвата перекладин гимнастической

стенки;

—развивать навык равновесия;

—формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

### **Вводная часть**

1.Ходьба в колонне по одному (20 с).

2.Прямой галоп (20 с).

3.Ходьба приставным шагом с хлопками в ладоши перед собой (20 с).

4.Игровое упражнение «Обезьянки» с остановкой по сигналу (лечь на живот) (10 с 3 раза).

5.Медленный бег (20 с).

6.Ходьба.

**Основная часть** *Аэробика «Зоопарк»* (3 мин).

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание упражнений</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Сопроводительный текст</b>
1	<i>Упражнение «Слон»</i> Ил.: ноги в широкой стойке, руки согнуты в локтях, ладони около ушей, развернуты вперед. 1 — наклониться вправо, руки выпрямить; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклониться влево, руки выпрямить; 4 — вернуться в и.п.; 5—8 — прыжки на месте, руки вытянуты вперед, кисти рук соединены («хобот»)	<b>4</b>	«Посмотрите, это слон, весит только 10 тонн, у него большие уши, он все время хочет кушать»

2	<p><i>Упражнение «Лягушонок»</i> И.п.: узкая стойка ноги врозь, руки согнуты, локти в сторону, большие пальцы под мышками;</p> <p>1 — подъем на носки ног, локти поднять вверх;</p> <p>2 — опуститься на стопы, локти опустить вниз;</p> <p>3—4 — 2 прыжка вперед, хлопать в ладоши; 5—6 — 2 прыжка назад, хлопать в ладоши над головой</p>	4	<p>«Лягушонок, ква-ква-ква, скачет с самого утра по болоту — прыг да прыг. Ему нравится, привык»</p>
3	<p><i>Упражнение «Сова»</i></p> <p>И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 — повернуть голову вправо; 2 — повернуть голову влево; 3 — повернуть голову вправо; 4 — повернуть голову влево; 5 — прямые руки вытянуть в стороны; 6 — вернуться в и.п.; 7 — руки в стороны; 8 — вернуться в и.п.</p>	4	<p>«Прилетела к нам сова, у нее большая голова, машет крыльями она, всем вокруг она видна»</p>
4	<p><i>Упражнение «Змея»</i> И.п.: лежа на спине, руки в упоре у груди. 1—4 — подниматься вверх, прогибая спину</p>	4	<p>«Очень добрая змея, извивается она кольцами в густой траве на потеху детворе»</p>
5	<p><i>Упражнение «Тигр»</i></p> <p>И.п.: широкая стойка, руки на поясе. 1—2 — перекачиваться с одной ноги на другую; 3—4 — повторять перекаты, выставляя руки вперед и разжимая пальцы; 5—7 — 3 наклона вперед с прогибанием спины; 8 — прыжок вверх, ноги — в широкую стойку, руки перед собой согнуть, показать «когти»</p>	4	<p>«Полосатый, как матрас, острый коготь, зоркий глаз, он не любит глупых игр, каждый знает — это тигр!»</p>

6	<i>Упражнение «Пони»</i> И.п.: стоя, ноги вместе, руки вытянуты вперед. 1—2 — поднять правое колено вперед, руки прижать к груди; 3—4 — то же с другой ноги	4	«Скачет вдаль малышка пони, как и взрослые все кони. Да, она совсем мала, но ее любит детвора»
7	<i>Упражнение «Цапля»</i> И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1—2 — поставить ногу на носок вперед и поднять колено; 3—4 — вернуться в и.п.	4	«Цапля в красных сапогах, позолоченных серьгах. Ей вчера приснился сон, что в болото прыгнул

### **8. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»**

И.п. сидя, кисти сжаты в кулачки.

Сидит белка на тележке, *Дети делают круговые движения кистями вправо.*

Продает она орешки: *Делают круговые движения кистями влево.*

Лисичке-сестричке, *Разгибают большой палец,*

Воробью, *указательный палец,*

Синичке, *средний палец,*

Мишке толстопятому, *безымянный палец,*

Заиньке усатому. *мизинец.*

Вот так! *Смыкают пальцы «в замок».*

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

**1. Игровое упражнение «Медуза» (5 раз)**

И.п.: лежа спиной на мяче, руки и ноги выпрямлены. 1—2—3—4 — поднять вверх прямые ноги и развести в стороны прямые руки.

**2. Игровое упражнение «Тележка» (1 мин)** Катать мяч по полу двумя руками, колени прямые.

**3. Игровое упражнение «Самолет» (5 раз)**

И.п.: лежа на животе на мяче. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны, спину прогнуть, сказать: «У-у-у».

**Упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Листочки» (2 раза)**

И.п.: сидя на полу, ноги скрестить, руки вверх. 1—8 — одновременные круговые вращения руками и кистями вправо (полный круг); 9—16 — повторить то же влево. Мышцы рук напряжены, а кисти расслаблены. Следить за правильной осанкой. Образ: ветерок колышет листочки (руки).

**Школа мяча с резиновым большим мячом (3 мин).**

1. Подпрыгнуть на месте на двух ногах, поймать мяч, ударить им об пол.

2. Подбросить мяч вверх, присесть и поймать его.

### ***Акробатика (3 мин).***

1. Ходьба по мягкому бревну, руки вверх.

2. Вис на гимнастической стенке спиной к стене.

Заключительная часть (3 мин)

### ***Игра малой подвижности «Петрушка» с элементами стретчинга.***

#### ***Стретчинг.***

##### ***1. Упражнение «Солнечные лучики»***

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

##### ***2. Упражнение «Смешной клоун»***

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

##### ***3. Упражнение «Волк»***

И.п.: стоя, упор на ладони и колени. 1 — поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 — вернуться в и.п., выдох.

##### ***4. Упражнение «Жучок» (усложненный вариант)***

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

## ***Занятие 30***

### ***Веселые фитболы (фитбол гимнастика)***

#### ***Задачи:***

—учить ловле мяча после удара его о скамейку;

—упражнять в ползании спиной вперед по гимнастической скамейке и держа мяч;

—развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под

музыку;

—способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.

### **Вводная часть**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание упражнений</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Сопроводительный текст</b>
1	Ходьба обычная	20	«Шагают наши ножки прямо по дорожке»
2	Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе	20	«На лошадке, на лошадке, покататься я хочу. Сяду, сяду на лошадку, на лошадке поскачу»
3	Подскоки с высоким подниманием коленей, руки на поясе	20	«Цок, цок, цок — на лошадке ехали, до угла доехали»
4	Ходьба в полуприседе топаящим шагом	20	«Сели на машину, налили бензину. Машина, машина идет, гудит, в машине, в машине шофер сидит»
5	Бег легкий, руки на поясе	10	«Би-би-би — на машине ехали, до реки доехали»
6	Поворот кругом	5	«Тр-р! Стоп! Разворот!»
7	Прыжки с ноги на ногу, руки на поясе	20	«На реке — пароход! По морям, по волнам, нынче здесь, завтра там»
8	Поворот кругом	5	«Пароходом ехали, до горы доехали, пароход не везет — надо сделать поворот»

9	Стоя на месте, делать круговые движения предплечьями	10	«Надо сесть в самолет, заводи мотор, ребята: р-р-р»
10	Бег, руки в стороны	20	«Самолет летит, в нем мотор гудит: у-у-у»
11	Ходьба обычная	10	«Самолет хорошо, а поезд лучше»
12	Сидя на ягодицах, продвигаясь вперед, руки согнуты в локтях, делать круговые движения согнутыми в локтях руками	20	«Чух-чух-чух, мчится поезд во весь дух, паровоз пыхтит, торопится — гудит»
13	Ходьба обычная	10	«Шагают наши ножки прямо по дорожке»

### **Основная часть**

#### ***Аэробика*** (3 мин).

##### **1. Упражнение 1** (4 раза)

И.п.: широкая стойка, руки за головой. 1 — правую руку вытянуть вперед; 2 — левую руку вытянуть вперед; 3 — хлопок; 4 — руки за голову.

То же с другой руки.

##### **2. Упражнение 2** (5 раз)

И.п.: широкая стойка, руки вдоль туловища. 1 — наклониться вперед, руки в стороны; 2 — выпрямиться; 3 — поднять плечи вверх; 4 — опустить плечи.

##### **3. Упражнение 3** (5 раз)

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 — подтянуть ноги к себе; 6 — выпрямить ноги; 7 — подтянуть ноги к себе; 8. — выпрямить ноги.

##### **4. Упражнение 4** (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги скрестить. 1 — руки поднять вверх, потянуться вверх; 2 — руки опустить на колени, округлить спину.

##### **5. Упражнение 5** (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, стоять на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять ягодицы вверх, стопы лежат на полу; 2 — вернуться в и.п.

##### **6. Упражнение 6** (10 с 2 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1—8 — прыжки на месте на двух ногах; 1—8 — подскоки на месте.

### 7. Дыхательная гимнастика

#### Упражнение «Вырасти большой»

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1—4 — подняться на носки, вытянуть руки вверх, вдох; 5—8 — вернуться в и.п., выдох.

#### Упражнение «Шар лопнул»

И.п.: ноги врозь. Развести руки в стороны, вдох. Хлопок перед собой, медленный выдох на звуке: «Ш-ш-ш-ш».

### **Школа мяча** (3 мин).

1. Прокатывание мяча по скамейке.

2. Ходьба обычная рядом со скамейкой, ударяя о нее мячом.

### **Акробатика** (3 мин).

1. *Игровое упражнение «Раки»*

Ползать по скамейке животом вверх с опорой на ладони и стопы.

2. *Игровое упражнение «Муравей»*

Ползать по полу животом вверх с опорой на ладони и стопы, держа на животе атлетический мяч.

### **Заключительная часть** (3 мин)

#### **Игра малой подвижности «Ровным кругом». Стретчинг.**

1. *Упражнение «Дуб»* (5 с)

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 — опустить руки, расслабиться, выдох; 3 — развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. Удерживать равновесие.

2. *Упражнение «Цветок»* (5 с)

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

3. *Упражнение «Ручей»* (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 — взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 — положить колено левой ноги на пол; 3 — поднять руки вверх, потянуться вверх, спина прямая; 4 — на выдохе опуститься грудью на прямую правую (левую) ногу, следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.

4. *Упражнение «Матрешка»* (5 с)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох; 2 — на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.

### **Занятие 31**

#### **Путешествие в страну Футболю (фитбол гимнастика)**

##### **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, активности в двигательной деятельности.

##### **Вводная часть**

См. комплекс 13.

##### **Основная часть**

##### **Аэробика (3 мин).**

##### **1. Упражнение 1 (4 раза).**

И.п.: широкая стойка, руки за головой. 1 — правую руку вытянуть вперед; 2 — левую руку вытянуть вперед; 3 — хлопок; 4 — руки за голову.

То же с другой руки.

##### **2. Упражнение 2 (5 раз)**

И.п.: широкая стойка, руки вдоль туловища. 1 — наклониться вперед, руки в стороны; 2 — выпрямиться; 3 — поднять плечи вверх; 4 - опустить плечи.

##### **3. Упражнение 3 (5 раз)**

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 — подтянуть ноги к себе; 6 — выпрямить ноги; 7 — подтянуть ноги к себе; 8 — выпрямить ноги.

##### **4. Упражнение 4 (5 раз)**

И.п.: сидя на ягодицах, ноги скрестить. 1 — руки поднять вверх, потянуться вверх; 2 — руки опустить на колени, округлить спину.

##### **5. Упражнение 5(5 раз)**

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, стоять на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять ягодицы вверх, стопы лежат на полу; 2 — вернуться в и.п.

##### **6. Упражнение 6 (10 с 2 раза)**

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1—8 — прыжки на месте на двух ногах; 1—8 — подскоки на месте.

### 7. *Дыхательная гимнастика*

#### Упражнение «Вырасти большой»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх, вдох, вернуться в и.п., выдох. Упражнение «Шар лопнул»

И.п.: стойка ноги врозь. Развести руки в стороны, вдох. Хлопок перед собой, медленный выдох на звуке: «Ш-ш-ш-ш».

#### **Школа мяча** (3 мин).

Ходьба обычная рядом со скамейкой, ударять мячом о нее. Встать рядом с обручем, лежащим на полу, и ударить в середину обруча мячом, мяч после отскока от пола поймать.

#### **Акробатика** (4 мин).

1. *Игровое упражнение «Муравей»*. Ползать по полу с опорой на ладони и стопы животом вверх, держа на животе атлетический мяч.

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через лежащие на полу атлетические мячи, чередовать с бегом по доске.

#### **Заключительная часть** (3 мин)

#### **Игра малой подвижности «Весеннее настроение». Стретчинг.**

##### 1. *Упражнение «Цапля»* (5 с)

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

##### 2. *Упражнение «Ручей»* (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 — взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 — положить колено левой ноги на пол; 3 — руками потянуться вверх, спина прямая; 4 — на выдохе опуститься грудью на прямую правую (левую) ногу, следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.

##### 3. *Упражнение «Рыбка»* (5 с)

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

##### 4. *Упражнение «Матрешка»* (5 с)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох; 2 — на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.

## **Занятие 32**

### **Контрольные испытания**

#### **Диагностика физической подготовленности детей**

#### **дошкольного возраста по ФГОС**

Определения уровня сформированности быстроты

*Бег на 30 м*

Предварительная работа. На беговой дорожке (ширина – 3 м, длинна 30 м) отмечают линии старта и финиша. На расстоянии 3 м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер.

Методика обследования. Инструктор проводит несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног: для детей 4-5 лет – наклоны, приседания; для детей 6-7 лет – комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары»:

«Рисуем головой». И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой в разные стороны (по 4 раза).

«Рисуем локтями». И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам.

1-2 – круговые движения локтями вперед;

3-4 – круговые движения локтями назад (по 4 раза).

«Рисуем туловищем». И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловищем сначала в лево, потом в право (по три раза).

«Рисуем коленом». И. п. – одна нога, согнутая в колене, поднята и отведена в сторону, руки на поясе.

1-3 – круговое движение коленом левой (правой) ноги;

4 – вернуться в исходное положение (по три раза).

«Рисуем стопой». И. п. – одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательное движение стопой в разные стороны (по 8 раз).

После разминки детям 4-5 лет инструктор предлагает добежать до игрушки, а детям 6-7 лет до яркой стойки как можно быстрее («Представьте, что вы самое быстрое животное»). Затем инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественный и качественный показатели. Воспитатель вызывает на старт двух детей – двух

мальчиков или двух девочек – (остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке). На старте дети принимают удобную им позу. Воспитатель подает команды: «Внимание» (поднимите флажок), «Марш» (опускает флажок). Во время бега дети подбадривают друг друга, называя по имени. На старт возвращаются шагом и делают вторую попытку.

Количественный показатель: время бега (мин).

Качественный показатель:

*Младший возраст*

Туловище прямое (или немного наклонено).

Выраженный момент «полёта».

Свободное движение рук.

Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

*Средний возраст*

Небольшой наклон туловища, голова прямо.

Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри.

Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50°).

*Старший возраст*

Небольшой наклон туловища, голова прямо.

Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри.

Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-70°).

Прямолинейность, ритмичность бега.

*Высокий уровень* – соответствие всем показателям.

*Средний уровень* – соответствие трём показателям.

*Низкий уровень* – соответствие двум показателям.

Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств

*Прыжок в длину с места*

Предварительная работа. В зале кладут мат и с боку мелом наносят разметку (через каждые 10 см на дистанции 2 м).

Методика обследования. С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Детям 4-5 лет предлагают попрыгать как зайчики (прыжки с продвижением в перед); дети 6-7 лет выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15 см), взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено), прыгают (полет, приземление: ноги на ширине плеч руки вперед).

После разминки инструктор предлагает детям 4-5 лет встать около черты и перепрыгнуть через ручеёк на другой берег (мат); детям 6-7 лет – встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели.

Каждый ребёнок делает 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка (в см).

Качественные показатели:

*Младший возраст*

И. п.: чуть присев на слегка расставленных ногах.

Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.

Полёт: ноги слегка согнуты положение рук свободное.

Приземление: мягкое, на обе ноги.

*Средний возраст*

И. п.:

ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга;

полуприседания с наклоном туловища;

руки слегка отведены назад.

Толчок:

двумя ногами одновременно;

мах руками вверх-вперёд.

Полёт:

руки вперёд-вверх;

туловище и ноги выпрямлены.

Приземление:

одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко;

положение рук свободное.

*Старший возраст*

И.п.:

ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга;

полуприседание с наклоном туловища;

руки слегка отведены назад.

Толчок:

двумя ногами одновременно;

выпрямление ног;

резкий мах руками вперёд-вверх.

Полёт:

руки вперёд-вверх;

туловище согнуто, голова вперёд;

полусогнутые ноги вперёд.

Приземление:

одновременно на обе ноги, вынесенные вперёд, с перекатом с пятки на всю ступню;

колени полусогнуты, туловище слегка наклонено;

руки движутся свободно вперёд – в стороны;

сохранение равновесия при приземлении.

*Высокий уровень* – соответствие всем показателям.

*Средний уровень* – соответствие трём показателям.

*Низкий уровень* – соответствие двум показателям.

*Прыжок в высоту с места*

Предварительная работа. В зале готовят измерительные ленты.

Методика обследования. Для разминки детям 5 лет предлагают попрыгать как зайчики, на месте, у детей 6-7 лет спрашивают, какое животное самое «прыгучее», и предлагают попрыгать как кенгуру, и дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Измерительная лента одним концом крепится на поясе ребенка, другой конец в кассете, лежащей на полу. Прыгая вверх, ребёнок вытягивает ленту из кассеты на длину прыжка. Инструктор делает замер. Ребёнок совершает три подскока. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: высота подскока (в см).

### *Бросок набивного мяча*

Предварительная работа. В зале делают разметку от линии, обозначенной вдоль мата через 50 см на расстоянии 5 м). Говорят 3 набивных (медицинских) мяча весом 500 г для детей 4-5 лет и 1000 г для детей 6-7 лет.

Методика обследования. В вводную часть для детей 4-5 лет включают ходьбу на высоких четвереньках, для детей 6-7 лет – отжимания от пола (для мальчиков – на прямых ногах, для девочек – на согнутых в коленях).

Ребёнок подходит к контрольной линии, инструктор предлагает ему добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из И. п.: ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает 3 броска. Лучший результата фиксируется в протоколе. Количественный показатель: дальность броска (в см).

### *Метание мешочка с песком*

Предварительная работа. На спортивной площадке мелом размечают дорожку (каждые 50 см на дистанции 2 м). Готовят 3 мешочка с песком весом 200 гр, мел.

Методика обследования. После разминки инструктор предлагает ребёнку из И. п.: стоя, одна нога впереди, другая на расстоянии шага, рука с мешочком за головой произвести 3 броска каждой рукой. Осуществляется

замер после каждого броска и лучший результат заносят в протокол. В нем фиксируются количественные и качественные показатели.

Количественные показатели: дальность броска (в см).

Качественные показатели:

#### *Младший возраст*

И. п.: стоя лицом в направлении броска ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.

Замах небольшой поворот вправо.

Бросок: с силой.

#### *Средний возраст*

И. п.:

стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч;

предмет в правой руке на уровне груди.

Замах:

поворот туловища вправо, сгибая правую ногу;

одновременно правая рука идет вниз-назад;

поворот в направлении броска, правая рука – вверх-вперёд.

Бросок:

резкое движение руки вдаль-вверх;

сохранение заданного направления полета предмета.

#### *Старший возраст*

И. п.:

стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая – на носок;

правая рука с предметом на уровне груди.

Замах:

поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела;

разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз-в сторону;

перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть – вверх.

Бросок:

продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить;  
хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль-вверх;  
сохранять заданное направление полета предмета.

*Высокий уровень* – соответствие всем показателям.

*Средний уровень* – соответствие трём показателям.

*Низкий уровень* – соответствие двум показателям.

Определение уровня сформированности гибкости

Предварительная работа. Готовят гимнастическую скамейку сантиметровую ленту, флажок.

Методика обследования. С целью повышения подвижности в суставах в качестве разминки используют упражнения выполняемые, из разных исходных положений с большой амплитудой: коснуться пальцами пола при наклоне; коснуться пальцами стоп при наклоне из положения сидя; коснуться пальцами пятки при повороте стоя на коленях; прокатить мяч руками как можно дальше их положения, сидя ноги в стороны; поднять прямые руки как можно выше из положения лёжа на животе.

Затем инструктор предлагает ребёнку встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались ее края, и, не сгибая колени, попытаться взять флажок. Во время выполнения задания воспитатель поддерживает ребёнка за колени, а инструктор измеряет величину наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Ребёнок делает 2 попытки.

Количественный показатель: величина наклона (в см).

Определения уровня сформированности выносливости

Предварительная работа. Готовят дорожку вокруг детского сада, отмеряют дистанцию для детей 5 лет – 90 м, 6 лет – 120 м, 7 лет – 150 м.

Методика обследования. Инструктор проводит с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе со взрослым «стайкой» бегут к линии финиша.

Количественный показатель: время (в сек), затраченное на выполнение задания.

#### Определения уровня сформированности ловкости

Предварительная работа. На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок: на старте – 2 мешочка с песком весом 200 г, на финише – стул. Для младшей группы дистанция не более 5 м.

Методика обследования. Инструктор дает задание – пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Предусмотрены две попытки.

Количественный показатель: время (в сек), затраченное на выполнение задания.

#### Оценка функции равновесия

Предварительная работа. Готовят секундомер и протокол.

Методика обследования. Инструктор предлагает игровое задание: детям 4 лет надо изобразить «Паровозик» (И. п.: стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища);

детям 5 лет изобразить «Балерину» (И. п.: стоя на носках, руки на поясе);

детям 6 лет изобразить «Цаплю» (И. п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90°).

Количественный показатель: время (в сек), затраченное на выполнение задания.

Оценка координации движения

Предварительная работа. Готовят мячи диаметром 20 см.

Методика обследования. Инструктор предлагает детям 5-6 лет подбрасывать мяч, не сходя с места; детям 7 лет – отбивать мяч, не сходя с места.

Количественный показатель: количество бросков и ударов: 5 лет (15-25); 6 лет (25-40); 7 лет (35-40).

Чтобы результаты диагностики физической подготовленности были доступны родителям, на каждого ребенка заводится «Паспорт здоровья», в котором даётся оценка социального, физического и психического здоровья ребёнка.

**Содержание учебного плана «Спортивная карусель» для группы детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) на 2023-2024 учебный год**

### *Занятие 1*

*Введение. Правила по технике безопасности.*

*Входная диагностика.*

### *Занятие 2*

*Детская аэробика (аэробика)*

*Задачи*: учить раскручивать обруч на полу; закреплять умение согласованно двигать руками и ногами; содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.

