

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 94 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»  
(МАОУ «СОШ № 94 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»)

---

шоссе Metallургов, 53, г. Челябинск, 454052, тел.: 8(351) 726 89 09 E-mail: mail@school94.ru  
ОКПО 31193731, ОГРН 1027402819223, ИНН/КПП 7450001960/746001001

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
филиала МАОУ «СОШ №94 г. Челябинска»  
Протокол № 1 от «29».08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ «СОШ №94 г. Челябинска»  
\_\_\_\_\_  
Н. Б. Коржова  
Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_». \_\_.20\_\_ г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Фитнес для детей»**

Разработчик:  
инструктор по физической  
культуре Е.В. Морозова

## **1. Пояснительная записка.**

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие. Программа «Детский фитнес» является программой физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей от пяти до семи лет (количество воспитанников в группе 10-15 человек) и рассчитана на 2 года обучения.

### **Актуальность программы.**

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования требуют от педагогов дошкольного учреждения реализации следующих задач: - охраны жизни и укрепления здоровья детей; - всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; - сохранения и поддержки индивидуальности ребёнка, развития индивидуальных способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой; - формирование общей культуры воспитанников, развития их нравственных, интеллектуальных, физических, эстетических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, формирования предпосылок учебной деятельности; - обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей. Решение данных задач невозможно без развития физических возможностей и оздоровления детей. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Не секрет, что современные дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Предпосылки для полноценного физического развития детей формируются в дошкольном возрасте. Результаты мониторинга показали, что у воспитанников 4 более 50% от

общего числа воспитанников отмечается низкий уровень физического развития. Своевременность и личностное ориентированное воздействие различных средств и методов лечебной физической культуры является наиболее значимым фактором ее внедрения в практику работы в дошкольных учреждениях. Именно этим было продиктовано решение, разработать специальную программу, направленную на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к детскому фитнесу. Слово «Фитнес» происходит от английского «to be fit» - «быть в форме». А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым. Кроме того, детский фитнес – это еще и отличная возможность для ребёнка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми. Программа «Детский фитнес» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей: в программу включены: танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений, комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития координации, серию упражнений по игропластике и игроритмике. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка, способствует усилению логического единства учебно-воспитательного процесса и воздействует на формирование у детей координации движения. Актуальность занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников. Работа по программе «Детский фитнес» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г). В детский фитнес отбираются дети всех возрастных групп, родители которых хотят, чтобы их дети были здоровыми, физически крепкими и гармонично развитыми. Для мальчиков – сила, ловкость, широкие плечи, выносливость. Для девочек - грациозные движения, гибкая прямая спина, красивая стопа. Плюс привычка с детства к активному образу жизни, отличная координация движений, высокая самооценка и навыки работать в команде. Занятия по программе «Детский фитнес» проводятся 2 раза в неделю, в подгруппах по 10-15 детей. Продолжительность занятий – 25-30 минут.

### **Цель:**

Развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

### **Задачи:**

#### I. Образовательные задачи.

- Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
- Развивать творческие способности воспитанников.
- Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.
- Обучить навыкам танцевального мастерства.

#### II. Развивающие задачи.

- Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
- Способствовать формированию правильной осанки
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем.

#### III. Воспитательные задачи.

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

### **ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ:**

Фитнес вызывает повышенный интерес у детей. Это обусловлено, прежде всего, добровольностью участия, доступностью для самого широкого круга занимающихся, эмоциональностью проведения занятий, а так же большим разнообразием средств и направлений. Фитнес располагает большим количеством специально разработанных физических и танцевальных упражнений выполняемых под