**Вводная часть**

1. Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук (35 с). 2. Игровое упражнение «Цирковая лошадка»\*\* (35 с).

3. Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево (35 с).

4. Игровое упражнение «Веселые ножки» (40 с). 5. Пружинистый шаг, руки на поясе (35 с). 6. Игровое упражнение «Обезьянки» (30 с). 7. Стретчинг «Домик» (5 с).

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

### **Основная часть**

***степ-аэробика с обручем*** (5 мин).

1. *Упражнение «Покажи обруч»* (6 раз)

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 с другой ноги.

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

\*\* Описание игровых упражнений для вводной части см. приложение 3, с. 198—199

2. *Упражнение «Встанем»* (5 раз)

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.

3. *Упражнение «Окошко»* (5 раз)

И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать на степ-платформу левой ногой, руки с обручем вытянуть 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.

4. *Упражнение «Кик»* (6 раз)

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.

5. *Упражнение «Махи в сторону»* (6 раз)

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»* (6 раз)

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.

***Силовая гимнастика на степ-платформе*** (3 мин).

1. *Упражнение «Повернись»* (6 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, ноги согнуты, колени разведены, обруч на плечах, 1 — наклониться 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.

2. *Упражнение «Поднимись»* (6 раз)

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. 42

3. *Упражнение «Солнышко»* (5 раз)

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.

4. *Упражнение «Попрыгунчик»* (10 раз)

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

5. *Дыхательная гимнастика «Шар лопнул»* (3 раза)

И.п. — стойка ноги врозь. Развести руки в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш».

***Художественная гимнастика*** (5 мин).

1. Ходьба с остановкой по сигналу (надеть на себя обруч и встать на степ-платформу).

2. Боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу (крутить обруч).

3. Ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ-платформы на пол, в чередовании с прыжками из обруча в обруч.

### ***Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» (1 раз)***

В прятки пальчики играют *Дети сжимают и разжимают*

И головки убирают, *пальцы рук, открывают и закры-*

Словно синие цветки *вают глаза.*

Распускают лепестки, *Сводят и разводят пальцы «веером».*

Наверху качаются, *Наклоняют кисти вправо, влево.*

Низко наклоняются. *Делают круговые движения кистями.*

Колокольчик голубой *Наклоняют кисти вниз, вверх.*

Поклонился нам с тобой.

Колокольчики-цветы *Поворачивают кисти направо, налево.*

Очень вежливы, а ты? *Поворачивают ладони кверху.*

### **Заключительная часть (3 мин)**

***Игра малой подвижности «Море волнуется» \* с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.***

#### **1. Упражнение «Дуб» (5 с)**

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу,

\* Здесь и далее описание игр малой подвижности см. приложение 5, с. 206—214.

сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2 — руки опустить, выдох, расслабиться.

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

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

#### **4. Упражнение «Самолет» (5 с)**

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох; 2 — руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

#### **5. Упражнение «Лисичка» (5 с)**

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потянуться вверх от копчика до

макушки, вдох; 3 — на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5—8 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра.

6. *Упражнение «Колобок»* (10 с)

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

### **Занятие 3**

#### ***Мы – друзья (степ - аэробика)***

- 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**

1. Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук (35 с).
2. Бег с высоким подниманием коленей, хлопком в ладоши перед собой прямыми руками (35 с).
3. Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево, хлопком в ладоши справа и слева (35 с).
4. Бег с выбрасыванием голени вперед, руки в стороны (40 с).
5. Пружинистый шаг, руки на поясе (35 с).
6. Игровое упражнение «Обезьянки резвятся» (30 с).
7. Стретчинг «Домик» (5 с).

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

#### **Основная часть**

##### **Степ-аэробика с обручем (4 мин).**

1. Упражнение «Покажи обруч» (6 раз)

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 с другой ноги.

2. Упражнение «Встанем» (5 раз)

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

3. Упражнение «Окошко» (5 раз)

И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать на степ-платформу левой ногой, руки с обручем вытянуть 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.

4. Упражнение «Кик» (6 раз)

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.

5. Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)

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 — подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

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.

***Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).***

1. Упражнение «Повернись» (6 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, ноги согнуты, колени разведены, обруч на плечах. 1 — наклониться вправо, обруч вверх вправо; 2 — вернуться в и.п.; 3 — тоже 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.

2. Упражнение «Дотянись» (6 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги выпрямлены вперед, обруч перед собой в прямых руках. 1—2 — наклониться вперед, дотянуться до носков ног, колени не сгибать; 3—4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Поднимись» (6 раз)

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.

4. Упражнение «Солнышко» (5 раз)

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

5. Упражнение «Попрыгунчик» (10 раз)

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

6. Дыхательная гимнастика «Шар лопнул» (3 раза)

И.п. — стойка ноги врозь. Развести руки в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш».

**Художественная гимнастика** (4 мин).

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 на пол в чередовании с прыжками из обруча в обруч.

3. Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» (1 раз)

В прятки пальчики играют *Дети сжимают и разжимают*

И головки убирают, *пальцы рук, открывают*

Словно синие цветки *и закрывают глаза.*

Распускают лепестки, *Сводят и разводят пальцы «веером».*

Наверху качаются, *Наклоняют кисти вправо, влево.*

Низко наклоняются. *Делают круговые движения кистями.*

Колокольчик голубой *Наклоняют кисти вниз, вверх.*

Поклонился нам с тобой.

Колокольчики-цветы *Поворачивают кисти направо, налево.*

Очень вежливы, а ты? *Поворачивают ладони кверху.*

4. Прокатывание обруча по прямой в чередовании с ходьбой «гуськом»

вокруг платформы и с подлезанием в обруч. Заключительная часть (3 мин)

***Игра малой подвижности «Море волнуется» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.***

***1. Упражнение «Дуб» (5 с)***

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 «Собачка» (5 с)***

И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх. 1 — на выдохе потянуться вперед — вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 — наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу.

***3. Упражнение «Самолет» (5 с)***

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох; 2 — руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

***4. Упражнение «Солнышко садится за горизонт» (5 с)***

И.п.: стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу. 1 — вытянуть в сторону левую (правую) ногу, пятка левой (правой) ноги на одной прямой с правым (левым) коленом; 2 — опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх; 3 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), тянуться от бедер до касания левой (правой) рукой левой (правой) ноги; 4 — выпрямиться.

***5. Упражнение «Колобок» (10 с)***

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

## ***Занятие 4***

### ***Веселая аэробика (аэробика)***

***Задачи:***

—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 (30 с).
2. Боковой галоп, руки на поясе (30 с).
3. Ходьба приставным шагом боком, руки на поясе (35 с).
4. Игровое упражнение «Большие лягушки» (30 с).
5. Ходьба «Муравьишки» (35 с).

### **Основная часть**

#### ***Степ-аэробика с обручем (5 мин).***

1. *Стретчинг «Домик» (5 с)*

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

2. *Упражнение «Веселые ножки» (6 раз)*

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.

3. *Упражнение «Поворот» (6 раз)*

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.

4. *Упражнение «Плие» (5 раз)*

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 — полуприсед, руки вверх; 7—8 — руки опустить, встать на степ-платформу.

Повторить то же, спускаясь со степ-платформы.

5. *Упражнение «Кик» (6 раз)*

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.

6. *Упражнение «Махи в сторону»* (6 раз)

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 — ногу подставить, обруч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.

7. *Упражнение «Арабеск»* (6 раз)

И.п.: то же. 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.

8. *Дыхательная гимнастика «Шары летят»* (1 раз)

И.п. — сидя на степ-платформе.

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.*

***Силовая гимнастика на степ-платформе*** (4 мин).

1. *Упражнение «Окошко»* (6 раз)

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

То же в другую сторону.

2. *Упражнение «Переворот»* (6 раз)

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

3. *Упражнение «Рыбка»* (4 раза)

И.п.: лежа перед степ-платформой на животе, лицом к ней, обруч в правой руке на краю степ-платформы, 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.

4. *Прыжки в чередовании с ходьбой* (6 раз)

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.

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

В прятки пальчики играют *Дети сжимают и разжимают*

И головки убирают, *пальцы рук, открывают и закрывают*

Словно синие цветки *глаза.*

Распускают лепестки, *Сводят и разводят пальцы «веером».*

Наверху качаются, *Наклоняют кисти вправо, влево.*

Низко наклоняются. *Делают круговые движения*

*кистями.*

Колокольчик голубой *Наклоняют кисти вниз, вверх.*

Поклонился нам с тобой.

Колокольчики-цветы *Поворачивают кисти направо,*

*налево.*

Очень вежливы, а ты? *Поворачивают ладони кверху.*

***Художественная гимнастика*** (5 мин).

1. Ходьба широким шагом из обруча в обруч с остановкой по сигналу (присесть в обруче).

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 обруч на поясе).

***Заключительная часть*** (3 мин)

***Игра малой подвижности «Тик-так» с использованием упражнений игрового стретчинга. Стретчинг.***

1. *Упражнение «Дуб»* (5 с)

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 «Журавль»* (5 с)

И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохранять равновесие; 2 — вернуться в и.п.

3. *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.

#### 4. Упражнение «Кузнечик» (10 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 образовывали одну прямую линию.

#### 5. Упражнение «Фонарик» (5 с)

И.п.: лежа на животе, ноги согнуты в коленях. 1 — взяться руками за стопы; 2 — прогнуться назад, держась за стопы ног, 3 — переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены; 4 — опустить колени на пол; 5 — лечь на пол, отпустить ноги.

#### 6. Упражнение «Черепашка» (10 с)

И.п.: сидя на коленях, руки опущены 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.

## **Занятие 5**

### **Волшебные ступеньки (стен - аэробика)**

#### *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 (30 с).
2. Боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой (30 с).
3. Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны, кисти сжимать и разжимать (35 с).
4. Игровое упражнение «Большие лягушки» в чередовании с игровым упражнением «Маленькие лягушки» (30 с).
5. Игровое упражнение «Муравьишки» в чередовании с игровым

упражнением «Обезьянки» (35 с).

6. Стретчинг «Домик» (5 с).

### **Основная часть**

**Степ-аэробика с обручем** (5 мин).

1. *Упражнение «Веселые ножки»* (6 раз)

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.

2. *Упражнение «Поворот»* (6 раз)

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 повернуться вокруг себя к другому краю степ-платформы.

Повторить с другой ноги.

3. *Упражнение «Плие»* (5 раз)

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 — полуприсед, руки вверх; 7—8 — руки опустить, встать на степ-платформу.

Повторить то же, спускаясь со степ-платформы.

4. *Упражнение «Кик»* (6 раз)

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.

5. *Упражнение «Махи в сторону»* (6 раз)

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 — ногу подставить, обруч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.

6. *Упражнение «Арабеск»* (6 раз)

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.

### 7. Дыхательная гимнастика «Шары летят» (1 раз)

И.п. — сидя на степ-платформе.

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.*

### Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).

#### 1. Упражнение «Окошко» (6 раз)

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

#### 2. Упражнение «Выше» (6 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, ноги согнуты, стопы стоят на полу, обруч в прямых руках вверх. 1—2 — наклониться вправо, руки прямые; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — то же влево; 7—8 — вернуться в и.п.

#### 3. Упражнение «Переворот» (6 раз)

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

#### 4. Упражнение «Рыбка» (4 раза)

И.п.: лежа перед степ-платформой на животе лицом к ней, обруч в правой руке на краю степ-платформы, 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.

#### 5. Прыжки в чередовании с ходьбой (6 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, обруч лежит на полу за платформой, руки

на поясе. 1—2 — встать на степ-платформу с правой ноги; 3—4 — спрыгнуть с нее; 5—8 — обойти платформу маршем.

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

В прятки пальчики играют *Дети сжимают и разжимают*  
И головки убирают, *пальцы рук, открывают и закрыва-*  
Словно синие цветки *ют глаза.*

Распускают лепестки, *Сводят и разводят пальцы*  
*«веером».*

Наверху качаются, *Наклоняют кисти вправо, влево.*

Низко наклоняются. *Делают круговые движения*  
*кистями.*

Колокольчик голубой *Наклоняют кисти вниз, вверх.*

Поклонился нам с тобой.

Колокольчики-цветы *Поворачивают кисти направо,*  
*налево.*

Очень вежливы, а ты? *Поворачивают ладони кверху.*

*Художественная гимнастика* (4 мин).

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 обруч на поясе).

3. Подлезание в обруч в чередовании с раскручиванием обруча на шее.

**Заключительная часть** (3 мин) *Игра малой подвижности «Тик-так» с использованием упражнений игрового стретчинга. Стретчинг.*

1. *Упражнение «Журавль»* (10 с)

И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохранять равновесие; 2 — вернуться в и.п.

2. *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.

3. *Упражнение «Паучок»* (10 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 «Кузнечик» (10 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 образовывали одну прямую линию.

#### 5. Упражнение «Матрешка» (5 с)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох; 2 — на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.

#### 6. Упражнение «Черепашка» (10 с)

И.п.: сидя на коленях, руки опущены 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.

### **Занятиеб**

#### ***Встреча с друзьями мультяшками (степ - аэробика)***

##### *Задачи:*

- 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**

1. Маршировка по кругу (30 с).
2. Ходьба спиной вперед (35 с).
3. Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе (35 с).
4. Подскоки с продвижением вперед, руки на поясе (35 с).
5. Игровое упражнение «Раки пятятся» (25 с).
6. Стретчинг «Матрешка» (5 с).

##### **Основная часть**

#### **Степ-аэробика с большим мячом (5 мин).**

1. Упражнение «Разминка стопы» (6 раз)

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.

## 2. Упражнение «Встанем» (6 раз)

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.

## 3. Упражнение «Плие» (6 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 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.

## 4. Упражнение «Кик» (6 раз)

И.п.: то же. 1 — подъем на степ-платформу с правой ноги; 2 — мах левой ногой 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.

То же с другой ноги.

## 5. Упражнение «Хоп» (6 раз)

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 пояс;

4 — правую ногу подставить к левой.

То же с левой ноги.

## 6. Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)

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

## 7. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

И.п.: то же, мяч опущен вниз. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — поднять назад прямую левую ногу, руки

выпрямить вверх; 3—4 — шаг назад на пол с правой ноги, мяч опустить; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.

8. *Упражнение «Боковой подъем»* (6 раз)

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.

9. *Упражнение «Крест»* (6 раз)

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.

10. *Упражнение «Перебежка»* (6 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.

То же с другой ноги.

11. *Дыхательная гимнастика*

*Упражнение «Трубач»* (6 раз)

И.п. — сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный вдох с громким произнесением «ф-ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох.

*Упражнение «Каша кипит»* (6 раз)

И.п. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, о: тус-кая грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «ш-ш-ш-ш».

***Силовая гимнастика на степ-платформе*** (4 мин).

1. *Упражнение «Наклонись»* (6 раз)

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.

## 2. Упражнение «Мостик» (6 раз)

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.

## 3. Упражнение «Ванька-встанька» (6 раз)

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.

## 4. Упражнение «Мяч выше» (6 раз)

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.

## 5. Пальчиковая гимнастика «Гриб» (1 раз)

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

Меж еловых мягких лап      *Дети делают щелчки пальцами.*

Дождик кап, кап, кап!

Где сучок давно засох,      *Трут ладошки, вытягивают руки*  
Серый мох, мох, мох.      *вперед, перебирая пальцами.*

Где листок к листку прилип,      *Поднимают руки вверх, хлопают*  
*в ладоши.*

Вырос гриб, гриб, гриб.      *Руки «в замок», поочередно правую*  
*и левую ладонь вверх-вниз, руки*  
*вниз и на пояс.*

Кто нашел его друзья?      *Поворачивают туловище направо,*  
Это я, я, я!      *налево.*

## **Школа мяча** (5 мин)

1. Ходьба с отбиванием мяча от пола с перепрыгиванием через степ-платформу двумя ногами.
2. Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой.
3. Подбрасывание и ловля мяча, стоять на платформе.

**Заключительная часть** (3,5 мин) *Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.*

## 1. Упражнение «Ракета» (10 с 2 раза)

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, выдох; 3 — вытянуть руки над головой ладонями внутрь, вдох; 4 — руки опустить, колено выпрямить, выдох.

#### 2. Упражнение «Собачка» (10 с)

И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, локти согнуты, ладони на бедрах, вытянуть позвоночник вверх. 1 — на выдохе потянуться вперед-вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 — наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу.

#### 3. Упражнение «Цапля» (10 с 2 раза)

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

#### 4. Упражнение «Павлин» (5 с)

И.п.: сидя на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной, вдох. 1 — наклониться вперед, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх перпендикулярно полу; 2 — вернуться в и.п.

#### 5. Упражнение «Журавль» (5 с 2 раза)

И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохранять равновесие; 2 — вернуться в и.п.

#### 6. Упражнение «Черепашка» (10 с)

И.п.: сидя на коленях, руки опущены 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.

### ***Занятие 7***

#### ***Танцевальная аэробика (аэробика)***

##### *Задачи:*

- учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ-платформе;
- упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на степ-платформе;
- развивать мышечную силу и выносливость;
- воспитывать эмоциональную раскрепощенность.

## **Вводная часть**

1. Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед (30 с).

2. Бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе (35 с).

3. Подскоки с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой (35 с).

4. Игровое упражнение «Раки пятятся» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Колобок» (15 с 3 раза).

5. Стретчинг «Матрешка» (5 с)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох; 2 — на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.

6. Стретчинг «Домик» (5 с)

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

## **Основная часть**

### **Степ-аэробика с большим мячом (5 мин).**

1. Разминка стопы (6 раз)

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 степ-платформу на левый носок, голову наклонить налево.

2. Упражнение «Встанем» (6 раз)

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

3. Упражнение «Плие» (6 раз)

И.п.: стоя перед платформой, мяч за головой. 1—2 — 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-платформы.

4. Упражнение «Кик» (6 раз)

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.

5. Упражнение «Хоп» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч вверху 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.

6. Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)

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.

7. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

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.

8. Упражнение «Боковой подъем» (6 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч перед грудью. 1 — встать на степ-платформу правой ногой; 2 — встать на степ-платформу левой ногой; 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.

9. Упражнение «Крест» (6 раз)

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 вниз со степ-платформы правой ногой; 5—8 — ударить мяч об пол и поймать.

10. Упражнение «Перебежка» (6 раз)

И.п.: стоя, руки вдоль туловища, сбоку от 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.

То же с другой ноги.

11. Дыхательная гимнастика

Упражнение «Трубач» (6 раз)

И.п. — сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный вдох с громким произнесением «ф-ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох.

*Упражнение «Каша кипит» (6 раз)*

И.п. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «ш-ш-ш-ш».

***Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).***

1. *Упражнение «Наклонись» (6 раз)*

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 за мячом; 4 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Мостик» (6 раз)*

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.

3. *Упражнение «Ванька-встанька» (6 раз)*

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.

4. *Упражнение «Мяч выше» (6 раз)*

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

5. *Упражнение «Дельфин» (5 раз)*

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.

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

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

Меж еловых мягких лап      *Дети делают щелчки пальцами.*

Дождик кап, кап, кап!

Где сучок давно засох,      *Трут ладошки, вытягивают руки*

Серый мох, мох, мох.      *вперед, перебирая пальцами.*

Где листок к листку прилип,      *Поднимают руки вверх, хлопают в ладоши.*

Вырос гриб, гриб, гриб.      Туки «в замок», поочередно  
правую и левую ладонь вверх-вниз, руки вниз и на пояс.  
Кто нашел его друзья?      Поворачивают туловище направо,  
Это я, я, я!                      налево.

### **Школа мяча (5 мин).**

1. Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой в чередовании по сигналу с подбрасыванием и ловлей его, стоя на степ-платформе.

2. Перебрасывание мяча друг другу, сидеть на степ-платформах.

Заключительная часть (4 мин)

Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.

1. Упражнение «Ракета» (10 с 2 раза)

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, выдох; 3 — вытянуть руки над головой ладонями внутрь, вдох; 4 — руки опустить, колено выпрямить, выдох.

2. Упражнение «Ручеек» (10 с 2 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа — на полу. 1 — взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 — положить колено левой ноги на пол; 3 — поднять обе руки вверх, потянуться, спина прямая; 4 — на выдохе опуститься грудью на согнутое колено; следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.

3. Упражнение «Кустик» (10 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3 — руки в упоре за спиной.

4. Упражнение «Павлин» (5 с 2 раза)

И.п.: сидя на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной, вдох. 1 — наклониться вперед, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх перпендикулярно полу; 2 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Журавль» (5 с 2 раза)

И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе,

сохранять равновесие; 2 — вернуть-ся в и.п.

б. Упражнение «Черепашка» (10 с)

И.п.: сидя на коленях, руки опущены 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.

## **Занятие 8**

### **Цирк (стен-аэробика)**

*Задачи:*

- 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» (3 мин).

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Сопроводительный текст
1	2	3	4
1	Обычная ходьба на месте	1 мин	«Мы шагаем в зоопарк — Побывать там каждый рад»
2	И.п.: стоя, руки на поясе. 1—2 — поворот вправо, руки вытянуть перед собой; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить с другой ноги	4 раза	«Там медведи и пингвины, Попугай и павлины, Там жирафы и слоны, Обезьяны, тигры, львы»
3	И.п.: то же. 1—2 — полуприсед, руки поднять над головой и хлопнуть в ладоши; 3—4 — вернуться в и.п.	4 раза	«Все мы весело играем И движения повторяем»

1	2	3	4
4	И.п.: стоя, руки к плечам. 1 — правую ногу поставить вперед на носок, руки вытянуть в стороны; 2 — вернуться в и.п. Повторить с другой ноги	4 раза	«Это — лев. Он царь зверей, В мире нет его сильней. Он шагает очень важно, Он красивый и отважный»
5	И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы вверх. 1 — полуприсед, пальцы сжать в кулаки; 2 — вернуться в и.п.	2 раза	«А смешные обезьяны Раскачали так лианы»
6	Прыжки с хлопками над головой	8 прыжков	«Что пружинят вниз и вверх И взлетают выше всех»
7	И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—2 — наклон вперед, руки вытянуть в стороны; 3—4 — вернуться в и.п.	4 раза	«А вот добрый умный слон Посылает всем поклон. Он кивает головой И знакомится с тобой»
8	И.п.: широкая стойка, носки развернуты в стороны, руки внизу, ладони развернуты к полу. 1 — поднять правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — вернуться в и.п. Повторить с другой ноги	4 раза	«Лапку к лапке приставляя, Друг за другом попевая, Шли пингвины дружно в ряд, Словно маленький отряд»
9	И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1—2 — волнообразное движение правой рукой; 3—4 — то же левой; 5—8 — то же всем туловищем	2 раза	«Вот змея, она пугает И к себе не подпускает, По земле ползет она, Извивается слегка»
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.	4 раза	«Вот павлин. Он чудо-птица И всегда собой гордится, Выступает ровно, прямо. Смотрит гордо, величаво!»
11	И.п.: стоя, ноги вместе, руки впереди, кисти сжаты в кулаки. Бег на месте с высоким подниманием коленей	8 раз	«Пони бегаёт, резвится, Хочет с нами подружиться. И в тележке расписной Покатает нас с тобой»
12	Ходьба на месте	30 с	«Вот и вечер наступает, Зоопарк наш засыпает, Засыпает до утра, Нам уже домой пора»

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**

#### ***Степ-аэробика* (4 мин).**

##### **1. Упражнение «Стопа» (4 раза)**

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.

##### **2. Упражнение «Подъем» (4 раза)**

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.

##### **3. 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.

То же с левой ноги.

##### **4. 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 — левой ногой шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой.

То же с другой ноги.

##### **5. 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, левая рука на пояс; 7 — присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 — вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

6. Упражнение «Выпад» (4 раза)

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.

7. Упражнение «Выпад, хоп» (4 раза)

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 колено поднять вперед, руки на пояс, сказать: «Хоп»; 5—8 — перекаты с пятки на носок.

То же с другой ноги.

8. Упражнение «Боковые махи» (6 раз)

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.

9. Упражнение «Арабеск» (6 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.

10. Упражнение «Перебежка» (6 раз)

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.

11. Упражнение «Прыжки» (6 раз)

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

12. Марш на месте.

13. Дыхательная гимнастика «Поехали» (1 раз) Завели машину —

*Вдох.*

Ш-ш... Ш-ш...

*Выдох.*

Накачали шину — Вдох.  
 Ш-ш... Ш-ш... Выдох.  
 Улыбнулись веселей Вдох.  
 И поехали быстрее. Выдох

**Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин).**

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка (сколько раз)	Указания
1	<i>Упражнение «Самолет»</i> И.п.: сидя поперек степ-платформы, ноги выпрямлены в стороны, руки на поясе. 1 — наклониться вперед, достать пол ладонями; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклониться вправо, руки в стороны, правой рукой достать пол, левую руку вниз; 4 — вернуться в и.п.	6	При наклоне в сторону сказать: «У-у-у-у». Потянуться за рукой
2	<i>Упражнение «Выше подними»</i> И.п.: сидя на краю степ-платформы, ноги согнуты, колени вместе, руки в упоре на полу за степ-платформой. 1 — выпрямить ноги вперед; 2 — вернуться в и.п. 3 — поднять ягодицы; 4 — вернуться в и.п.	6	При подъеме ног сказать: «Эх», при подъеме ягодиц сказать: «Ух». Колени прямые, ягодицы поднимать высоко
3	<i>Упражнение «Ванька-встанька»</i> И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки лежат на краю платформы руки на полу сзади. 1 — 2 — со взмахом рук подняться, сесть на ягодицы; 3—4 — вернуться в и.п.	6	При подъеме сказать: «Ванька». Руки вперед прямые, спина прямая
4	<i>Упражнение «Веселый козлик»</i> И.п.: стоя в упоре на коленях и ладонях, колени на степ-платформе, ладони перед степ-платформой на полу. 1 — отвести назад правую ногу; 2 — вернуться в и.п.; 3 — отвести назад левую ногу; 4 — вернуться в и.п.	6	При выпрямлении ноги говорить: «Меме». Колени выпрямлять
5	<i>Упражнение «Прогнись»</i> И.п.: лежа на животе перед степ-платформой, носки ног на степ-платформе, руки вытянуты вперед. 1—3 — приподняться, потянуться руками вверх — вперед; 4 — вернуться в и.п.	6	Приподняться и сказать: «У-у». Руки прямые

Дети перестраиваются в колонну по одному.

### **Стретчинг.**

#### **1. Упражнение «Веточка» (5 с)**

И.п.: узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены «в замок» ладонями наружу, вдох. 1 — на выдохе поднять руки над головой; 2 — вернуться в и.п.

#### **2. Упражнение «Собачка» (5 с)**

И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх. 1 — на выдохе потянуться вперед — вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола; следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 — наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу.

Дети берут набивные мячи.

### **Силовая гимнастика с фитбол мячом (4 мин).**

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 «Циркач»* (стоя на мяче, руки в стороны).

3. *Игровое упражнение «Бычки»*, с остановкой по сигналу — *игровое упражнение «Медуза»* (лежа спиной на мяче, поднимать вверх и удерживать на весу прямые ноги, руки в стороны).

#### **4. Стретчинг «Цветок» (5 с)**

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, которое лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.

Дети кладут мячи, берут обручи.

### **Художественная гимнастика (4 мин).**

1. Вращение обруча разными способами: на руке, шее, талии.

2. Пролезание в обруч.

### **Заключительная часть**

### **Игра малой подвижности «Будь внимателен» с упражнениями стретчинга (3 мин). Стретчинг.**

#### **1. Упражнение «Бабочка» (5 с)**

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 — выпрямить правую

(левую) ногу в сторону — вверх, придерживая ее рукой за внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, сидеть на обеих ягодицах.

## 2. Упражнение «Лисичка» (5 с)

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5—8 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра.

## 3. Упражнение «Кустик» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены вперед перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3—4 — руки в упоре за спиной.

## 4. Упражнение «Сундучок» (5 с)

И.п.: сидя, ягодицы на пятках. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз; 2 — повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад, вдох; 3 — на выдохе наклониться вперед, следить за тем, чтобы ладони и пальцы рук все время соприкасались; 4 — вернуться в и.п.

## 5. Упражнение «Морская звезда» (5 с)

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

# Занятие 9

## Сказочная аэробика (аэробика)

### Задачи:

- 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» (3 мин). См. комплекс 7, с. 64—65.

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.

### **Основная часть**

**Степ-аэробика** (4 мин).

1. *Упражнение «Стопа»* (4 раза)

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

Повторить с левой ноги.

2. *Упражнение «Подъем»* (4 раза)

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.

Повторить подъемы, начиная с левой ноги.

3. *Упражнение «Хоп»* (4 раза)

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 пояс; 4 — правую ногу подставить к левой.

Повторить с левой ноги.

4. *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 — левой ногой шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой.

То же с другой ноги.

5. *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.

#### 6. Упражнение «Выпад» (4 раза)

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.

#### 7. Упражнение «Выпад, хоп» (4 раза)

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 колено поднять вперед, руки на пояс, сказать: «Хоп»; 5—8 — перекаты с пятки на носок.

То же с другой ноги.

#### 8. Упражнение «Боковые махи» (6 раз)

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.

#### 9. Упражнение «Арабеск» (6 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.

#### 10. Упражнение «Перебежка» (6 раз)

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.

#### 11. Упражнение «Прыжки» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе перед степ-платформой. 1—2 — встать на степ-

платформу с правой ноги; 3—4 — опуститься со степ-платформы с правой ноги; 5—8 — прыжки на месте на двух ногах с хлопками над головой.

12. *Марш на месте.*

13. *Дыхательная гимнастика «Поехали» (1 раз)*

Завели машину — *Вдох.*

Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.*

Накачали шину — *Вдох.*

Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.*

Улыбнулись веселей *Вдох.*

И поехали быстрее. *Выдох.*

***Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин).***

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка (сколько раз)	Указания
1	<i>Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь»</i> И.п.: сидя на платформе поперек, 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 — вытянуть ноги в стороны, руки развести в стороны; 4 — вернуться в и.п.	6 раз	При подъеме сказать: «Эх»
2	<i>Упражнение «Ванька-встанька»</i> И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки лежат на краю платформы, руки на полу сзади. 1—2 — со взмахом рук подняться, сесть на ягодицы; 3—4 — вернуться в и.п.	6 раз	При подъеме сказать: «Ванька». Руки вперед прямые, спина прямая
3	<i>Упражнение «Веселый козлик»</i> И.п.: стоя в упоре на коленях и ладонях, колени на степ-платформе, ладони перед платформой на полу. 1 — отвести назад правую ногу; 2 — вернуться в и.п.; 3 — отвести назад левую ногу; 4 — вернуться в и.п.	6 раз	При выпрямлении ноги говорить: «Ме-ме». Колени выпрямлять
4	<i>Упражнение «Прогнись»</i> И.п.: лежа на животе перед степ-платформой, носки ног на платформе, руки вытянуты вперед. 1—3 — приподняться, потянуться руками вверх — вперед; 4 — вернуться в и.п.	6 раз	Приподняться и сказать: «У-у». Руки прямые
5	<i>Упражнение «Отжимание»</i> И.п.: упор на ладони и колени, ладони на степ-платформе, колени лежат на полу. 1—2 — наклониться грудью к платформе; 3—4 — вернуться в и.п.	6 раз	Локти согнуть и сказать: «Ух»

### **Стретчинг.**

#### 1. Упражнение «Веточка»

И.п.: узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены «в замок» ладонями наружу, вдох. 1 — на выдохе поднять руки над головой; 2 — вернуться в и.п.

#### 2. Упражнение «Собачка»

И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх. 1 — на выдохе потянуться вперед — вверх, наклониться вперед до полного касания руками

пола; следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 — наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу.

Дети берут набивные мячи.

### ***Силовая гимнастика с фитбол мячом.***

1. Бег «змейкой» между мячами на носочках, руки на поясе, с остановкой по сигналу (взять мяч и поднять вверх) (3 раза 20 с).

2. *Игровое упражнение «Бычки»*, с остановкой по сигналу

3. (*игровое упражнение «Медуза»*) (3 раза 20 с).

4. *Игровое упражнение «Тачка»* (1 мин).

5. *Стретчинг «Цветок»*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, которое лежит на полу, стопа развернута наружу. 1 — выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться. Дети кладут мячи, берут обручи.

### ***Художественная гимнастика (4 мин).***

1. Вращение обруча разными способами: на шее, талии.

2. Перебрасывание обруча из правой руки в левую.

3. Пролезание в обруч.

### ***Заключительная часть***

***Игра малой подвижности «Будь внимателен» с использованием упражнений стретчинга (3 мин). Стретчинг.***

1. *Упражнение «Бабочка»* (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 — выпрямить правую (левую) ногу в сторону — вверх, придерживая ее рукой за внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, сидеть на обеих ягодицах.

2. *Упражнение «Кустик»* (10 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены вперед перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3—4 — руки в упоре за спиной.

3. *Упражнение «Самолет»* (5 с)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — выпрямить назад правую

(левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох; 2 — руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

#### **4. Упражнение «Сундучок» (5 с)**

И.п.: сидя, ягодицы на пятках. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз; 2 — повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад, вдох; 3 — на выдохе наклониться вперед; следить за тем, чтобы ладони и пальцы рук все время соприкасались; 4 — вернуться в и.п.

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

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

### **Занятие 10**

#### **Мы - спасатели (аэробика)**

##### **Задачи:**

—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 (30 с).

2. Боковой галоп, руки на поясе (30 с).

3. Игровое упражнение «Гномики» (30 с).

4. Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе (30 с).

5. Игровое упражнение «Маленькие лягушки» (30 с).

6. Игровое упражнение «Раки» (30 с).

##### **Основная часть**

##### **Силовая гимнастика с фитбол мячом (5 мин).**

1. Упражнение 1 (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. 1—2 — мяч поднять вверх

над головой; 3—4 — опустить мяч.

2. Упражнение 2 (6 раз)

И.п.: стоя на коленях на мяче, руки на поясе. 1—2 — наклон вправо, руки в стороны; 3—4 — наклон влево, руки на пояс; 5—6 — наклон влево, руки в стороны; 7—8 — вернуться в и.п.

3. Упражнение 3 (6 раз)

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.

4. Упражнение 4 (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч на голове, придерживается руками. 1—2 — наклон вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

5. Упражнение 5 (4 раза)

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. Упражнение 6 (5 раз)

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)

И.п.: сидя, кисти сжаты в кулачки.

Сидит белка на тележке, Дети выполняют круговые движения кистями вправо.

Продает она орешки: Делают круговые движения кистями влево.

Лисичке-сестричке, Разгибают большой палец.

Воробью, Разгибают указательный палец.

Синичке, Разгибают средний палец.

Мишке толстопятому, Разгибают безымянный палец.

Зайке усатому. Разгибают мизинец.

Вот так! Смыкают пальцы «в замок».

2. Художественная гимнастика с малым мячом (4 мин). 1. Перебрасывание мяча с правой руки в левую с отскоком от пола. Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх.

3. Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой.

**Акробатика** (4 мин).

1. Прыжки через планку с разбега способом «ножницы».
2. Впрыгивание на предмет с места.
3. *Дыхательная гимнастика «Ветер»*

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Ветер сверху набежал, *Вдох.*

Ветку дерева сломал: «В-в-в». *Выдох.*

Дул он долго, зло ворчал *Вдох.*

И деревья все качал: «Бу-бу-бу». *Выдох.*

### **Заключительная часть (3 мин)**

#### ***Игра малой подвижности «Походка и настроение». Стретчинг.***

1. *Упражнение «Елка» (5 с)*

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

2. *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 наклоняться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом; 4 — выпрямиться.

3. *Упражнение «Сорванный цветок» (5 с)*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу, руки подняты вверх. 1 — потянуться вверх, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — наклониться вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена, руками тянуться вперед, выдох; 3 — выпрямиться, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 4 — наклониться вперед грудью к прямой ноге, коснуться лбом пола, руками тянуться вперед; 5 — выпрямиться, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 6 — наклониться вперед за прямой ногой, руками тянуться вперед, коснуться лбом пола.

4. *Упражнение «Солнышко садится за горизонт» (5 с)*

И.п.: стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу. 1 — вытянуть в сторону левую (правую) ногу, пятка левой (правой) нога на одной прямой с правым (левым) коленом; 2 — опустить

плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх; 3 — на выдохе наклонить

туловище влево (вправо), тянуться от бедер до касания левой (правой) рукой левой (правой) ноги; 4 — выпрямиться.

#### 5. Упражнение «Жучок» (5 с)

И.п.: сидя между стопами, руки опущены 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.

### **Занятие 11**

#### **Веселые человечки (стен - аэробика)**

##### **Задачи:**

- 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**

1. Ходьба (30 с).
2. Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками перед собой (30 с).
3. Игровое упражнение «Гномики» в чередовании с веселой зарядкой «Салют» (30 с).
4. Бег с закидыванием голени назад, руки в стороны (30 с).
5. Игровое упражнение «Маленькие лягушки» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Раки» (3 раза 10 с)

##### **Основная часть**

##### **Силовая гимнастика с футбол мячом (5 мин). 1. Упражнение 1 (6 раз)**

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. Упражнение 2 (6 раз)**

И.п.: стоя на коленях на мяче, руки на поясе. 1—2 — наклон вправо, руки в стороны; 3—4 — наклон влево, руки на пояс; 5—6 — наклон влево, руки в

стороны; 7—8 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение 3* (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч на голове, придерживается руками.

1—2 — наклон вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

4. *Упражнение 4* (4 раза)

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.

5. *Упражнение 5* (5 раз)

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. *Упражнение «Медуза»* (4 раза)

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)

И.п.: сидя, кисти сжаты в кулаки.

Сидит белка на тележке, *Дети выполняют круговые движения кистями вправо.*

Продает она орешки: *Круговые движения кистями влево.*

Лисичке-сестричке, *Разгибают большой палец.*

Воробью, *Разгибают указательный палец.*

Синичке, *Разгибают средний палец.*

Мишке толстопятому, *Разгибают безымянный палец.*

Зайнышке усатому. *Разгибают мизинец.*

Вот так! *Смыкают пальцы «в замок».*

***Художественная гимнастика с малым мячом (4 мин).***

1. Перебрасывание мяча из правой руки в левую руку с подбрасыванием его вверх.

2. Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой.

3. Подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением во время полета мяча руками «моталочки» (вращение кистями рук).

***Акробатика (4 мин).***

1. Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь.

2. Впрыгивание на предмет с места.

3. Дыхательная гимнастика «Ветер» (1 раз) И.п.: стоя, ноги вместе, руки

вдоль туловища.

Ветер сверху набежал, Вдох.

Ветку дерева сломал: «В-в-в». Выдох.

Дул он долго, зло ворчал Вдох.

И деревья все качал: «Бу-бу-бу». Выдох.

### **Заключительная часть (4 мин)**

#### **Игра малой подвижности «Походка и настроение». Стретчинг.**

##### **1. Упражнение «Елка» (5 с)**

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

##### **2. 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 про-сунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3 — на выдохе наклоняться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом; 4 — выпрямиться.

##### **3. Упражнение «Сорванный цветок» (5 с)**

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу, руки подняты вверх. 1 — потянуться вверх, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — наклониться вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена, руками тянуться вперед, выдох; 3 — выпрямиться, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 4 — наклониться вперед грудью к прямой ноге, коснуться лбом пола, руками тянуться вперед; 5 — выпрямиться, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 6 — наклониться вперед за прямой ногой, руками тянуться вперед, коснуться лбом пола.

##### **4. Упражнение «Солнышко садится за горизонт» (5 с)**

И.п.: стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу. 1 — вытянуть в сторону левую (правую) ногу, пятка левой (правой) ноги на одной прямой с правым (левым) коленом; 2 — опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх; 3 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), тянуться от бедер до касания левой (правой) рукой левой (правой) ноги; 4 — выпрямиться.

##### **Упражнение «Жучок» (5 с)**

И.п.: сидя между стопами, руки опущены 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 ягодичы при наклоне не отрывались от пола

## **Занятие 12**

### **Новогодний фитнес (игротанцы)**

#### **Задачи:**

- 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**

1. Ходьба с хорошей отмашкой рук (30 с).
2. Подскоки, руки на поясе (35 с).
3. Игровое упражнение «Неваляшка» (40 с).
4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой, руки прямые (30 с).
5. Игровое упражнение «Муравьишки идут назад» (40 с).

#### **Основная часть**

##### **Степ-аэробика (5 мин).**

1. Упражнение «Разминка стопы» (8 раз)

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

2. Упражнение «Пятка, носок» (4 раза)

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.

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 подъемы, 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.

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.

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 — правой ногой 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 ногу 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-е левой ноги шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — вернуться в и.п.

12. Упражнение «Перебежка» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе с боку 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.

13. Дыхательная гимнастика «Еж» (1 раз)

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*

Ежик сладко потянулся. *вверх — вдох.*

**Школа мяча** (8 мин).

1. Подбрасывание мяча вверх с хлопком, стоять на степ-платформе.
2. Игровое упражнение «Окошко». Подбросить мяч вверх и пропустить через сложенные кольцо руки.
3. Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу, поймать мяч.
4. Отбивание мяча двумя руками и поочередно правой и левой рукой.

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

1. Упражнение «Стрела» (4 раза)

И.п.: сидя боком к мячу, мяч на полу. 1—2 — упереться правой рукой в мяч, ноги отодвинуть максимально от мяча, левую руку поднять вверх; 3—8 — удерживать стойку на одной руке, ноги вместе, корпус параллельно полу.

*Упражнение «Самолет» (4 раза)*

И.п.: лежа на мяче на животе, руки вытянуты в стороны и лежат на полу, ноги на полу прямые вместе, лоб упирается в пол. 1—4 — приподнять голову, руки и ноги вверх, прогнуться и удерживать позу.

3. *Упражнение «Мостик» (4 раза)*

И.п.: пятки лежат на мяче, ноги прямые, руки в упоре сзади на ладони. 1—2 — поднять ягодицы вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

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

И.п.: сидя на полу на ягодицах, упор на предплечья, прямые ноги лежат на полу, мяч зажат стопами. 1—2 — поднять мяч вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

**Заключительная часть (3 мин) Игра малой подвижности «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.**

1. *Упражнение «Ракета» (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, выдох; 3 — вытянуть руки над головой ладонями внутрь, вдох; 4 — руки опустить, колено выпрямить, выдох.

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 выдохе 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 «Бабочка» (5 с)*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 — выпрямить правую (левую) ногу в сторону — вверх, придерживать рукой за внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, сидеть на обеих ягодицах.

4. *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 наклоняться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом; 4 — выпрямиться.

#### 5. Упражнение «Колобок» (5 с)

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

### **Занятие 13**

#### **На поляне (степ - аэробика)**

##### *Задачи:*

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

—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**

1. Ходьба с хорошей отмашкой рук (30 с).

2. Подскоки, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля») (15 с 3 раза).

3. Приставной шаг боком с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг (40 с).

4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой, руки прямые, с остановкой по сигналу (стретчинг «Елка») (30 с).

5. Игровое упражнение «Муравьишки» в чередовании с упражнением «Муравьишки идут назад» (40 с).

##### **Основная часть**

*Степ-аэробика (5 мин).* 1. Упражнение «Разминка стопы» (8

раз)

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

2. *Упражнение «Пятка, носок»* (4 раза)

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 поочередно правой и левой ногой.

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 другой 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 подъемы, 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.

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.

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-е 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 ногу 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 с боку от 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.

#### 13. Дыхательная гимнастика «Еж» (1 раз)

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, *Отпускают ноги, поднимают руки вверх — вдох.*

Ежик сладко потянулся.

**Школа мяча** (8 мин).

1. Подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку», стоять на степ-платформе.
2. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на степ-платформу, поймать мяч.
3. Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу, встать, поймать мяч.
4. Отбивание мяча двумя руками и поочередно. **Силовая гимнастика с футбольным мячом** (3 мин).

1. Упражнение «Стрела» (4 раза)

И.п.: боком к мячу, мяч на полу. 1—2 — упереться правой рукой в мяч, ноги отодвинуть максимально от мяча, левую руку поднять вверх; 3—8 — удерживать стойку на одной руке, ноги вместе, корпус параллельно полу.

2. Упражнение «Медуза» (4 раза)

И.п.: лежа спиной на мяче так, чтобы голова и ягодицы лежали на полу, руки прямые, вытянуты в стороны, ноги прямые, слегка разведены. Приподнять ноги, руки и голову и удерживать некоторое время.

3. Упражнение «Мостик» (4 раза)

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.

4. Упражнение «Подъемный кран» (5 раз)

И.п.: сидя на полу на ягодицах, упор на предплечья, прямые ноги лежат на полу, мяч зажат стопами. 1—2 — поднять мяч вверх ногами; 3—4 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Броски мяча» (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч в руках. 1—2 — подбросить мяч; 3—4 — поймать его.

**Заключительная часть** (3 мин) **Игра малой подвижности «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.**

1. 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.

#### 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 выдохе 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 «Тигр» (5 с)

И.п.: широкая стойка, стопа правой ноги развернута, пятка напротив середины левой стопы, руки опущены. 1 — на выдохе наклониться к чуть согнутой правой ноге, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками опереться 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.

#### 4. 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 наклоняться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом; 4 — выпрямиться.

#### 5. Упражнение «Колобок» (15 с)

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

### **Занятие 14**

#### **Весёлые кузнечики (игротанцы)**

*Задачи:*

- 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**

1. Маршировка по кругу (30 с).
2. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой (30 с).
3. Игровое упражнение «Раки пятятся» (30 с).
4. Игровое упражнение «Поезд» (30 с).
5. Ходьба парами (30 с).

### **Основная часть**

#### **Аэробика (4 мин).**

##### **1. Упражнение «Птички» (2 раза)**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу. 1—4 — поднимать и опускать согнутые в локтях руки; 5—8 — руки вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы; 9—12 — повороты бедрами вправо, влево, руки согнуты в локтях; 13—16 — руки выпрямить вперед с хлопком и подпрыгиванием на месте.

##### **2. Упражнение «Повороты головой» (4 раза)**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуть вперед. 1—4 — поворот головы вправо, влево, руки вытянуты вперед; 5—8 — наклоны головы вправо, влево, руки вытянуты в стороны.

##### **3. Упражнение «Постучим» (2 раза)**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1—4 — наклониться вперед, три раза постучать по коленям; 5—8 — наклониться к полу и три раза постучать по полу; 9—12 — выпрямиться и три раза постучать по плечам; 13—16 — прыжки, ноги вместе, ноги врозь с хлопками в ладоши перед собой. На последнем прыжке перестроиться парами лицом друг к другу.

##### **4. Упражнение «Махи» (4 раза)**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, стоять, прижавшись правым плечом друг к другу. 1—4 — мах вперед правой ногой, согнутой в колене; 5—8 — мах вперед левой ногой, согнутой в колене; 9—12 — прыжками поменяться местами с напарником.

5. Упражнение «Твист» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. 1—4 — стоя на левой ноге, правую ногу приподнять и согнуть в колене, повернуться вправо и влево; 5—8 — то же, стоя на правой ноге; 13—16 — прыжки на двух ногах с хлопками. При выполнении прыжков в последний раз повернуться друг к другу спиной и взяться за руки.

6. Упражнение «Пружинка» (4 раза)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1—4 — шаг с правой ноги в сторону, левую ногу приставить, полуприсед; 5—8 — то же в другую сторону.

7. Упражнение «Жеребенок» (6 раза)

И.п.: стоя в упоре на ладонях и коленях. 1—2 — поставить правую ногу на носок назад; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

8. Упражнение «Мостик» (6 раз)

9. Упражнение «Прыжки» (3 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1—4 — прыжки на двух ногах на месте; 5—8 — прыжки на двух ногах из стороны в сторону; 9—12 — прыжки с поджатыми ногами.

10. Дыхательная гимнастика «Самолет» (1 раз)

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

Посмотрите в небеса,

Самолет там, как оса.

«Ж-ж-ж-ж», — *Дети поворачиваются в сторону,*

Жужжит самолет. *произнося: «Ж-ж-ж».*

И машет крыльями.

Ребята, в полет! *Делают вдох, опускают руки — выдох.*

**Силовая гимнастика с гантелями (3 мин).**

1. Упражнение 1 (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями на плечах, локти развести в стороны. 1 — вытянуть руки вверх; 2 — вернуться в и.п.; 3 — развести руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение 2 (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, гантели перед грудью, прижаты друг к другу, локти разведены в стороны, кисти развернуты тыльной стороной друг к другу. 1—2 — наклониться вперед, руки вытянуть вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

### 3. Упражнение 3 (6 раз)

И.п.: стоя на коленях, руки вытянуты вперед ладонями вниз.

1 — развести руки в стороны; 2 — наклониться вправо, правой рукой потянуться к полу, левой рукой потянуться вверх; 3 — выпрямиться, развести руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

### 4. Упражнение 4 (по 6 раз с каждой ноги)

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.

То же с другой ноги.

### 5. Упражнение 5 (6 раз)

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. Упражнение 6 (6 раз)

И.п.: упор на локти, гантели лежат на животе, ноги прямые. 1 — подтянуть согнутые ноги к животу; 2 — вытянуть ноги вперед — вверх; 3 — подтянуть ноги к животу; 4 — вернуться в и.п. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу. 1—2 — поднять ягодицы; 3—4 — вернуться в и.п.

### 7. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» (1 раз)

И.п.: сидя, кисти сжаты в кулаки.

Сидит белка на тележке, *Дети выполняют круговые движения кистями вправо.*

Продает она орешки: *Круговые движения кистями влево.*

Лисичке-сестричке, *Разгибают большой палец.*

Воробью, *Разгибают указательный палец.*

Синичке, *Разгибают средний палец.*

Мишке толстопятому, *Разгибают безымянный палец.*

Зайньке усатому. *Разгибают мизинец.*

Вот так! *Смыкают пальцы «в замок».*

### **Школа мяча** (4 мин).

1. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом об пол слева и справа от скамейки.

2. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки — подбросить мяч вверх с хлопком и поймать его.

**Акробатика «Полоса препятствий» (4 мин).**

1. Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь.
2. Подлезание на животе под воротца.

**Заключительная часть (3 мин) Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.**

1. Упражнение «Солнышко» (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 выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Цапля машет крыльями» (5 с)

И.п.: то же. 1 — согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 — развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны; 3 — через стороны поднять руки вверх, потянуться, ладони в стороны; 4 — развести руки в стороны и опустить их; 5—8 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Дерево» (5 с)

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль тела. 1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки; 2 — напрячь ягодичные мышцы (таз не должен наклоняться ни вперед, ни назад); 3 — напрячь мышцы брюшного пресса, подобрать живот; 4 — поднять грудную клетку — растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника; 5 — вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок (движение должно быть таким, как будто тянут за макушку); 6 — поднять прямые руки над головой; 6—8 — опустить руки, расслабиться, выдох.

4. Упражнение «Ручей» (5 с)

И.п.: то же. 1 — взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 — положить колено левой ноги на пол; 3 — поднять обе руки вверх, потянуться вверх, спина прямая; 4 — на выдохе опуститься грудью на прямую правую (левую) ногу; следить за тем,

чтобы ягодички лежали на полу.

5. *Упражнение «Бабочка» (5 с)*

И.п.: сидя на ягодичках, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 — выпрямить правую (левую) ногу в сторону — вверх, придерживая ее рукой за внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, сидеть на обеих ягодичках.

6. *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 ягодичками, и голени образовывали одну прямую линию.

7. *Упражнение «Цветок» (5 с)*

И.п.: сидя на ягодичках, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, которое лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.

8. *Упражнение «Жучок» (5 с)*

И.п.: сидя между стопами, руки опущены 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 ягодички при наклоне не отрывались от пола.

## ***Занятие 15***

### ***Маленькая страна (стен - аэробика)***

*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 (30 с).
2. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль») (15 с 3 раза).
3. Игровое упражнение «Раки пятятся» в чередовании по сигналу с упражнением «Большие лягушки» (10 с 3 раза).
4. Игровое упражнение «Поезд» в чередовании по сигналу со стретчингом «Колобок» (20 с 3 раза).

## **Основная часть**

*Аэробика* (4 мин).

### **1. Упражнение «Переступающий шаг» (6 раз)**

И.п.: стоя на носках, мышцы бедра, голени напряжены, живот подтянут; 1 — опустить одну пятку на пол, сгибая колено другой ноги; 2 — то же с другой ноги, руки поочередно сгибать в локтевом суставе.

### **2. Упражнение «Улитка» (6 раз)**

И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1 — полуприсед, «пружинка», руки, согнутые в локтях, — к плечам, опустить голову, сгруппироваться («спрятались в домик»); 2 — вернуться в и.п., поднять голову.

### **3. Упражнение «Удивляемся» (6 раз)**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поднять плечи, голову повернуть направо; 2 — вернуться в и.п.; 3 — поднять плечи, голову повернуть налево; 4 — вернуться в и.п.

### **4. Упражнение «Кукла» (6 раз)**

И.п.: ноги вместе, руки чуть согнуты в локтях перед собой. 1 — наклониться вперед, прогнуться, руки развести в стороны («кукла упала»); 2 — вернуться в и.п.

### **5. Упражнение «Пьеро» (6 раз)**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны — вниз. 1 — выпад в левую сторону, руки согнуты в локтях перед собой, «заглянули в окошечко»; 2 — ноги врозь, руки в стороны; 3 — поднять плечи; 4 — опустить плечи. То же в другую сторону.

### **6. Упражнение «Малъвина пришла» (6 раз)**

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, руки на поясе. 1—2 — наклониться вперед, руки развести в стороны; 3—4 — вернуться в и.п.

### **7. Упражнение «Буратино» (6 раз)**

И.п.: стоя на коленях, руки разведены в стороны, согнуты в локтях, пальцы

направлены вверх. 1 — наклониться вправо, руки развести в стороны; 2 — вернуться в и.п. То же в другую сторону.

8. *Упражнение «Лягушка»* (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, колени вместе, стопы стоят на полу, руки к плечам, голова опущена. 1—2 — развести колени в стороны, стопы соединены, руки опустить назад на пол в упор, голову поднять сказать: «Ква»; 3—4 — вернуться в и.п.

9. *Упражнение «Всех выше»* (6 раз)

И.п.: стоя в широкой стойке в полуприседе, руки на бедрах. 1 — прыжок вверх, руки вверх; 2 — вернуться в и.п.

10. *Дыхательная гимнастика «Шары летят»* (1 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль тела.

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.*

***Силовая гимнастика с гантелями*** (3 мин).

1. *Упражнение 1 (с гантелями)* (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены, локти прижаты к животу, ладони направлены вверх. 1 — согнуть руки, локти от живота не отрывать; 2 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение 2 (с гантелями)* (5 раз)

И.п.: ноги в широкой стойке, руки на плечах. 1—2 — полуприсед, руки вытянуть вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение 3* (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вместе, руки в упоре на локти сзади. 1 — отвести в сторону вверх правую ногу; 2 — вернуться в и.п.; 3 — отвести в сторону вверх левую ногу; 4 — вернуться в и.п.; 5 — отвести в сторону вверх обе ноги; 6 — вернуться в и.п.

4. *Упражнение 4* (6 раз)

И.п.: лежа на животе, ноги прямые, руки «полочкой» перед собой, лоб лежит на

ладонях. 1 — поднять вверх прямую правую ногу; 3 — удерживать ногу на весу; 4 — вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

#### 5. Упражнение 5 (5 раз)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты, стопы стоят на полу. 1 — поднять ягодицы вверх; 2 — удерживать ягодицы вверху; 3—4 — вернуться в и.п.

#### 6. Упражнение 6 (с гантелями) (6 раз)

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 — присесть на правое бедро справа, руки выпрямить вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

#### 7. Упражнение «Водоросль» на снятие нагрузки с позвоночника

И.п.: лежа на спине, ступни соединены, ягодицы максимально приближены к полу, колени разведены в стороны, руки согнуты в локтях, ладони направлены вверх, пальцы чуть согнуты и расслаблены.

Поднимать и опускать колени, не размыкая ступней, одновременно поднимать и опускать кисти и предплечья.

#### **Школа мяча (4 мин).**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки — подбросить мяч вверх с хлопком и поймать.

2. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о скамейку правой и левой рукой.

#### **Акробатика «Полоса препятствия» (4 мин).**

1. Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь.

2. Игровое упражнение «Кто выше на руках» (1 раз) И.п.: лежа на расстоянии вытянутых рук на животе перед гимнастической стенкой. Руками держаться за нижнюю перекладину, подтягиваться и, переставляя руки от перекладины к перекладине, подниматься выше.

#### **Заключительная часть (3 мин)**

#### **Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.**

##### 1. Упражнение «Солнышко» (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 выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая

(правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2 — вернуться в и.п.

## 2. Упражнение «Цапля машет крыльями» (5 с)

И.п.: то же. 1 — согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 — развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны; 3 — через стороны поднять руки вверх, потянуться, ладони в стороны; 4 — развести руки в стороны и опустить их; 5—8 — вернуться в и.п.

## 3. Упражнение «Деревце» (5 с)

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль тела. 1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки; 2 — напрячь ягодичные мышцы (таз не должен наклоняться ни вперед, ни назад); 3 — напрячь мышцы брюшного пресса, подобрать живот; 4 — поднять грудную клетку — растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника; 5 — вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок (движение должно быть таким, как будто тянут за макушку); 6 — поднять прямые руки над головой; 6—8 — опустить руки, расслабиться, выдох.

## 4. Упражнение «Ручей» (5 с)

И.п.: то же. 1 — взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 — положить колено левой ноги на пол; 3 — поднять обе руки вверх, потянуться, спина прямая; 4 — на выдохе опуститься грудью на прямую правую (левую) ногу; следить за тем, чтобы ягодичцы лежали на полу.

## 5. Упражнение «Бабочка» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 — выпрямить правую (левую) ногу в сторону — вверх, придерживая ее рукой за внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, сидеть на обеих ягодицах.

## 6. 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 образовывали одну прямую линию.

#### 7. Упражнение «Цветок» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, которое лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.

#### 8. Упражнение «Жучок» (5 с)

И.п.: сидя между стопами, руки опущены 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.

### **Занятие 16**

#### **Олимпийский чемпион (фитбол гимнастика)**

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 (30 с).
2. Игровое упражнение «Веселые ножки» (40 с).
3. Ходьба приставным шагом боком с одновременными хлопками прямыми руками перед собой (40 с).
4. Игровое упражнение «Крокодил» (40 с).

#### **Основная часть**

##### **Степ-аэробика с большим мячом (4 мин).**

#### **1. Упражнение «Встанем» (6 раз)**

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 вытянуть вверх; 3 — правую ногу поставить на пол; 4 — левую ногу поставить на пол, руки с мячом опустить.

#### **2. Упражнение «Плие» (6 раз)**

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч за головой. 1—2 — поставить правую

ногу на степ-платформу; 3—4 — поставить левую ногу на степ-платформу; 5—6 — полуприсед, руки вверх; 7—8 — руки опустить, встать на степ-платформу. Повторить то же, спускаясь с платформы.

3. *Упражнение «Кик»* (6 раз)

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

4 *Упражнение «Хоп»* (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч вверху в прямых руках. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — левую ногу поднять вперед, бедро параллельно полу, руки выпрямить с мячом вперед и ударить мячом по колену; 3 — встать на пол с левой ноги, мяч вверх. То же с другой ноги.

5. *Упражнение «Махи в сторону»* (6 раз)

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

6. *Упражнение «Арабеск»* (6 раз)

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.

7. *Упражнение «Стопа»* (6 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в опущенных руках. 1 — правую ногу поставить на степ-платформу и одновременно ударить мячом об пол рядом со степ-платформой; 2 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

8. *Упражнение «Перебежка»* (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе 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 остается на степ-платформе, руки с мячом поднять вверх. То же с другой ноги.

9. *Дыхательная гимнастика «Шуршит змея»* (1 раз)

Шуршит змея,

*Вдох — дети зигзагооб*

*разно поднимают руки*

*вверх, ладони вместе.*

Ш-ш-ш... *Выдох — зигзагообразно опускают руки вниз, ладони вместе.*

Шипит змея *Вдох — зигзагообразно поднимают руки вверх, ладони вместе.*

Ш-ш-ш... *Выдох — зигзагообразно опускают руки вниз, ладони вместе.*

Ползет, ползет, старается *Вдох — волнообразными движениями разводят руки в стороны.*

Ш-ш-ш... *Выдох — руки скрестно кладут на грудь.*

Обманчив тихий шорох и покой, *Вдох — волнообразными движениями разводят руки в стороны.*

Ш-ш-ш... *Выдох — руки скрестно кладут на грудь.*

Напасть она готова в миг любой, *Вдох — руки сгибают и отводят назад, голову назад.*

Ш-ш-ш... *Выдох — руки вперед, голову вниз.*

Не принимай змеиный комплимент. *Вдох — руки сгибают и отводят назад, голову назад.*

Ш-ш-ш... *Выдох — руки вперед голову вниз. Змея тебя предаст в любой момент, Вдох — соединяют ладони и зигзагообразно поднимают руки вверх.*

Ш-ш-ш... *Выдох — руки дугам наружу (через стороны) вниз.*

***Силовая гимнастика с фитбол мячом (4 мин).***

1. Ходьба с мячом на голове с высоким подниманием коленей (30 с).

2. Броски мяча руками (3 мин)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь. Перебрасывать друг другу мяч из-за головы.

3. *Упражнение «Дед» на разгрузку позвоночника (15 с)*

И.п.: ноги на ширине плеч, чуть согнуты, упор прямыми руками на бедро, чуть выше колен. Раздуть живот, прогнуть поясницу, смотреть вперед, передвигаться, не сгибая рук, с опорой то на одну, то на другую ногу со словами: «Я — дедушка, дед, хочу здоровым жить сто лет».

***Художественная гимнастика с обручем (6 мин).***

1. Перебрасывание обруча из правой руки в левую.

2. Крутить обруч поочередно на правой и левой руке, рука вытянута в сторону, стоять на коленях.

3. Раскручивать обруч «винтом» поочередно правой и левой рукой, стоя.

### **Заключительная часть (3 мин)**

#### ***Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово». Стретчинг.***

##### **1. Упражнение «Веселый жеребенок» (5 с)**

И.п.: стоя в упоре на ладонях и коленях. 1 — поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 — выпрямить назад левую (правую) ногу, сохранять равновесие, удерживая одновременно руку и ногу.

##### **2. Упражнение «Самолет» (5 с)**

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох; 2 — руки вытянуть в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох; 3 — руки вытянуть вверх, плечи не поднимать, спина прямая, вдох; 4 — руки вытянуть в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

##### **3. Упражнение «Волна» (5 с)**

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу; следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 — вернуться в и.п.

##### **4. Упражнение «Ковшик» (5 с)**

И.п.: сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа на полу. 1 — взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 — положить колено левой (правой) ноги на пол.

##### **5. Упражнение «Павлин» (5 с)**

И.п.: сидя на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной, вдох. 1 — наклониться вперед, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх перпендикулярно полу; 2 — вернуться в и.п.

##### **6. Упражнение «Колобок» (5 с)**

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

## Занятие 17

### Прогулка в волшебный лес (фитбол гимнастика)

Задачи:

- учить перебрасывать атлетический мяч друг другу ногами;
- совершенствовать умение владения обручем;
- развивать психофизические качества: силу и гибкость;
- вызывать положительные эмоции, создавая бодрое на-строение.

#### Вводная часть

1. Маршировка по кругу (30 с).
2. Игровое упражнение «Веселые ножки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями») (20 с 3 раза).
3. Ходьба приставным шагом боком с одновременными хлопками прямыми руками перед собой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Дуб») (20 с 3 раза).
4. Игровое упражнение «Крокодил», с остановкой по сигналу (стретчинг «Черепашка») (20 с 3 раза).

#### Основная часть

**Степ-аэробика с большим мячом** (5 мин).

##### 1. Упражнение «Встанем» (6 раз)

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 вытянуть вверх; 3 — правую ногу поставить на пол; 4 — левую ногу поставить на пол, руки с мячом опустить.

##### 2. Упражнение «Хоп» (6 раз)

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. То же с другой ноги.

##### 3. Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)

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

##### 4. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

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.

5. *Упражнение «Стопа»* (6 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в опущенных руках. 1 — правую ногу поставить на степ-платформу и одновременно ударить мячом об пол рядом со степ-платформой; 2 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

6. *Упражнение «Боковой подъем»* (6 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч перед грудью. 1 — встать на степ-платформу правой ногой; 2 — встать на степ-платформу левой ногой; 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.

7. *Упражнение «Крест»* (6 раз)

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 вытянуть вперед; 3 — шаг вниз со степ-платформы левой ногой; 4 — шаг вниз со степ-платформы правой ногой; 5—8 — ударить мячом об пол и поймать его.

8. *Упражнение «Перебежка»* (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе 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 остается на степ-платформе, руки с мячом поднять вверх.

То же с другой ноги.

9. *Дыхательная гимнастика «Шуршит змея»* (1 раз)

Шуршит змея, *Вдох — дети зигзагообразно поднимают руки вверх, ладони вместе.*

Ш-ш-ш... *Выдох — зигзагообразно опускают руки вниз, ладони вместе.*

Шипит змея, *Вдох — зигзагообразно поднимают руки вверх, ладони вместе.*

Ш-ш-ш... *Выдох — зигзагообразно опускают руки вниз, ладони вместе.*

Ползет, ползет, старается. *Вдох — волнообразными движениями разводят руки в стороны.*

Ш-ш-ш... *Выдох — руки скрестно кладут на грудь.*

Обманчив тихий шорох и покой, *Вдох — волнообразными движениями разводят руки в стороны.*

Ш-ш-ш... *Выдох — руки скрестно кладут на грудь.*

Напасть она готова в миг любой, *Вдох — руки сгибают и отводят назад, голову назад.*

5. Ходьба приставным шагом боком с одновременными хлопками прямыми руками перед собой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Дуб») (20 с 3 раза).

6. Игровое упражнение «Крокодил», с остановкой по сигналу (стретчинг «Черепашка») (20 с 3 раза).

### ***Силовая гимнастика с фитбол мячом (4 мин).***

1. Ходьба с мячом на голове с высоким подниманием коленей (30 с).

2. Упражнение «Брось ногами» (3 мин)

И.п.: сидя на ягодицах, упор на локти, мяч зажат стопами ног. Перебрасывать мяч друг другу ногами.

3. Упражнение «Дед» на разгрузку позвоночника (15 с).

И.п.: ноги на ширине плеч, чуть согнуты, упор прямыми руками на бедро, чуть выше колен. Раздуть живот, прогнуть поясницу, смотреть вперед, передвигаться, не сгибая рук с опорой то на одну, то на другую ногу со словами: «Я — дедушка, дед, хочу здоровым жить сто лет».

### ***Художественная гимнастика с обручем (5 мин).***

1. Крутить обруч поочередно на правой и левой руке, руки в стороны и вверх, стоять на коленях.

2. Игровое упражнение «Эквилибрист»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вверх, другая согнута, стопа стоит на полу. Раскручивать обруч поочередно на обеих ногах.

### ***Заключительная часть (3 мин)***

### ***Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово». Стретчинг.***

1. Упражнение «Третья 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. 1 — повернуться

налево, держа руки в стороны, вдох; 2 — на выдохе опускаться 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 «Солнышко садится за горизонт» (5 с)*

И.п.: стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу. 1 — вытянуть в сторону левую (правую) ногу, пятка левой (правой) ноги на одной прямой с правым (левым) коленом; 2 — опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх; 3 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), тянуться от бедер до касания левой (правой) рукой левой (правой) ноги; 4 — выпрямиться.

3. *Упражнение «Тигр» (5 с)*

И.п.: широкая стойка, стопа правой ноги развернута, пятка находится напротив середины левой стопы, руки опущены. 1 — на выдохе опуститься вниз на правую ногу так, чтобы под коленом был тупой угол, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками опереться 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 — подняться на ладони; 4 — вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Кустик» (5 с)*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены вперед перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3—4 — руки в упоре за спиной.

5. *Упражнение «Сундучок» (5 с)*

И.п.: сидя, ягодицы на пятках. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз; 2 — повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад, вдох; 3 — на выдохе наклониться вперед; следить за тем, чтобы ладони и пальцы рук все время соприкасались; 4 — вернуться в и.п.

6. *Упражнение «Колобок» (10 с)*

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

## **Занятие 18**

### **Путешествие в зоопарк (фитбол гимнастика)**

#### **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 голеней 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 перекачиваться 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.

\* Описание игровых упражнений для вводной части см. приложение 3, с. 198—199.

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 подъемы, 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-е 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 лезую ногу отвести в сторону, руки в стороны; 3-е 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 от 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, *Дети делают круговые движения кистями вправо.*

Продает она орешки: *Круговые движения кистями влево.*

Лисичке-сестричке, *Разгибают большой палец.*

Воробью, *Разгибают указательный палец.*

Синичке, *Разгибают средний палец.*

Мишке толстопятому, *Разгибают безымянный палец.*

Зайнышке усатому. *Разгибают мизинец.*

Вот так! *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 наклоняться 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.

## ***Занятие 19***

### ***Мой веселый мяч (фитбол гимнастика)***

Задачи:

- учить вису на гимнастической стенке с одновременным выполнением движений;
- упражнять в координации работы рук при ловле и бро-сании мяча;
- содействовать повышению физической работоспособности;
- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

### **Вводная часть**

1. Маршировка по кругу (35 с).
2. Бег с закидыванием голеней 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 натянут, сказать: «Хоп», руки впереди, кисти сжаты в кулак; 3 — шаг левой на пол, руки на пояс; 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, йоги 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. 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 — шаг с левой ноги назад на пол, выпад, правая нога на степ-платформе, руки вытянуть 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.

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 «Колобок» (8 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки на ее краю, руки на полу сзади. 1—2 — со взмахом рук подняться, сесть на ягодицы, руками обхватить колени; 3—4 — вернуться в и.п.

5. 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.

6. «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.

7. Упражнение «Бык» на снятие нагрузки с позвоночника (1 раз)

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 от 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, Дети делают круговые движения кистями вправо.

Продает она орешки: Круговые движения кистями влево.  
Лисичке-сестричке, Разгибают большой палец.  
Воробью, Разгибают указательный палец.  
Синичке, Разгибают средний палец.  
Мишке толстопятому, Разгибают безымянный палец.  
Заиньке усатому. Разгибают мизинец.  
Вот так! 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 выдохе 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 образовывали одну 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 выдохе опуститься вниз на правую ногу так, чтобы под коленом был тупой угол, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками опереться 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.

#### 5. Упражнение «Верблюд» (5 с)

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

#### 6. Упражнение «Черепашка» (5 с)

И.п.: сидя на коленях, руки опущены 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.

## **Занятие 20**

### ***Попрыгунчики (фитбол гимнастика)***

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-е левой ноги шаг назад на пол, руки опустить; 4 — правую ногу подставить к левой ноге.

Повторить 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 ногу прямую отвести назад, прогнуться, мяч вверх; 3 — шаг с левой ноги назад на пол, мяч за голову; 4 — правую ногу подставить к левой.

Повторить 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 и поймать.

7. Упражнение «Скрестный боковой подъем» (8 раз)

И.п.: то же, мяч в опущенных руках. 1 — скрестно поставить левую ногу на степ-платформу перед правой ногой; 2 — поднять правое колено вперед, бедро параллельно полу, мячом ударить по колену; 3 — шаг назад со степ-платформы правой ногой скрестно за левой; 4 — шаг в и.п. с левой ноги, мяч вниз.

8. Упражнение «Прямой крестовой подъем» (8 раз)

И.п.: то же. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — левую ногу поставить накрест на степ-платформу перед правой ногой, мяч вперед; 3 — правой ногой шаг назад с платформы; 4 — левой ногой шаг назад со степ-платформы; 5—8 — ударить мячом по степ-платформе, поймать его.

9. 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 — спрыгнуть с платформы назад двумя ногами; 13—16 — ударить мячом о платформу и поймать его.

10. Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» (1 раз)

В прятки пальчики играют Дети сжимают и разжимают

И головки убирают, пальцы рук, открывают и за-

Словно синие цветки крывают глаза.

Распускают лепестки, Сводят и разводят пальцы «веером».

Наверху качаются, Наклоняют кисти вправо, влево.

Низко наклоняются. Делают круговые движения кистями.

Колокольчик голубой Наклоняют кисти вниз, вверх.

Поклонился нам с тобой.

Колокольчики-цветы Поворачивают кисти направо, налево.

Очень вежливы, а ты? Поворачивают ладони кверху.

## **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 виса 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» (1 раз)

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 «Лебедь» (5 с)

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу; следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 — выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе; следить за тем, чтобы колени оставались прямыми; 3—4 — вернуться в и.п.

### 3. Упражнение «Кустик» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3—4 — руки в упоре за спиной.

### 4. Упражнение «Русалочка» (5 с)

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра; 6 — максимально повернувшись направо (налево), согнуть правую (левую) руку за спиной и взяться ею за левое (правое) предплечье.

### 5. Упражнение «Фонарик» (5 с)

И.п.: лежа на животе, ноги согнуть в коленях. 1 — взяться руками за стопы; 2 — прогнуться назад, держась за стопы; 3 — переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены; 4 — опустить колени на пол; 5 — лечь на пол, отпустить ноги.

### 6. 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.

### 7. 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.

## **Занятие 21**

### **Прыг-скок команда (фитбол гимнастика)**

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, 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 (стретчинг «Веточка») (30 с 3 раза).
6. Стретчинг «Матрешка» (5 с).

#### **Основная часть**

##### **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, руки вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

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. Повторить подъемы, начиная 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. Повторить 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-е левой ноги шаг назад на пол, руки опустить; 4 — правую ногу подставить к левой ноге. Повторить с другой ноги.

#### 5. Упражнение «Арабеск» (8 раз)

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

#### 7. Упражнение «Скрестный боковой подъем» (8 раз)

И.п.: то же, мяч в опущенных руках. 1 — скрестно поставить левую ногу на степ-платформу перед правой ногой; 2 — поднять правое колено вперед, бедро параллельно полу, мячом ударить по колену; 3 — шаг назад со степ-платформы правой ногой скрестно за левой; 4 — шаг в и.п. с левой ноги, мяч вниз.

#### 8. Упражнение «Прямой крестовой подъем» (8 раз)

И.п.: то же. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — левую ногу поставить накрест на степ-платформу перед правой ногой, мяч вперед; 3 — правой ногой шаг назад с платформы; 4 — левой ногой шаг назад со степ-платформы; 5—8 — ударить мячом по степ-платформе, поймать его.

#### 9. 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 — спрыгнуть с платформы назад двумя ногами; 13—16 — ударить мячом о платформу и поймать его.

#### 10. Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» (1 раз)

В прятки пальчики играют      Дети сжимают и разжимают

И головки убирают, пальцы рук, открывают и закрывают глаза.  
Словно синие цветки  
Распускают лепестки, Сводят и разводят пальцы «веером».  
Наверху качаются, Наклоняют кисти вправо, влево.  
Низко наклоняются. Делают круговые движения  
кистями.

Колокольчик голубой Наклоняют кисти вниз, вверх.  
Поклонился нам с тобой.

Колокольчики-цветы Поворачивают кисти направо, налево.  
Очень вежливы, а ты? Поворачивают ладони кверху.

### **Школа мяча (6 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 и вынесением прямой ноги вперед, руки в стороны.
3. Перепрыгивание с разбега через три препятствия подряд способом «ножницы» (одна нога за другой).
4. Дыхательная гимнастика «Самолет» (1 раз)

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

Посмотрите в небеса,

Самолет там, как оса.

«Ж-ж-ж-ж», — Дети поворачиваются в сторону,

Жужжит самолет произносят: «Ж-ж-ж».

И машет крыльями.

Ребята, в полет! Делают вдох, опускают руки —

Полетай-ка с нами!      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 «Лебедь» (5 с)

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу; следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 — выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе; следить за тем, чтобы колени оставались прямыми; 3—4 — вернуться в и.п.

3. 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 выдохе 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.

4. Упражнение «Русалочка» (5 с)

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра; 6 — максимально повернувшись направо (налево), согнуть правую (левую) руку за спиной и взяться ею за левое (правое) предплечье.

5. Упражнение «Пенек» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить ее на правое бедро сверху; 3 —

руки в упоре за спиной; 4 — лечь на колени вперед, руки выпрямить вперед.

#### б. Упражнение «Жучок» (5 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.

## **Занятие 22**

### **Волшебный мир (стретчинг)**

Задачи:

- 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 (40 с).
2. Игровое упражнение «Веселые ножки» (40 с).
3. Ходьба скрестным шагом, руки на поясе (40 с).
4. Ходьба, пятки вместе, носки врозь (40 с).
5. Игровое упражнение «Обезьянки резвятся» (40 с).
6. Игровое упражнение «Мячики» (35 с).
7. Стретчинг «Домик» (5 с).
8. Стретчинг «Матрешка» (5 с).

#### **Основная часть**

##### **Степ-аэробика с малым мячом (5 мин).**

1. Упражнение «Покажи носочек» (8 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч в правой руке. 1 — поставить правый носок на степ-платформу, руки поднять вверх, переложить мяч из одной руки в другую; 2 — ногу поставить на пол, руки опустить; 3 — полуприсед, наклонить вправо голову; 4 — полуприсед, наклонить голову влево. Ноги чередуют.

2. Упражнение «Стопа» (8 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в правой руке. 1 — поставить правую стопу на степ-платформу, руки выпрямить в стороны; 2 — вернуться в

и.п. Повторить с другой стороны.

3. Упражнение «Кик» (8 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-е левой ноги шаг назад на пол, руки опустить; 4 — правую ногу подставить к левой ноге. Повторить с другой ноги.

4. Упражнение «Скрестный боковой подъем» (8 раз)

И.п.: то же, мяч в опущенных руках. 1 — скрестно поставить левую ногу на степ-платформу перед правой ногой; 2 — поднять правое колено вперед, бедро параллельно полу, мячом ударить по колену; 3 — шаг назад со степ-платформы правой ногой скрестно за левой; 4 — шаг в и.п. с левой ноги, мяч вниз.

5. Упражнение «Боковые махи» (8 раз)

И.п.: то же, мяч в правой руке за спиной. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести в сторону, руки в стороны; 3 — с левой ноги шаг назад на пол; 4 — с правой ноги шаг назад на пол, мяч переложить в другую руку. Повторить с другой ноги.

6. Упражнение «Арабеск» (8 раз)

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

7. Упражнение «Боковой переход» (8 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в обеих руках перед грудью. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу; 2 — левую ногу подставить к правой на степ-платформу, руки вытянуть вперед; 3 — опустить правую ногу на пол с другой стороны степ-платформы; 4 — левую ногу подставить к правой; 5—8 — перебросить мяч из правой руки в левую. Повторить в переходе со степ-платформы в другую сторону.

8. Упражнение «Прыжки» (8 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, правая нога стоит на ее краю, мяч в обеих руках перед грудью. 1—4 — прыжком поменять ноги на степ-платформе; 5—8 — перебросить мяч из одной руки в другую.

9. 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. 10. Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои» (1 раз)

Вот помощники мои — *Дети показывают пальцы.*

Их, как хочешь, поверни. *Поворачивают кисти ладонями вверх и вниз.*

По дорожке белой, гладкой *Пальцами проводят по другой руке.*

Скачут пальцы, как лошадки. *Двумя пальцами одной руки*

Чок, чок, чок, «скачут» *по другой руке.*

Чок, чок, чок —

Скачет резвый табунок. *Повторяют с другой руки.*

### **Художественная гимнастика с малым мячом (6 мин).**

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. Подбросить мяч вверх правой рукой, встать на степ-платформу, поймать его другой рукой.
5. Перебрасывание мяча друг другу в парах. Один ребенок бросает другому мяч через веревку, сидя на коленях, другой передает ему мяч, прокатывая его под веревкой.

### **Силовая гимнастика с атлетическим мячом (5 мин).**

1. Упражнение 7 (10 раз)

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 влево; 4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение 2 (10 раз)

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.

3. Упражнение 3 (10 раз)

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.

4. Упражнение 4 (8 раз)

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.

5. Упражнение 5 (10 раз)

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.

6. Упражнение 6 (10 раз)

И.п.: стоя на полу перед степ-платформой, руки на поясе, мяч 1 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» (1 раз) И.п.: сидя на степ-платформе.

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.

Акробатика: серия прыжков (4 мин).

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 (3 мин)**

**Игра малой подвижности «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга. 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 «Месяц» (10 с 2 раза)

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 выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол за левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины. Вытянуть правую руку вверх, чтобы она образовала прямую линию с правой (левой) ногой и туловищем. Максимально отвести правое (левое) плечо назад, посмотреть вверх; 2 — вернуться в и.п.

### 3. Упражнение «Русалочка» (5 с)

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра; 6 — максимально повернувшись направо (налево), согнуть правую (левую) руку за спиной и взяться ею за левое (правое) предплечье.

### 4. Упражнение «Скамейка» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, нога вытянута перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить ее на правое бедро сверху; 3 — опереться руками о пол впереди перед коленями; 4 — оставляя ноги в том же положении, встать на колени; 5—8 — переставляя руки впереди маленькими «шагами», лечь на живот, нога сложены по-турецки.

### 5. Упражнение «Жираф» (5 с)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — наклониться вниз, ладони поставить на пол подальше от стоп, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, вдох; 2 — на выдохе поднять вверх назад правую (левую) ногу так, чтобы она образовала одну прямую линию со спиной, голова прямо; 3 — опустить ногу; 4 — вернуться в и.п.

### 6. Упражнение «Колобок» (5 с)

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

## **Занятие 23**

### **Прключения в лесу (стретчинг)**

Задачи:

- учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча;
- развивать внимание, быстроту реакции;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- воспитывать организованность и дисциплинированность.

#### **Вводная часть**

1. Маршировка по кругу (20 с).
2. Игровое упражнение «Веселые ножки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Веточка») (10 с 3 раза).
3. Ходьба скрестным шагом, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Ласточка») (10 с 3 раза).
4. Ходьба — пятки вместе, носки врозь в чередовании с ходь-бой — носки вместе, пятки врозь (10 с 3 раза).
5. Игровое упражнение «Обезьянки резвятся», с остановкой по сигналу (стретчинг «Домик») (10 с 3 раза).
6. Игровое упражнение «Мячики», с остановкой по сигналу (стретчинг «Матрешка») (10 с 3 раза).

#### **Основная часть**

##### **Степ-аэробика с малым мячом (5 мин).**

1. Упражнение «Покажи носочек» (8 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч в правой руке. 1 — поставить правый носок на степ-платформу, руки поднять вверх, переложить мяч из одной руки в другую; 2 — ногу поставить на пол, руки опустить; 3 — полуприсед, наклонить голову вправо; 4 - полуприсед, наклонить голову влево.

2. Упражнение «Стопа» (8 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в правой руке; 1 — поставить правую стопу на степ-платформу, руки вытянуть в стороны; 2 — вернуться в и.п.

Повторить с другой стороны.

3. Упражнение «Кик» (8 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.

Повторить с другой ноги.

#### 4. Упражнение «Скрестный боковой подъем» (8 раз)

И.п.: то же, мяч в опущенных руках. 1 — скрестно поставить левую ногу на степ-платформу перед правой ногой; 2 — поднять правое колено вперед, бедро параллельно полу, мячом ударить по колену; 3 — шаг назад со степ-платформы правой ногой скрестно за левой; 4 — шаг в и.п. с левой ноги, мяч вниз.

#### 5. 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 и поймать.

#### 6. Упражнение «Арабеск» (8 раз)

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

#### 7. Упражнение «Боковой переход» (8 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в обеих руках перед грудью. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу; 2 — левую ногу подставить к правой ноге на степ-платформу, руки выпрямить вперед; 3 — опустить правую ногу на пол с другой стороны степ-платформы; 4 — левую ногу подставить к правой; 5—8 — перебросить мяч из правой руки в левую.

Повторить в другую сторону.

#### 8. Упражнение «Прыжки» (10 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, правая нога стоит на краю степ-платформы, мяч в обеих руках, перед грудью. 1—4 — прыжком менять ноги на степ-платформе; 5--8 — перебросить мяч из одной руки в другую.

#### 9. 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.

10. Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои» (1 раз)

Вот помощники мои —

*Дети показывают пальцы.*

Их, как хочешь, поверни.

*Поворачивают кисти ладонями*

вверх и вниз. По дорожке белой, гладкой

*Пальцами проводят по другой руке.*

Скачут пальцы, как лошадки.

*Двумя пальцами одной руки*

Чок, чок, чок, «скачут»

*по другой руке.*

Чок, чок, чок —

Скачет резвый табунок.

*Повторяют с другой руки.*

**Художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе (5 мин).**

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 давай».

4. Подбросить мяч вверх правой рукой, встать на степ-платформу и поймать его другой рукой, затем подбросить мяч вверх левой рукой, опуститься со степ-платформы на пол и поймать мяч правой рукой.

5. Стоя на степ-платформе, отбивать мяч одной рукой справа и слева от нее.

**Силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе (4 мин).**

1. Упражнение 1 (10 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, ноги вытянуты в стороны, мяч на голове, придерживать руками. 1 — 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.

2. Упражнение 2 (10 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе прямо, ноги вытянуты вперед, мяч в руках у груди. 1 — наклониться вперед, коснуться мячом носков ног, колени прямые; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклониться вперед, ноги развести в стороны, мячом коснуться пола; 4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение 3 (8 раз)

И.п.: сидя за степ-платформой, ноги вытянуты вперед, пятки лежат на степ-платформе, руки в упоре сзади на полу, мяч зажат стопами ног. 1—2 поднять прямые ноги с мячом вверх; 3—4 вернуться в и.п.

4. Упражнение 4 (8 раз)

И.п.: лежа на степ-платформе на животе, мяч на полу перед степ-платформой, ладони и голова лбом лежат на мяче, ноги прямые. 1—2 — упереться руками в мяч, прогнуться, прямые ноги приподнять вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

5. Упражнение 5 (8 раз)

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.

6. Упражнение 6 (12 раз)

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» (1 раз) И.п. — сидя на степ-платформе.

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.

**Акробатика: серия прыжков (6 мин).**

1. Игровое упражнение «Лягушки прыгают в болото» выполняется на гимнастической скамейке

И.п.: стоя на гимнастической скамейке, скамейка между ногами. Запрыгнуть на скамейку двумя ногами, не отпуская рук.

2. Запрыгивание на препятствие.

3. Прыжок в глубину в обозначенное место.

**Заключительная часть (3 мин)**

**Игра малой подвижности «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.**

1. Упражнение «Месяц» (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 выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь

левой (правой) руки на пол за левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины. Вытянуть правую руку вверх, чтобы она образовала прямую линию с правой (левой) ногой и туловищем. Максимально отвести правое (левое) плечо назад, посмотреть вверх; 2 — вернуться в и.п.

#### 2. Упражнение «Скамейка» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить ее на правое бедро сверху; 3 — опереться руками о пол впереди перед коленями; 4 — оставляя ноги в том же положении, встать на колени; 5—8 — переставляя руки впереди маленькими «шагами», лечь на живот, ноги сложены по-турецки.

#### 3. Упражнение «Бабочка полетела» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой рукой за внутреннюю сторону правой стопы, а левой рукой за внутреннюю сторону левой стопы; 2 — вытянуть обе ноги в стороны — вверх, придерживая руками и сохраняя равновесие.

#### 4. Упражнение «Жираф» (5 с)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — наклониться вниз, ладони поставить на пол подальше от стоп; следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, вдох; 2 — на выдохе поднять вверх назад правую (левую) ногу так, чтобы она образовала одну прямую линию со спиной, голова прямо; 3 — опустить ногу; 4 — вернуться в и.п.

#### 5. Упражнение «Окошко» (5 с)

И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 — согнуть правую (левую) ногу назад, взяться за стопу правой (левой) рукой; 2 — левую руку поднять вверх — вперед; 3 — отвести бедро правой (левой) ноги как можно дальше, сохраняя равновесие, потянуться вверх — вперед за левой (правой) рукой, слегка наклоняя вперед туловище так, чтобы бедро правой (левой) ноги, туловище и левая (правая) рука находились на одной линии; 4 - вернуться в и.п.

#### 6. Упражнение «Колобок» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1 — подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох; 2 — на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 — на вдохе

перекатиться на спину, не отпуская руками коленей; 4 — на выдохе выпрямить ноги, руки положить на пол.

## **Занятие 24**

### **Круговая силовая тренировка (стретчинг)**

Задачи:

- развивать точность и скорость координационных движений;
- развивать внимание, умение его переключать, 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 маршировка: через центр колонной; размыкание по номерам.

Основная часть

Степ-аэробика с большим мячом (3 мин).

1. Упражнение «Повороты головой» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1 — повернуть голову вправо; 2 — повернуть голову прямо; 3 — повернуть голову влево; 4 — повернуть голову прямо. Голову поворачивать медленно.

2. Упражнение «Поднимись» (4 раза)

И.п.: то же. 1 — поставить правую ногу на носок на степ-платформу, мяч вперед; 2 — поставить ногу на пятку; 3 — поставить ногу на носок; 4 — вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

3. Упражнение «Подъем» (4 раза)

И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 — то же с левой,

мяч вверх; 3 — шаг назад со степ-платформы с правой ноги; 4 — то же с левой ноги, мяч вниз. Повторить подьемы, начиная с левой ноги.

4. Удар мячом о степ-платформу (2 раза).

5. Упражнение «Хоп» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу, сказать: «Хоп»; 2 — левую ногу поднять, бедро параллельно полу, мячом ударить по колену; 3 — левую ногу поставить на пол; 4 — правую ногу подставить к левой ноге, мяч опустить.

То же с левой ноги.

6. «Боковые махи» (4 раза)

И.п.: то же, мяч у груди. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести в сторону, мяч вперед на правой руке; 3 — с левой ноги шаг назад на пол, мяч в обе руки; 4 — правую ногу подставить к левой на пол.

7. Упражнение «Кик» (4 раза)

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

То же с другой ноги.

8. Упражнение «Прямой скрестный подъем» (4 раза)

И.п.: то же. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу накрест перед правой ногой, мяч вверх; 3 — правой ногой шаг назад со степ-платформы; 4 — левой ногой шаг назад со степ-платформы.

9. Удары мячом о степ-платформу и его ловля (2 раза).

10. Упражнение «Арабеск» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести назад, мяч вверх и сказать: «Ап», прогнуться; 3 — шаг с левой ноги назад на пол, мяч вниз; 4 — правую ногу подставить к левой.

11. Удары мячом справа, слева от степ-платформы и подбрасывание мяча вверх (4 раза).

12. Упражнение «Мяч вверх» (2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — подбросить мяч вверх; 2 —

поймать его; 3—4 взмах правой рукой вверх через сторону.

То же с другой руки.

13. Упражнение «Боковой переход» (1 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в опущенных руках. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу, мяч вперед; 2 — встать с левой ноги боком на степ-платформу; 3—4 — ударить мячом об пол и поймать его; 5—6 — сойти с другой стороны со степ-платформы с правой ноги; 7—8 — маршем повернуться вокруг себя и встать левым боком к платформе.

То же с другой стороны.

14. Упражнение «Хоп» (4 раза).

15. Упражнение «Выпад» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища перед степ-платформой на шаг назад. 1 — выпад на степ-платформу на правую ногу, мяч вперед; 2—3 — ударить мячом об пол, и поймать его; 4 — вернуться в и.п.

16. Упражнение «Выпад, хоп» (4 раза)

И.п.: о.с. перед степ-платформой на шаг назад. 1 — выпад на степ-платформу на правую ногу, мяч вперед; 2 — встать на степ-платформу на правую ногу, левое колено поднять вперед; 3 — шаг с левой ноги назад на пол, выпад, правая нога на степ-платформе; 4 — вернуться в и.п.

Повторить с другой ноги.

17. Упражнение «Поймай мяч» (2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1—2 — ударить мячом о степ-платформу и поймать его; 3—4 — повернуться вокруг себя.

18. Упражнение «Арабеск» (4 раза).

19. Упражнение «Перебежка» (с подбрасыванием мяча вверх) (4 раза)

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

То же с другой ноги. Мяч подбрасывать невысоко.

20. Упражнение «Перебежка» (с отскоком мяча от пола) (4 раза)

И.п.: то же. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу; ударить мячом об пол перед степ-платформой; 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.

21. Упражнение «Боковые махи» (4 раза)

И.п.: то же, мяч у груди. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести в сторону, мяч вперед на правой руке; 3 — с левой ноги шаг назад на пол, мяч в обе руки; 4 — правую ногу подставить к левой на пол.

22. Перестроение двумя колоннами через центр. Дети кладут мячи, берут платформы, перестраиваются в колонну по одному смыканием и кладут платформы.

23. Игровое упражнение «Веселые ножки» с остановкой по сигналу (стретчинг «Окошко») (3 раза). Руку поднимать вверх на выдохе. Руки на поясе, носочки тянуть, спина прямая.

24. Игровое упражнение «Мячики» с остановкой по сигналу (стретчинг «Паучок») (3 раза). При наклоне выдох. Прыгать легко, спина прямая.

25. Боковой скрестный шаг с остановкой по сигналу (стретчинг «Жираф») (2 раза). При подъеме ноги выдох. Руки в сторону прямые, пятка стоит на полу.

Дети перестраиваются в колонны по три, берут жгуты.

### **Силовая гимнастика с резиновым жгутом (4 мин).**

1. Упражнение «Растяни» (8 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой, концы жгута в руках. 1—2 — поднять правую руку вверх, левую опустить вниз, жгут растянуть, вдох; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — повторить, сменив руки; 7—8 — вернуться в и.п. Локти выпрямлять до конца.

2. Упражнение «Клоун» (8 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, жгут в опущенных руках. 1 — наклониться вперед, руки вытянуть вперед; 2 — руки в стороны, жгут растянуть, вдох; 3 — руки соединить, жгут расслабить; 4 — вернуться в и.п. Колени не сгибать, жгут растягивать с силой.

3. Упражнение «Крылья» (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, жгут в прямых руках за спиной. 1—2 — наклониться вправо, жгут растянуть за спиной, выдох; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—8 — повторить в другую сторону. Тянуться вверх прямой рукой.

4. Упражнение «Маятник» (8 раз)

И.п.: лежа на спине, прямые ноги подняты вверх, середина жгута на стопах,

концы жгута в руках, руки вдоль туловища на полу. 1—2 — медленно опускать ноги вниз; 3—4 — вернуться в и.п. Руки от пола не отрывать.

5. Упражнение «Группировка» (8 раз)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и подняты вверх, жгут закреплен за середину стопы, концы жгута в руках. 1—2 — выпрямить ноги вверх, голову и плечи поднять, жгут натянуть, выдох; 3—4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Ноги шире» (8 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, концы жгута надеты на носки ног, руки в упоре сзади. 1 — развести ноги в стороны, жгут растянуть, выдох; 2—3 — удерживать положение; 4 — вернуться в и.п. Локти и колени не сгибать.

7. Упражнение «Кузнечик» (8 раз)

И.п.: лежа на правом боку, правая рука под головой, левая рука держит жгут за оба конца, середина жгута закреплена за носок левой согнутой ноги. 1—2 — выпрямить ногу в сторону вверх, жгут натянуть, выдох; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить с другой ноги.

8. Упражнение «Лодочка» (6 раз)

И.п.: лежа на животе, ноги согнуты, середина жгута закреплена за носки ног. 1—2 — поднять руки вперед — вверх; 3—4 — ноги выпрямить, жгут натянуть с силой; 5—8 — вернуться в и.п.

9. Пряжки через жгуты — ноги вперед, назад (15 раз). Прыгать легко на носочках.

10. Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики» (1 раз) Дети перестраиваются в колонну по одному, кладут жгуты и берут малые мячи.

**Художественная гимнастика с мячом (6 мин).**

1.Перебрасывание мяча из правой руки в левую с отскоком от земли (1 мин). Ноги стоят на ширине плеч.

2.Подбрасывание мяча из-под колена вверх поочередно правой и левой рукой (2 мин). Бросать и ловить мяч одноименной рукой.

3.Подбрасывание мяча вверх с приседанием и ловлей (1 мин). Подбрасывать мяч высоко.

4.Ударить мячом об пол так, чтобы он подпрыгнул высоко над головой, в это время прыгнуть вверх, развести ноги в стороны, вместе и поймать мяч (2 мин). Мяч подбрасывать выше головы.

5.Стретчинг «Пушка» (5 с). При наклоне — выдох. Спина прямая, руки прямые вперед.

6. Перестроение в две колонны по группе активности.

### **Акробатика (4 мин).**

1. Кувырок в кольцо боком (2 мин). Соблюдать группировку.

2. Ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой вверх. Держать спину прямо (2 мин).

3. Перестроение в круг.

### **Заключительная часть**

**Игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч» (2 мин). Мяч отбивать двумя руками. Стретчинг.**

1. Упражнение «Ручей» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 — взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 — положить колено левой ноги на пол; 3 — поднять обе руки вверх; 4 — опуститься грудью на прямую правую (левую) ногу, на выдохе опуститься грудью на правую (левую) ногу, потянуться вверх, спина прямая; следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.

2. Упражнение «Маленькая елочка» (5 с)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны — вниз, ладони направлены в пол; 3—4 — присесть на корточки. Вдох при вытягивании позвоночника вверх и выдох при приседании. Отрывать пятки от пола, сохранять равновесие.

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; 2 — упираясь руками в пол, стараться вытянуться как можно выше, вытянуть позвоночник вверх, вдох. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх; следить за тем, чтобы стопы лежали перед собой, а не под ягодицами, и голени образовали одну прямую линию.

4. Упражнение «Замок» (5 с)

И.п.: сидя на полу, ноги выпрямлены 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. При повороте — выдох, ягодицы от пола не отрывать.

#### 5. Упражнение «Фонарик» (5 с)

И.п.: лежа на животе, ноги согнуть в коленях. 1 — взяться руками за стопы; 2 — прогнуться назад, держась за стопы, выдох; 3 — переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены; 4 — опустить колени на пол; 5 — лечь на пол, отпустить локти.

#### 6. Упражнение «Червячок» (5 с)

И.п.: сидя между стопами, руки опущены вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, 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.

### **Занятие 25**

#### ***Путешествие в Африку (стретчинг)***

Задачи:

- развивать точность и скорость координационных движений;
- способствовать развитию внимания, умению переключать внимание, быстрой реакции;
- продолжать 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**

1. Построение в шеренгу, расчет на «раз», «два».
2. Фигурная маршировка: через центр колонной.
3. Размыкание по номерам.

## Основная часть

**Степ-аэробика с большим мячом (4 мин) см. комплекс упражнений на с. 122—124.**

**Силовая гимнастика с резиновыми жгутами (4 мин).**

1. Упражнение «Улитка» (8 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, жгут держать в руках за концы, голова опущена вниз. 1—2 — выпрямить руки в стороны, растянуть жгут, голову поднять, выдох; 3—4 — вер-нуться в и.п.

2. Упражнение «Кукла» (8 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вместе, жгут в опущенных руках на ногах. 1—2 — наклониться вперед, перекинуть середину жгута за носки ног, руки выпрямить в стороны, жгут растянуть, выдох; 3—4 — вернуться в и.п. Колени не сгибать, жгут растягивать с силой.

3. Упражнение «Подъемный кран» (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, жгут в опущенных руках за спиной. 1—2 — наклониться вправо, левую руку поднять вверх, правую руку согнуть за спиной, жгут натянуть; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — повторить в другую сторону; 7—8 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Насос» (8 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, пятки стоят на полу, середина жгута зацеплена за середину стопы. 1—2 — вытянуть ноги вперед — вверх, жгут натянуть, выдох; 3—4 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Группировка» (8 раз)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и подняты вверх, жгут закреплен за середину стопы, концы жгута в руках. 1—2 — выпрямить ноги вверх, голову и плечи поднять, жгут натянуть, выдох; 3—4 — вернуться в и.п. Подтянуться на жгуте.

6. Упражнение «Спрячемся» (8 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, прямые ноги вверх, руки в упоре на предплечья, концы жгута надеты на носки ног. 1 — развести ноги в стороны, жгут растянуть, выдох; 2—3 — удерживать положение; 4 — вернуться в и.п. Колени не сгибать.

7. Упражнение «Цирковая собачка» (8 раз)

И.п.: стоя на ладонях и коленях, правой рукой держать жгут за оба конца, середина жгута закреплена за носок правой ноги. 1—2 — выпрямить ногу в сторону, носок на пол, жгут натянуть, выдох; 3—4 — вернуться в и.п. Колени

не сгибать, спина прямая.

8. Упражнение «Корзиночка» (6 раз)

И.п.: лежа на животе, ноги согнуты, середина жгута закреплена за носки ног. 1—4 — поднять руки вверх над головой, ноги приподнять вверх, жгут натянуть, выдох; 5—8 — вернуться в и.п. Стартаться соединить руки и ноги вверху над головой.

9. Пряжки через жгуты — на правой и левой ноге поочередно (15 раз). Прыгать легко на носочках.

10. Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики» (1 раз) Дети перестраиваются в колонну по одному, кладут жгуты и берут малые мячи.

**Художественная гимнастика с мячом (6 мин).**

1. Перебрасывание мяча из правой руки в левую руку из-под колена (1 мин).

2. Подбрасывание мяча вверх с приседанием и ловлей стоя (2 мин). Мяч подбрасывать высоко.

3. Подбрасывание мяча с хлопком за спиной (2 мин). Мяч подбрасывать выше головы.

4. Подбрасывание мяча и ловля во время ходьбы (1 мин). Идти спокойным шагом.

5. Стретчинг «Ракета» (5 с). При приседании выдох. Спина прямая, руки прямые вверх.

6. Перестроение в две колонны по группе активности.

**Акробатика (4 мин).**

1. Кувырок в кольцо боком (2 мин). Соблюдать группировку.

2. Ходьба по мягкому бревну, с выполнением махов ногой вверх и хлопком под коленом (2 мин). Спину держать прямо.

3. Перестроение в круг.

**Заключительная часть**

**Игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч» (2 мин). Мяч отбивать двумя руками. Стретчинг.**

1. Упражнение «Ручеек» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 — взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 — положить колено левой ноги на пол; 3 — поднять обе руки вверх, потянуться, спина прямая; 4 — опуститься грудью на согнутое колено; следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.

## 2. Упражнение «Смешной клоун» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 — выпрямить руки вверх; 2 — подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3—4 — покачать головой вправо, влево, улыбнуться.

## 3. Упражнение «Пенек» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены вперед перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 4 — руки в упоре за спиной; 5 — встать на согнутые колени; 6—8 — перевернуться вперед, лечь на грудь вперед, руки выпрямить вперед; следить за тем, чтобы стопы оставались лежать на бедрах.

## 4. Упражнение «Замок» (5 с)

И.п.: сидя на полу, ноги выпрямлены 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. При повороте выдох, ягодицы от пола не отрывать.

## 5. Упражнение «Пирожок» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой, руки положить назад на тыльную часть ладоней. 1 — потянуться вверх, вытянуть позвоночник вверх, вдох; 2 — наклониться вперед, лбом прижаться к коленям, руки лежат на полу за спиной на тыльной стороне ладоней, выдох. Тянуться грудью к коленям.

## 6. Упражнение «Червячок» (5 с)

И.п.: сидя между стопами, руки опущены вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, 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.

## **Занятие 26**

### ***Путешествие в сказочный лес (стретчинг)***

Задачи:

- учить четкой группировке после разбега перед кувыр-ком;
- учить согласованной работе в паре при выполнении упражнений с

целлулоидным мячом;

- развивать силу основных мышечных групп;
- воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в кол-лективе.

### **Вводная часть**

1. Маршировка по кругу с хорошей отмашкой рук (35 с).
2. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой прямыми руками (40 с).
3. Пружинистый шаг спиной вперед, руки на поясе (40 с).
4. Игровое упражнение «Большие лягушки» (35 с).
5. Игровое упражнение «Пауки» (40 с).

### **Основная часть**

#### **Силовая гимнастика с резиновым жгутом (5 мин).**

1. Упражнение «Покачаем головой» (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — повернуть голову вправо; 2 — повернуть голову влево; 3 — наклонить голову вправо; 4 — наклонить голову влево.

2. Упражнение «Разминка кистей рук» (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вытянуты вперед. 1—4 — круговые движения кистями рук перед собой; 5—8 — круговые движения кистями рук, руки в сторону; 9—13 — круговые движения кистями рук перед собой; 14—17 — круговые движения кистями рук вверх.

Дети берут резиновые жгуты.

3. Упражнение «Вверх» (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, жгут сложен пополам, в одной руке концы жгута, другой рукой держать жгут за середину, голова опущена вниз. 1—2 — поднять руки вверх, растянуть жгут, голову поднять; 3—4 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Растяни» (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на плечах, концы жгута в руках. 1—2 — поднять правую руку вверх, левую вниз, жгут растянуть; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — повторить, сменив руки; 7—8 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Сели— встали» (10 раз)

И.п.: стоя на коленях, жгут в опущенных руках между ногами. 1 — сесть на ягодицы; 2 — наклониться вперед, руки вытянуть вперед, жгут растянуть в стороны; 3 — сесть на ягодицы; 4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Крылья» (10 раз)

И.п.: стоя на коленях, жгут в руках за спиной, руки согнуты. 1—2 —

наклониться вправо, левую руку поднять вверх, правую руку вниз, жгут натянуть; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — повторить в другую сторону; 7—8 — вернуться в и.п.

7. Упражнение «Ноги выше от земли» (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, упор на предплечья, ноги согнуты, пятки стоят на полу, концы жгута в руках, середина жгута зацеплена за середину стопы. 1 — вытянуть ноги вперед, жгут натянуть, спина прямая; 2 — поднять прямые ноги вверх, жгут натянуть; 3 — опустить ноги вниз, жгут натянуть; 4 — вернуться в и.п.

8. Упражнение «Кузнечик» (10 раз)

И.п.: лежа на правом боку, правая рука под головой, левая рука держит жгут за оба конца, середина жгута закреплена за носок левой согнутой ноги. 1—2 — вытянуть ногу в сторону вверх, жгут натянуть; 3—4 — вернуться в и.п.

Повторить с другой ноги.

9. Упражнение «Группировка» (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, пятки стоят на полу, жгут закреплён за середину стопы, спина прямая. 1—4 — медленно лечь на спину, натягивая жгут; 5—8 — медленно вернуться в и.п.

10. Упражнение «Мячики» (15 с 2 раза)

И.п.: жгут лежит на полу, присесть на корточки, руки сложены «полочкой» перед грудью. Перепрыгивать через жгут боком в чередовании с потряхиванием ног.

11. Пальчиковая гимнастика «Гриб» (1 раз)

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

Меж еловых мягких лап Дети делают щелчки пальцами.

Дождик кап, кап, кап!

Где сучок давно засох, Трут ладошки, вытягивают руки

Серый мох, мох, мох. вперед, перебирая пальцами.

Где листок к листку прилип, Поднимают руки вверх, хлопают в ладоши.

Вырос гриб, гриб, гриб. Руки «в замок», поочередно правую и левую ладонь вверх-вниз, руки вниз и на пояс.

Кто нашел его друзья? Поворачивают туловище направо,

Это я, я, я! налево.

**Школа мяча (целлулоидный мяч) (6 мин).**

1. Прокатывание мяча с горки и бег за мячом.
2. Прокатывание мяча друг другу.
3. 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, его нужно поймать.

### **Акробатика (6 мин).**

1. Кувырок в мягкое кольцо с разбега боком.
2. Прыжки с разбега через препятствие способом «ноги врозь» с опорой на ладони о препятствие.

1 ТТ

### 3. Дыхательная гимнастика

Упражнение «Дровосек» (2 раза)

И.п. — стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произнесением «ух-х-х-х-х».

Упражнение «Вырасти большой» (2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх, вдох, вернуться в и.п., выдох.

Упражнение «Ежик» (2 раза)

И.п.: сидя, упор руками сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (сгруппироваться), медленный выдох на звуке «ф-ф-ф-ф»; разогнуть ноги, вдох.

### **Заключительная часть (4 мин)**

#### **Игра малой подвижности «Черт и краски». Стретчинг.**

1. Упражнение «Павлин» (5 с)

И.п.: сидя на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной, вдох. 1 — наклониться вперед, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад — вверх перпендикулярно полу; 2 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Солнышко садится за горизонт» (5 с)

И.п.: стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу. 1 — вытянуть в сторону левую (правую) ногу, пятка левой (правой) ноги на одной прямой с правым (левым) коленом; 2 — опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх; 3 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), тянуться от бедер до касания левой (правой) рукой левой (правой) ноги; 4 — выпрямиться.

3. Упражнение «Пенек» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 —

взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить ее на правое бедро сверху; 3 — руки в упоре за спиной; 4 — лечь на колени вперед, руки выпрямить вперед.

4. Упражнение «Бабочка полетела» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой рукой за внутреннюю сторону правой стопы, а левой рукой за внутреннюю сторону левой стопы; 2 — выпрямить обе ноги в стороны — вверх, придерживая руками и сохраняя равновесие.

5. Упражнение «Фонарик» (5 с)

И.п.: лежа на животе, ноги согнуть в коленях. 1 — взяться руками за стопы; 2 — прогнуться назад, держась за стопы ног; 3 — переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены; 4 — опустить колени на пол; 5 — лечь на пол, отпустить ноги.

6. Упражнение «Веселый жеребенок» (5 с)

И.п.: стоя в упоре на ладонях и коленях. 1 — поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 — выпрямить назад левую (правую) ногу, сохранять равновесие, удерживая одновременно руку и ногу.

7. Упражнение «Морская звезда» (5 с)

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

8. Упражнение «Жучок» (5 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.

## *Занятие 27*

### *Знакомство с чирлидингом (черлидинг)*

Задачи:

- учить четкой группировке после разбега перед кувырком;
- упражнять в согласованной работе в паре при выполнении упражнений с

целлулоидным мячом;

— закреплять умение энергично отталкиваться при прыжках через препятствие;

— развивать силу основных мышечных групп;

— воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе.

### **Вводная часть**

1. Маршировка по кругу с хорошей отмашкой рук (35 с).

2. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой прямыми руками, с остановкой по сигналу (стретчинг «Жираф») (20 с 3 раза).

3. Пружинистый шаг спиной вперед, руки на поясе, в чередовании с пружинистым шагом лицом вперед (40 с).

4. Игровое упражнение «Маленькие лягушки забавляются» в чередовании с игровым упражнением «Большие лягушки» (35 с).

5. Игровое упражнение «Пауки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Пирожок») (20 с 3 раза).

### **Основная часть**

#### **Силовая гимнастика с резиновым жгутом (5 мин).**

1. Упражнение «Покачаем головой» (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — повернуть голову вправо; 2 — повернуть голову влево; 3 — наклонить голову вправо; 4 — наклонить голову влево.

Пальчиковая гимнастика «Гриб» (1 раз)

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

Меж еловых мягких лап Дети делают щелчки пальцами.

Дождик кап, кап, кап!

Где сучок давно засох, Трут ладошки, вытягивают руки

Серый мох, мох, мох. вперед, перебирая пальцами.

Где листок к листку прилип, Поднимают руки вверх, хлопают в ладоши.

Вырос гриб, гриб, гриб. Руки «в замок», поочередно правую и левую ладонь вверх-вниз, руки вниз и на пояс.

Кто нашел его друзья? Поворачивают туловище направо,

Это я, я, я! налево.

Дети берут резиновые жгуты.

2. Упражнение «Вверх» (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, жгут сложен пополам, в одной руке концы жгута, другой рукой держать жгут за середину, голова опущена вниз. 1—2 — поднять руки вверх, растянуть жгут, голову поднять; 3—4 - вернуться в и.п.

3. Упражнение «Растяни» (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на плечах, концы жгута в руках. 1—2 — поднять правую руку, левую опустить, жгут растянуть; 3—4 — вернуться в и.п.

То же с другой руки.

4. Упражнение «Наклоны» (10 раз)

И.п.: стоя, ноги в широкой стойке, жгут в опущенных руках между ногами. 1—2 — наклониться вперед, руки вытянуть вперед, жгут растянуть в стороны; 3—4 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Крылья» (10 раз)

И.п.: стоя на коленях, жгут в руках за спиной, руки согнуты. 1—2 — наклониться вправо, левую руку поднять, правую руку опустить, жгут натянуть; 3—4 — вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

6. Упражнение «Ноги выше от земли» (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, упор на предплечья, ноги согнуты, пятки стоят на полу, концы жгута в руках, середина его зацеплена за середину стопы. 1 — вытянуть ноги вперед, жгут натянуть, спина прямая; 2 — поднять прямые ноги вверх, жгут натянуть; 3 — опустить ноги вниз, жгут натянуть; 4 — вернуться в и.п.

7. Упражнение «Цирковая собачка» (10 раз)

И.п.: стоя на ладонях и коленях, правой рукой держать жгут за оба конца, середина жгута закреплена за носок правой ноги. 1— 2 — выпрямить ногу в сторону, носок на пол, жгут натянуть; 3— 4 — вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

8. Упражнение «Группировка» (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, пятки стоят на полу, жгут закреплён за середину стопы, спина прямая. 1—4 — медленно лечь на спину, натягивая жгут; 5—8 — медленно вернуться в и.п.

9. Упражнение «Корзиночка» (10 раз)

И.п.: лежа на животе, ноги согнуты, середина жгута закреплена за носки ног. 1—4 — поднять руки над головой, ноги приподнять, жгут натянуть; 5—8 — вернуться в и.п. 10. Упражнение «Мячики» (15 с 2 раза)

И.п.: жгут лежит на полу, присесть на корточки, руки сложены «полочкой» перед грудью. Перепрыгивание через жгут боком в чередовании с потряхиванием ног.

### **Школа мяча (целлулоидный мяч) (6 мин).**

1. Прокатывание мяча с отскоком от стены.
2. Прокатывание мяча в горку с отскоком от стены.
3. Прокатывание мячей в паре навстречу друг другу. Дети встают напротив друг друга и прокатывают одновременно навстречу друг другу мячи так, чтобы они не столкнулись.

### **Акробатика (6 мин).**

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

Упражнение «Дровосек» (2 раза)

И.п. — стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх, вдох, опустить вниз, медленный выдох с произнесением «ух-х-х».

Упражнение «Вырасти большой» (2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх, вдох; вернуться в и.п., выдох.

Упражнение «Ежик» (2 раза)

И.п.: сидя, упор руками сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (группировка), медленный выдох на звуке «ф-ф-ф-ф»; разогнуть ноги, вдох.

### **Заключительная часть (4 мин)**

#### **Игра малой подвижности «Черт и краски». Стретчинг.**

1. Упражнение «Пушка» (10 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.

2. Упражнение «Кошечка» (5 с)

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

ВЫДОХ.

### 3. Упражнение «Месяц» (10 с)

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута нару-жу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол за левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины; вытянуть правую (левую) руку вверх, чтобы она образовала прямую линию с правой (ле-вой) ногой и туловищем. Максимально отвести правое (левое) плечо назад, посмотреть вверх; 2 — вернуться в и.п.

### 4. Упражнение «Тигр» (10 с)

И.п.: широкая стойка, стопа правой ноги развернута, пятка находится напротив середины левой стопы, руки опущены. 1 — на выдохе опуститься вниз на правую ногу так, чтобы под коле-ном был тупой угол, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками опереться 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 прямая; 3 — подняться на ладони; 4 — вернуться в и.п.

### 5. 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, ста-раться вытянуться как можно выше; следить за тем, чтобы стопы лежали перед собой, а не под ягодицами, и голени образовывали одну прямую линию.

### 6. Упражнение «Русалочка» (10 с)

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потя-нуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе поло-жить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отве-сти правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра; 6 — макси-мально повернувшись направо (налево), согнуть правую (левую) руку за спиной и взяться ею за левое (правое) предплечье.

### 7. Упражнение «Черепашка» (5 с)

И.п.: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища 1 - потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох-г-на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени' лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней.

## *Занятие27*

### *Радуга (черлидинг)*

Задачи:

- учить ловле и подбрасыванию целлулоидного мяча с использованием скамейки;
- формировать навыки выразительности и подвижности;
- оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата;
- способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.

#### **Вводная часть**

1. Ходьба обычная (35 с).
2. Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой (40 с).
3. Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги (40 с).
4. Игровое упражнение «Шалтай-Болтай» (40 с).
5. Игровое упражнение «Крокодил» (40 с).
6. Игровое упражнение «Мячики» (30 с).

#### **Основная часть Аэробика (5 мин).**

1. Упражнение «Играем с плечами» (10 раз)

И.п.: сомкнутая стойка, ноги вместе. 1 - наклонить правое плечо вперед; 2 — наклонить левое плечо вперед; 3 — отвести назад правое плечо; 4 - отвести назад левое плечо.

2. Упражнение «Шаги в сторону» (по 4 раза в каждую сторону)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-2 - два шага в сторону, руку вверх, в сторону; 3-4 - два шага в и.п.

То же в другую сторону.

3. Упражнение «Пружинка» (10 раз)

И.п.: то же. 1 — полуприсед, плечи поднять вверх; 2 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «На/слоны» (10 раз)

И.п.: ноги в широкой стойке, руки на поясе. 1 — наклониться вперед, руки в

стороны; 2 — вернуться в и.п.; 3 — повернуть корпус вправо, левую руку вытянуть перед собой, правую руку на пояс; 4 — вернуться в и.п.; 5 — наклониться вперед, руку в стороны; 6 — вернуться в и.п.; 7 — повернуться влево, прямую правую руку вытянуть перед собой, левую руку на пояс; 8 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Велосипед» (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, упор на предплечья. Прямую правую ногу выставить вперед, левая согнута. То же с другой ноги.

6. Упражнение «Спрячемся» (10 раз)

И.п.: то же. 1 — прямые ноги поднять вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — соединить ноги вверху; 4 — вернуться в и.п.

7. Упражнение «Неваляшка» (10 раз)

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 — сесть справа на пол, ноги согнуты, руки вперед; 3—4 — вернуться в и.п. без помощи рук.

То же в другую сторону.

8. Упражнение «Ванька-встанька» (10 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.

То же в другую сторону.

9. Упражнение «Присядем» (10 раз)

И.п.: стоя, сомкнутая стойка, руки опущены. 1 — руки поднять вверх; 2 — развести руки в стороны, присесть на корточки, кисти положить на пол; 3 — поднять ягодицы; 4 — опустить ягодицы; 5 — прыжком убрать ноги назад, упор на кисти рук; 6 — прыжком присесть на корточки; 7 — встать, поднять руки вверх; 8 — вернуться в и.п.

10. Повторить упражнение «Играем с плечами» (8 раз)

11. Упражнение «Прыжки» (10 раз)

И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 — правую руку вытянуть вперед, левую руку к плечу; 2 — поменять руки; 3 — руки поднять вверх; 4 — прыжок вверх, руки развести в стороны; 5 — правую ногу на пятку вперед, руки на пояс; 6 — ноги вместе, руки на пояс; 7 — левую ногу на пятку вперед, руки в стороны; 8 — ноги вместе, руки на пояс.

12. Дыхательная гимнастика «Поехали» (1 раз)

Завели машину — Вдох.

Ш-ш... Ш-ш... Выдох.  
Накачали шину — Вдох.  
Ш-ш... Ш-ш... Выдох.  
Улыбнулись веселей Вдох.  
И поехали быстрее. Выдох.

### **Силовая гимнастика с атлетическим мячом (6 мин).**

#### **1. Упражнение «Мяч вверх» (8 раз)**

И.п.: стоя, ноги в широкой стойке, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять мяч над головой; 3—4 — вернуться в и.п.

#### **2. Упражнение «Стрела» (по 4 раза с каждой руки)**

И.п.: стоя боком к мячу, мяч на полу. 1—2 — упереться правой рукой в мяч, ноги отодвинуть максимально от мяча, левую руку поднять вверх; 3—8 — удерживать стойку на одной руке, ноги вместе, корпус параллельно полу.

#### **3. Упражнение «Достань носочек» (8 раз)**

И.п.: сидя на ягодицах, ноги расставлены в стороны, мяч в обеих руках вверх. 1—2 — наклониться к правой ноге, положить мяч на носок ноги; 3—4 — вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

#### **4. Упражнение «Муравей» (по 4 раза в каждую сторону).**

И.п.: сидя на ягодицах, упор на предплечья, ноги согнуты, стопы стоят на полу, мяч лежит на животе. 1—4 — приподнять ягодицы и передвигаться маленькими шагами вправо, удерживая мяч на животе; 5—8 — то же влево.

#### **5. Упражнение «Самолет» (10 раз)**

И.п.: лежа на мяче на животе, прямые руки лежат на полу, разведены в стороны, прямые ноги лежат на полу вместе, лоб упирается в пол. 1—4 — приподнять голову, руки и ноги вверх, прогнуться и удерживать позу несколько секунд.

#### **6. Упражнение «Подъемный кран» (8 раз)**

И.п.: лежа на спине, упор на предплечья, прямые ноги лежат на полу, мяч зажат стопами ног. 1—2 — поднять мяч вверх ногами; 3—4 — вернуться в и.п.

#### **7. Упражнение «Достань мяч» (8 раз)**

И.п.: лежа на спине, ноги подняты вверх, мяч зажат между стопами ног, руки за головой. 1—2 — приподнять голову и плечи, потянуться в мячу, коснуться его руками; 3—4 — вернуться в и.п.

#### **8. Упражнение «Циркач» (10 раз)**

И.п.: стоя перед лежащим на полу мячом, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1—2 — встать на мяч двумя ногами; 3—4 — поднять в сторону правую ногу, руки вытянуть в стороны; 5—6 — опустить ногу и руки; 7—8 — вернуться в и.п.

#### 9. Упражнение «Поймай колобок» (10 раз)

И.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед грудью. 1—2 — подбросить мяч вверх; 3—4 — поймать его.

#### 10. Упражнение «Насос» (8 раз)

И.п.: глубокий полуприсед на широко поставленных ногах, мяч на голове, придерживается руками. 1—2 — встать, руки с мячом поднять вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

#### 11. Пальчиковая гимнастика «Кто молчит?» (1 раз)

И.п.: сидя на коленях.

Кто стучит за окном? Дети стучат пальцами по коленям.

Дождь идет по траве.

Кто шуршит за окном? Делают махи кистями вправо, влево.

Ветер в мокрой траве.

Кто журчит за окном? Перебирают пальцами по коленям.

Ручейки, ручейки.

Кто кричит за окном? Руки сгибают в стороны, делают махи

Стая птиц у реки. кистями.

Кто молчит за окном?

Там никто не молчит:

Там дождик стучит, Стучат пальцами по полу.

Там и птица кричит. Руки сгибают в стороны, делают махи кистями.

Только я молчу, Поднимают кисти вверх.

Всех послушать хочу. Опускают кисти вниз.

#### **Школа мяча (целлулоидный мяч) (6 мин).**

1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

2. Игровое упражнение «Хлопни и поймай». Стукнуть мяч о скамейку, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками.

3. Игровое упражнение «Вверх и вниз». Подбросить мяч высоко вверх, дать ему стукнуться о скамейку, поймать двумя руками.

4. Игровое упражнение «Два подскока». Стукнуть мяч о скамейку, дать ему

еще раз коснуться пола и поймать.

### **Заключительная часть (3 мин) Игра малой подвижности «Веселая зарядка» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.**

#### **1. Упражнение «Карусель» (10 с)**

И.п.: широкая стойка, руки в стороны. 1 — левую (правую) стопу развернуть наружу так, чтобы левая (правая) пятка находилась на одной прямой со сводом правой (левой) стопы; 2 — повернуться максимально влево (вправо); 3 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), коснуться пальцами правой (левой) руки пола за левой (правой) стопой, левая рука направлена вверх, туловище в наклоне развернуто; 4 — голову повернуть налево (направо) и посмотреть вверх в сторону левой (правой) руки; следить за тем, чтобы положение прямых рук на одной линии сохранялось.

#### **2. Упражнение «Верблюд» (5 с)**

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

#### **3. Упражнение «Саранча» (5 с)**

И.п.: узкая стойка, правая рука опущена вдоль туловища, левая поднята вверх. 1 — согнуть левую и правую руку за спиной навстречу друг другу, вдох; 2 — на выдохе сцепить руки за спиной.

#### **4. Упражнение «Матрешка» (5 с)**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох; 2 — на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.

#### **5. Упражнение «Ручей» (10 с)**

И.п.: сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа на полу; 1 — взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 — положить колено левой ноги на пол;

3 — поднять обе руки вверх, потянуться, спина прямая; 4 — на выдохе опуститься грудью на прямую правую (левую) ногу; следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.

#### **6. Упражнение «Экскаватор» (10 с)**

И.п.: лежа на спине. 1 — упереться ладонями в пол, не отрывая ягодиц от пола,

поднять согнутые в коленях ноги; 2 — упираясь в пол, продолжать поднимать ноги, оторвать от пола поясницу, поднять колени над головой; 3 — согнуть руки в локтях и ладонями поддерживать спину, расположив пальцы горизонтально;

4 — опустить ноги за голову, коснуться носками ног пола, ноги прямые, носками упереться в пол.

#### 7. Упражнение «Самолет взлетает» (10 с)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — вытянуть назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох; 2 — руки вытянуть в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох; 3 — руки вытянуть вверх, плечи не поднимать, спина прямая, вдох; 4 — руки вытянуть в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

#### 8. Упражнение «Бабочка расправляет крылья» (10 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 — развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны; 3 — через стороны поднять руки вверх, потянуться, ладони в стороны; 4 — развести руки в стороны и опустить их; 5—8 — вернуться в и.п.

#### 9. Упражнение «Цапля машет крыльями» (10 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 — согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 — развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны; 3 — через стороны поднять руки вверх, потянуться, ладони в стороны; 4 — развести руки в стороны и опустить их; 5—8 — вернуться в и.п.

#### 10. Упражнение «Черепашка» (5 с)

И.п.: сидя на коленях, руки опущены 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.

## **Занятие 29**

### **Карнавал (черлидинг)**

#### **Задачи:**

- 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**

1. Ходьба обычная (35 с).
2. Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями»)(20 с 3 раза).
3. Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги, с остановкой по сигналу (стретчинг «Маленькая елочка») (20 с 3 раза).
4. Игровое упражнение «Шалтай-Болтай», с остановкой по сигналу (стретчинг «Окошко») (20 с 3 раза).
5. Игровое упражнение «Крокодил», с остановкой по сигналу (стретчинг «Пирожок») (20 с 3 раза).
6. Игровое упражнение «Мячики», с остановкой по сигналу (стретчинг «Колобок») (20 с 3 раза).

#### **Основная часть Аэробика (5 мин).**

1. Упражнение «Игра с плечами» (8 раз)  
И.п.: сомкнутая стойка, ноги вместе. 1 — наклонить правое плечо вперед; 2 — наклонить левое плечо вперед; 3 — правое плечо вернуть в и.п.; 4 — левое плечо вернуть в и.п.
2. Упражнение «Шаги в сторону» (по 4 раза в каждую сторону)  
И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1—2 — два шага в сторону, руку вверх, в сторону; 3—4 — вернуться в и.п.  
То же в другую сторону.
3. Упражнение «Пружинка» (10 раз)  
И.п.: то же. 1 — полуприсед, плечи поднять вверх; 2 — вернуться в и.п.
4. Упражнение «Наклоны» (8 раз) И.п.: ноги в широкой стойке, руки на поясе.  
1. — наклониться вперед, руки в стороны; 2 — вернуться в и.п.; 3 — повернуть корпус вправо, левую руку вытянуть перед собой вперед, правую руку на пояс;

4 — вернуться в и.п.; 5 — наклониться вперед, руки вытянуть в стороны; 6 — вернуться в и.п.; 7 — повернуть корпус влево, прямую правую руку вперед перед собой, левую руку на пояс; 8 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Велосипед» (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, упор на предплечья рук. Прямую правую ногу вытянуть вперед, левая нога согнута. То же с другой ноги.

6. Упражнение «Спрячемся» (10 раз)

И.п.: то же. 1 — прямые ноги поднять вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — соединить ноги вверху; 4 — вернуться в и.п.

7. Упражнение «Неваляшка» (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 — сесть справа на пол, ноги согнуты, руки вперед; 3—4 — вернуться в и.п. То же в другую сторону.

8. Упражнение «Ванька-встанька» (10 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, прямые руки вперед, спина прямая; 3—4 — вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

9. Упражнение «Присядем» (10 раз)

И.п.: стоя, сомкнутая стойка, руки опущены. 1 — поднять руки вверх; 2 — развести руки в стороны, присесть на корточки, кисти положить на пол; 3 — поднять ягодицы; 4 — опустить ягодицы; 5 — прыжком ноги убрать назад, упор на кисти рук; 6 — прыжком присесть на корточки; 7 — встать, руки поднять вверх; 8 — вернуться в и.п.

10. Повторить упражнение «Игра с плечами» (8 раз)

11. Упражнение «Прыжки» (10 раз)

И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища опущены. 1 — правую руку вытянуть вперед, левую руку к плечу; 2 — поменять руки; 3 — поднять руки вверх; 4 — прыгнуть вверх, руки развести в стороны; 5 — правую ногу на пятку вперед, руки на пояс; 6 — ноги вместе, руки на пояс; 7 — левую пятку вперед, руки в стороны; 8 — ноги вместе, руки на пояс.

3. Дыхательная гимнастика «Поехали» (1 раз)

Завели машину — Вдох.

Ш-ш... Ш-ш... Выдох.

Накачали шину — Вдох.

Ш-ш... Ш-ш... Выдох.

Улыбнулись веселей    Вдох.

И поехали быстрее.    Выдох.

### **Силовая гимнастика с атлетическим мячом (6 мин).**

#### 1. Упражнение «Выше мяч» (10 раз)

И.п.: стоя, ноги в широкой стойке, мяч в обеих руках за головой. 1 — поднять мяч вверх над головой; 2 — мяч вперед; 3 — мяч вверх; 4 — вернуться в и.п.

#### 2. Упражнение «Стрела» (по 4 раза с каждой руки)

И.п.: стоя боком к мячу, мяч на полу. 1—2 — упереться правой рукой в мяч, ноги отодвинуть максимально от мяча, левую руку поднять вверх; 3—8 — удерживать стойку на одной руке, ноги вместе, корпус параллельно полу.

#### 3. Упражнение «Катаем колобок» (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги расставлены в стороны, мяч в обеих руках вверху. 1 — опустить мяч между ногами на пол; 2 — наклониться, прокатывая мяч вперед; 3 — выпрямиться, прокатывать мяч обратно к себе; 4 — вернуться в и.п.

#### 4. «Мостик» (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, упор на кисти рук, ноги прямые, стопы лежат на мяче, мяч на полу. 1—2 — приподнять ягодицы; 3—4 — вернуться в и.п.

#### 5. Упражнение «Лодочка» (8 раз)

И.п.: лежа на животе, прямые руки лежат на полу впереди, ноги прямые, носки ног лежат на мяче вместе, лбом упираться в пол. Приподнять голову, руки вытянуть вверх, прогнуться и удерживать позу.

#### 6. Упражнение «Удар по мячу» (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, упор на предплечья, ноги согнуты, стопы стоят на полу, мяч зажат между коленями. 1—2 — сесть, выпрямить спину, ударить по мячу руками; 3—4 — вернуться в и.п.

#### 7. Упражнение «Циркач» (10 раз)

И.п.: стоя перед лежащим на полу мячом, ноги вместе. 1—2 — встать на мяч двумя ногами; 3—4 — поднять в сторону правую ногу, руки в сторону; 5—6 — опустить ногу, руки тоже; 7—8 — вернуться в и.п.

#### 8. Упражнение «Поймай колобка» (10 раз)

И.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед грудью. 1—2 — подбросить мяч вверх; 3—4 — поймать его.

#### 9. Упражнение «Футбол» (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, упор на предплечья, ноги согнуты, стопы подняты

вверх, мяч между стопами ног. 1—2 — бросок мяча ногами вперед; 3—4 — поднять мяч и вернуться в и.п.

#### 10. Пальчиковая гимнастика «Кто молчит?» (1 раз)

И.п.: сидя на коленях.

Кто стучит за окном? Дети стучат пальцами по коленям. Дождь идет по траве.

Кто шуршит за окном? Делают махи кистями вправо, влево. Ветер в мокрой траве.

Кто журчит за окном? Перебирают пальцами по коленям.

Ручейки, ручейки.

Кто кричит за окном? Руки сгибают в стороны, делают махи  
Стая птиц у реки. кистями.

Кто молчит за окном?

Там никто не молчит:

Там дождик стучит, Стучат пальцами по полу.

Там и птица кричит. Руки сгибают в стороны, делают махи  
кистями.

Только я молчу, Поднимают кисти вверх.

Всех послушать хочу. Опускают кисти вниз.

#### **Школа мяча (целлулоидный мяч) (6 мин).**

1. Перебрасывание мяча друг другу.
2. Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от пола.
3. Игровое упражнение «Попади в окошко».

И.п.: разбиться на пары и встать напротив друг друга. На полу лежит обруч. Перебрасывать мяч друг другу с отскоком из середины обруча.

#### **Заключительная часть (4 мин)**

#### **Игра малой подвижности «Веселая зарядка» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.**

1. Упражнение «Карусель» (10 с 2 раза)

И.п.: широкая стойка, руки в стороны. 1 — левую (правую) стопу развернуть наружу так, чтобы левая (правая) пятка находилась на одной прямой со сводом правой (левой) стопы; 2 — повернуться максимально влево (вправо); 3 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), коснуться пальцами правой (левой) руки пола за левой (правой) стопой, левая рука направлена вверх, туловище в наклоне развернуто; 4 — голову повернуть налево (направо) и посмотреть вверх

в сторону левой (правой) руки; следить за тем, чтобы положение прямых рук на одной линии сохранялось.

## 2. Упражнение «Саранча» (5 с)

И.п.: узкая стойка, правая рука вдоль туловища, левая поднята вверх. 1 — согнуть левую и правую руку за спиной навстречу друг другу, вдох; 2 — на выдохе сцепить руки за спиной.

## 3. Упражнение «Самолет взлетает» (10 с 2 раза)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — отвести назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох; 2 — руки развести в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох; 3 — руки вытянуть вверх, плечи не поднимать, спина прямая, вдох; 4 — руки развести в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

## 4. Упражнение «Бабочка расправляет крылья» (10 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 — развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны; 3 — через стороны поднять руки вверх, потянуться, ладони в стороны; 4 — развести руки в стороны и опустить их; 5—8 — вернуться в и.п.

## 5. Упражнение «Сложный замок» (10 с 2 раза)

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.

## 6. Упражнение «Морская звезда» (5 с)

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

## ***Занятие 30***

***Про черлидинг и зарядку – все расскажем по порядку (черлидинг)***

Задачи:

- учить удерживать целлулоидный мяч на ракетке в разных исходных положениях;
- упражнять в висах 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**

**Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом (5 мин).**

1. Упражнение «Наклоны» (10 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, руки в стороны, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо, потянуться левой рукой к правой руке, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п.

Повторить в другую сторону.

2. Упражнение «Покатай мяч» (10 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги согнуты, стопы стоят на полу, колени соединены, мяч в обеих руках возле груди. 1 — развести колени в стороны и выпрямить ноги; 2 — наклониться вперед, потянуться; 3—6 — прокатить мяч от одной ноги к другой; 7 — выпрямиться, мяч к груди; 8 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Достань носочек» (10 раз)

И.п.: лежа перед степ-платформой на спине, стопы стоят на ней, руки за головой, мяч в правой руке. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, приподнять голову и плечи от пола, потянуться руками к носкам ног, переложить мяч в другую руку; 3—4 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Ноги выше» (10 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги выпрямлены вперед, мяч на полу возле платформы под ногами, руки в упоре сзади на полу за степ-платформой. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 — опустить ноги; 5—6 — сесть на степ-

платформу прямо, выпрямив спину; 7—8 — развести прямые ноги в стороны; 9—12 — отбивать мяч, сидя на платформе, ноги в стороны, поочередно правой и левой рукой; 13—16 — положить мяч возле платформы и принять и.п.

5. Упражнение «Коснись мяча» (10 раз)

И.п.: упор на ладони рук, локти разведены в стороны, ноги согнуты, колени лежат на краю степ-платформы, мяч под живото́м, лежит на полу. 1—2 — согнуть локти, опуская тело вниз, коснуться животом мяча (отжимаясь); 3—4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Ровная спина» (10 раз)

И.п.: сидя за степ-платформой, ноги вытянуты вперед, стопы лежат на степ-платформе, мяч у груди, спина прямая. 1 — развести ноги в стороны и положить их на пол рядом со степ-платформой, достать мячом носки ног; 2 — наклониться вперед, положить ладони на мяч, выпрямить спину; 3 — взять мяч в руки, ноги положить на степ-платформу; 4 — вернуться в и.п.

7. Упражнение «Передай мяч» (10 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, мяч зажат между стопами, стопы на степ-платформе, ноги прямые, руки положить назад на пол. 1—4 — поднять ноги вверх, зажав мяч стопами; 5—8 — сделать мах руками, приподняться и взять мяч; 9—10 — положить руки с мячом назад на пол; 11—12 — опустить ноги на платформу. Повторить то же, передавая мяч из рук в стопы.

8. Упражнение «Ноги врозь» (10 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч поднять над головой. 1 — наклониться вперед, положить мяч за степ-платформу; 2 — поставить ладони на середину степ-платформы; 3—4 — прыжком развести ноги в сторону, опираясь на степ-платформу; 5—6 — прыжком поставить ноги вместе; 7 — взять мяч в руки; 8 — вернуться в и.п.

9. Упражнение «Прогнись» (10 раз)

И.п.: лежа на животе перед степ-платформой, носки ног на ней, руки вытянуты вперед, мяч в руках. 1—3 — приподняться, потянуться руками с мячом вверх — вперед; 4 — вернуться в и.п.

10. Пальчиковая гимнастика «Ветер» (1 раз)

Осторожно ветер из-за дома вышел, Дети поднимают  
руки вверх и делают махи руками вправо-влево.

Постучал в окошко, пробежал по крыше, Стучат кулачком о кулачок.

Покачал тихонько ветками черемух, Перебирают пальчиками о пальчик.

Пожурил за что-то воробьев знакомых. Поднимают руки вверх и делают махи руками вправо-влево.

И, расправив гордо молодые крылья, Стучат кулачком о кулачок, сверху.  
Полетел куда-то Руки сгибают в стороны, делают махи руками.

Вперемешку с пылью.

### **Школа мяча (целлулоидный мяч) (6 мин).**

1. Игровое упражнение «Попади в окошко». Перебрасывание мяча друг другу через вертикальную цель.
2. Игровое упражнение «Не дай мячу скатиться». Удержание мяча на ракетке.
3. Игровое упражнение «Пройди с мячом». Ходьба маленькими шагами вперед с удерживанием мяча на ракетке.
4. Игровое упражнение «Скати мяч с ракетки». Скатывание мяча с ракетки и его ловля.

### **Акробатика (6 мин).**

1. Упражнения на турнике:
  - вис: развести ноги в стороны с вытянутыми носками;
  - вис с вытянутыми носками, одну ногу оставить вытянутой, а другую положить на колено вытянутой ноги.

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке боком, руки на поясе.

3. Дыхательная гимнастика

Упражнение «Насос» (2 раза)

И.п. — стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением «с-с-с-с» (руки скользят вдоль туловища), вдох при выпрямлении.

Упражнение «Гуси шипят» (2 раза)

И.п. — стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны — назад, прогнуться в спине, посмотреть вперед, медленный выдох с произнесением «ш-ш-ш-ш»; выпрямиться, вдох.

Упражнение «Шар лопнул» (2 раза)

И.п. — стойка ноги врозь. Развести руки в стороны, вдох, хлопок перед собой, медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш».

### **Заключительная часть (4 мин)**

## **Игра малой подвижности «Тихо — громко». Стрейчинг.**

### **1. Упражнение «Ракета» (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, выдох; 3 — вытянуть руки над головой, ладонями внутрь, вдох; 4 — руки опустить, колено выпрямить, выдох.

### **2. Упражнение «Жеребенок» (5 с)**

И.п.: стоя в упоре на ладонях и коленях. 1 — поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 — выпрямить назад левую (правую) ногу, сохранять равновесие, удерживая одновременно руку и ногу.

### **3. 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 выдохе 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.

### **4. Упражнение «Лебедь» (5 с)**

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу; следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 — выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе; следить за тем, чтобы колени оставались прямыми; 3—4 — вернуться в и.п.

### **5. Упражнение «Ручеек» (5 с)**

И.п.: сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа — на полу. 1 — взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 — положить колено левой ноги на пол; 3 — поднять обе руки вверх, потянуться, спина прямая; 4 — на выдохе опуститься грудью на согнутое колено; следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.

### **6. Упражнение «Русалочка» (5 с)**

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе положить левую (правую) руку на правое

(левое) колено; 4 — отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра; 6 — максимально повернувшись направо (налево), согнуть правую (левую) руку за спиной и взяться ею за левое (правое) предплечье.

#### 7. Упражнение «Колобок» (15 с)

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

### ***Занятие 31***

#### ***Все невозможное возможно (чирлидинг)***

Задачи:

- 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**

1. Ходьба обычная (30 с).
2. Игровое упражнение «Веселые ножки» в чередовании с бегом с забрасыванием голени назад, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля») (10 с 3 раза).
3. Игровое упражнение «Раки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Вафелька») (10 с 3 раза).
4. Скрестный боковой шаг, руки за головой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Окошко») (10 с 3 раза).
5. Скрестный боковой бег, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Маленькая елочка») (10 с 3 раза).
6. Игровое упражнение «Поезд» (30 с).

#### **Основная часть**

**Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом (5 мин).**

1. Упражнение «Наклоны» (10 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, руки в стороны, мяч в правой руке. 1—2 —

наклониться вправо, потянуться левой рукой к правой руке, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п.

Повторить в другую сторону.

2. Упражнение «Покатай мяч» (10 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги согнуты, стопы стоят на полу, колени соединены, мяч в обеих руках возле груди. 1 — развести колени в стороны и выпрямить ноги; 2 — наклониться вперед, потянуться; 3—6 — прокатить мяч от одной ноги к другой; 7 — выпрямиться, мяч к груди; 8 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Достань носочек» (10 раз)

И.п.: лежа перед степ-платформой на спине, стопы стоят на ней, руки за головой, мяч в правой руке. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, приподнять голову и плечи от пола, потянуться руками к носкам ног, переложить мяч в другую руку; 3—4 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Ноги выше» (10 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги выпрямлены вперед, мяч на полу возле платформы, под ногами, руки в упоре сзади на полу за степ-платформой. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 — опустить ноги; 5—6 — сесть на степ-платформу прямо, выпрямив спину; 7—8 — развести прямые ноги в стороны; 9—12 — отбивать мяч, сидя на платформе, ноги в стороны, поочередно правой и левой рукой; 13—16 — положить мяч возле платформы и принять и.п.

5. Упражнение «Коснись мяча» (10 раз)

И.п.: упор на ладони рук, локти разведены в стороны, ноги согнуты, колени лежат на краю степ-платформы, мяч под животом, лежит на полу. 1—2 — согнуть локти, опуская тело вниз, коснуться животом мяча (отжимаясь); 3—4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Ровная спина» (10 раз)

И.п.: сидя за степ-платформой, ноги вытянуты вперед, стопы лежат на степ-платформе, мяч у груди, спина прямая. 1 — развести ноги в стороны и положить их на пол рядом со степ-платформой, достать мячом носки ног; 2 — наклониться вперед, положить ладони на мяч, выпрямить спину; 3 — взять мяч в руки, ноги положить на степ-платформу; 4 — вернуться в и.п.

7. Упражнение «Передай мяч» (10 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, мяч зажат между стопами, стопы на степ-платформе, ноги прямые, руки положить назад на пол. 1—4 — поднять ноги вверх, зажав мяч стопами; 5—8 — сделать мах руками, приподняться и

взять мяч; 9—10 — положить руки с мячом назад на пол; 11—12 — опустить ноги на платформу.

Повторить то же, передавая мяч из рук в стопы.

#### 8. Упражнение «Ноги врозь» (10 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч поднять над головой. 1 — наклониться вперед, положить мяч за степ-платформу; 2 — поставить ладони на середину степ-платформы; 3—4 — прыжком развести ноги в сторону, опираясь на степ-платформу; 5—6 — прыжком поставить ноги вместе; 7 — взять мяч в руки; 8 — вернуться в и.п.

#### 9. Упражнение «Прогнись» (10 раз)

И.п.: лежа на животе перед степ-платформой, носки ног на пей, руки вытянуты вперед, мяч в руках. 1—3 — приподняться, потянуться руками с мячом вверх — вперед; 4 — вернуться в и.п. 10. Пальчиковая гимнастика «Ветер» (1 раз)

Осторожно ветер из-за дома вышел, *Дети поднимают руки вверх и машут ими вправо-влево.*

Постучал в окошко, пробежал по крыше, *Стучат кулачком о кулачок.*

Покачал тихонько ветками черемух, *Перебирают пальчиками о пальчик.*

Пожурил за что-то воробьев знакомых. *Поднимают руки вверх и делают махи руками вправо-влево.*

И, расправив гордо молодые крылья, *Стучат кулачком о кулачок сверху.*

Полетел куда-то *Сгибают руки в стороны, делают ими махи.*

Вперемешку с пылью.

#### **Школа мяча (целлулоидный мяч) (6 мин).**

1. Игровое упражнение «Пройди с мячом». Выполнение: идти маленькими шагами вперед, удерживая ракетку на мяче.

2. Игровое упражнение «Скати мяч с ракетки». Выполнение: скатить мяч с ракетки и поймать.

3. Игровое упражнение «Поймай мяч на ракетку». Подбросить мяч вверх и поймать его ракеткой.

4. Игровое упражнение «Поймай мяч с пола на ракетку». Ударить мячом об пол и поймать его ракеткой.

#### **Акробатика (6 мин).**

1. Упражнения на турнике:

— «Улитка». В висе прогнуться назад, одну ногу оставить вытянутой, а

другую согнуть в колене и носком коснуться колена вытянутой ноги.

—«Кольцо». В висе прогнуться назад, согнуть ноги в коленях и носками потянуться к голове.

2. Прыжки по гимнастической скамейке, чередуя прыжок надвух ногах прямо и боком, руки на поясе и в сторону.

3. Дыхательная гимнастика

Упражнение «Насос» (2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выдох с одно-временным наклоном туловища в сторону и произношением «с-с-с-с» (руки скользят вдоль туловища), вдох при выпрямлении.

Упражнение «Гуси шипят» (2 раза)

И.п.: стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновремен-ным отведением рук в стороны — назад, прогнуться в спине, посмотреть вперед, медленный выдох с произнесением «ш-ш-ш-ш»; выпрямиться, вдох.

Упражнение «Шар лопнул» (2 раза)

И.п.: стойка ноги врозь. Развести руки в стороны, вдох, хлопок перед собой, медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш».

**Заключительная часть (4 мин)**

**Игра малой подвижности «Тихо — громко». Стретчинг.**

1. Упражнение «Третья 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. 1 — повернуться налево, держа руки в стороны, вдох; 2 — на выдохе опускаться 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 «Ласточка» (5 с)

И.п.: широкая стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки вытя-нуть 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.

3. Упражнение «Солнышко садится за горизонт» (5 с)

И.п.: стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу. 1 — вытянуть в сторону левую (правую) ногу, пятка левой (правой) ноги на одной прямой с правым (левым) коленом; 2 — опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх; 3 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), тянуться от бедер до касания левой (правой) рукой левой (правой) ноги; 4 — выпрямиться.

#### 4. Упражнение «Тигр» (5 с)

И.п.: широкая стойка, стопа правой ноги развернута, пятка находится напротив середины левой стопы, руки опущены. 1 — на выдохе опуститься вниз на правую ногу так, чтобы под коленом был тупой угол, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками опереться 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 — подняться на ладони; 4 — вернуться в и.п.

#### 5. Упражнение «Русалочка» (5 с)

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра; 6 — максимально повернувшись направо (налево), согнуть правую (левую) руку за спиной и взяться ею за левое (правое) предплечье.

#### 6. Упражнение «Колобок» (15 с)

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

### ***Занятие 32***

#### ***Контрольные испытания***

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Учебный план		
Вид деятельности	Периодичность	
	Старшая группа	Подготовительная группа
Совместная организованная образовательная деятельность подвижные игры, беседы.	1 раз /неделю Понедельник 15.30– 15.55	1 раз /неделю Четверг 15.30– 16.00
Итого	1	1

## 2.2. Условия реализации программы

Реализацию программы обеспечивает педагог, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно - спортивной направленности – Ильясова Э. И.. – инструктор по физической культуре. курсы повышения квалификации – своевременно, по графику.

Специалист МБДОУ №156 «Волжаночка»	Функция	Область решения поставленных задач
Старший воспитатель Куницына Л.Ю.	Контрольно – кураторская	Разработка методических рекомендаций по проведению с детьми совместной организованной образовательной деятельности. Ознакомление педагогического коллектива с методическими рекомендациями. Осуществление контроля за полнотой и качеством реализации Программы.
Ильясова Э. И. инструктор по физической культуре	Руководитель кружка	Внедрение методических рекомендаций в работу. Проведение мониторинг – исследований. Работа с детьми в рамках кружковой деятельности Работа с родителями по данному направлению.

### 2.3. Формы аттестации

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием диагностической методики авторы: Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. Цель диагностики — выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия). Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий. Диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных физических качеств — гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Высокие показатели двигательных качеств являются основными при оценке физической подготовленности детей.

При приведении диагностики в первую очередь необходимо акцентировать внимание на сензитивные периоды развития психофизических качеств:

в 5-6 лет – скоростно-силовые качества и выносливость;

в 6-7 лет – ловкость и выносливость.

Между физическими качествами и двигательными умениями существует тесная связь. Так, успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития физических качеств. В свою очередь, слабое развитие физических качеств оказывает отрицательное воздействие на физическую подготовленность детей.

В соответствии с общепринятыми требованиями обследование физической подготовки детей проводится два раза в год на учетно-контрольных занятиях. Первое обследование – в начале учебного года (в октябре), второе – в конце учебного года (в мае). Участие в обследовании принимает старший воспитатель, инструктор по физической культуре, медицинская сестра, воспитатели ДОУ.

Диагностика физического развития проводится в начале и конце года. В процессе ее оцениваются и сопоставляются данные по заболеваемости, группы здоровья, уровень продвижения нервно-психического развития детей, воспитание полезных привычек, приобретение двигательных навыков, уровень физического развития и физических качеств (сила, выносливость)

На каждого ребёнка заводится информационно-диагностическая карта. Итоги подводятся в конце года. Это позволяет своевременно корректировать обучение с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.

Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий ведётся специалистами с учётом возрастных и индивидуальных особенностей и здоровья детей.

В зале диагностируются такие физические способности, как скоростно-силовые качества – бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (4-7 лет); прыжок в длину с места (4-7 лет); координационные способности; удержание равновесия.

На физкультурной площадке обследуются такие физические качества, как быстрота – бег на 30 м (4-7 лет), 120 м (6 лет), 150 м (7 лет); скоростно-силовые качества – метание мешочка с песком, весом 150-200 г (4-7 лет); ловкость – челночный бег на 10 м (4-7 лет); гибкость – наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке (4-7 лет).

До обследования в зале размечается площадка для прыжков с места, бросание набивного мяча, а на спортивной площадке – для метания мешочка с песком. Готовится протокол обследования, в котором фиксируются количественные показатели уровня сформированности физических качеств и качественные показатели степени сформированности двигательных навыков.

Количественные показатели сравниваются со средними показателями развития психофизических качеств. Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метание вдаль.

*Высокий уровень* – ребёнок правильно выполняет все элементы техники (красный цвет). *Средний уровень* – ребёнок справляется с большей частью элементов техники (синий цвет). *Низкий уровень* – ребёнок допускает значительные ошибки (зеленый цвет).

Обследование физической подготовленности осуществляется на учётно-контрольных занятиях. В вводную часть и разминку включают физические упражнения, которые наилучшим образом подготовят ребёнка к выполнению тестовых заданий. В основной части проводятся два или три теста это зависит от возраста ребёнка и особенностей самого теста, а в заключительной – малоподвижная игра или игровое упражнение – релаксация.

## **2.4. Оценочные материалы**

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы.

3 балла — выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

2 балла — выполняет самостоятельно при напоминании взрослого.

1 балл — выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные — совместно со взрослым деятельности.

Результаты мониторинга заносятся в единую сводную таблицу (в графу «Итоговые результаты»), это позволит осуществлять систематический контроль за усвоением программного материала, оценить достижение детьми планируемых результатов освоения образовательной Программы, вовремя принять меры по устранению пробелов в математическом развитии. (Приложение 1).

## **2.5. Методические материалы**

Занятия проводятся в спортивном зале. В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей: спокойная и доброжелательная обстановка, внимание к эмоциональным потребностям детей, представление самостоятельности и независимости каждому ребенку, представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения, созданы условия для развития и обучения.

Обучение с детьми начинается с упражнений силовой тренировки и игрового стретчинга. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставосвязочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитболгимнастики и степ — аэробики, художественной гимнастики, музыкально — ритмические композиции.

### **Материально – техническое обеспечение Программы.**

Занятия проводятся в зале, который отвечает санитарным и техническим требованиям: тепло – и электроснабжение обеспечивается в пределах общего режима здания, хорошо проветривается. Имеется дополнительное помещение для раздевалки. Для проведения занятий имеется спортивное оборудование:

- Спортивные коврики по количеству детей;
- Гимнастические маты;
- Гимнастические скамейки.
- Степ – платформы по количеству детей;
- Фитбол – мячи по количеству детей.
- Раздаточный материал (ленточки, флажки, обручи и т.д );
- Мягкие модули
- Мячи разного диаметра и веса.
- Конусы (для построения препятствий и разметки площадки)
- Мешочки с песком.
- Гимнастические палочки
- Скакалки.
- Обручи

Вспомогательное оборудование:

- Музыкальный центр;

- Аудио – файлы для музыкального оформления занятий;
- Флеш – носители;
- Мешочки для метания
- Мячи резиновые большие
- Мячи резиновые маленькие
- Форма: спортивная одежда – футболка, шорты, чешки.

### **Развивающая предметно – пространственная среда.**

Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049– 13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых. Предметно – развивающая среды построена с учетом принципов: дистанции, позиции при взаимодействии; активности, самостоятельности, творчества; стабильности – динамичности; эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого; сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеева Л.М. Спортивные праздники и физкультурные досуги в дошкольных образовательных учреждениях. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005 – 224с.
2. Артышко, С. В. Игры и упражнения с использованием нестандартного оборудования для физического развития и воспитания детей : учеб.– метод, пособие / С. В. Артышко, К. Ю. Бурочкина. – Хабаровск: Изд– во Тихоокеан. гос. ун – та, 2017. — 76 с.
3. Бердыхова Я. Мама, папа занимайтесь со мной: Пер. с чешк./ Предисловие З.Кузнецовой. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 104с.: ил. – (Физкультура и здоровье).
4. Власенко Н.Э. Фитбол — гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО — ПРЕСС», 2015. — 112 с.
5. Е. Г. Сайкина Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях монография Санкт – Петербург, 2008.
6. Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина Лечебно – профилактический танец «ФИТНЕС – ДАНС» учебно – методическое пособие допущено учебно–методическим объединением по направлениям педагогического образования в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Педагогика» Санкт– Петербург, «ДЕТСТВО–ПРЕСС», 2007.– 78с.
7. Боковец Ю. В. К правильной осанке через игру / Ю.В. Боковец; худож. И.А. Юматова – Мозырь: Содействие, 2008. – 32с.: ил.
8. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). — М.: Педагогическое общество России, 2005. — 96 с.
9. Лидия Георгиевна Голубева /Гимнастика и массаж для самых маленьких. Пособие для родителей и воспитателей серия «Библиотека программы «От рождения до школы» Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ; Москва; 2012
10. Луконина Н. Н. , Чадова Л. Е. Физкультурные праздники в детском саду. — М.: Айрис– пресс, 2004. — 128 с: ил. , ноты. — (Внимание: дети!).

11. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5– 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с. ( Растим детей здоровыми)
12. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Речь, М.: Сфера. 2009, 176с.
13. Сундукова А.Х. Волшебный мир здоровья: учебно – методическое пособие/ А.Х. Сундукова: М.: Дрофа, 2010. – 76, [4]с. – (Дошкольник. Предшкольное образование)
14. Шалягина А. О. Сборник ритмических упражнений танцевально– игровой гимнастики «Са– Фи– Данс», направленных на развитие ловкости и координационных качеств старших дошкольников «Наше здоровье– наша сила» Камышлов: ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж», 2020 г.
15. Шебеко В.Н. Теория и практика физического воспитания детей дошкольного возраста учеб. пособие/ В.Н.Шебеко. Минск: выш. шк: 2010., – 288с.ил.
16. Шебеко В.Н. Развивающие игры по физической культуре для старших дошкольников: учеб. нагляд. пособие для педагогов учреждения, обеспечивающих получение дошк. образования/ В.Н.Шебеко Минск, Национальный ин – т образования, 2008.– 88 с.
17. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5– 7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. М.: Издательство ГНОМ и д., 2003. – 128с. – ил.
18. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА – ФИ– ДАНСЕ». Танцевально– игровая гимнастика для детей: Учебно– методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб.: «Детство – пресс», 2000 год
19. Эйдельман Л. Н. Методика применения танцевально– хореографических упражнений для формирования осанки детей дошкольного возраста: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук /Л.Н. Эдельман ; кафедра теории и методики физической культуры государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена» — Санкт – Петербург, 2009. — 25 с.

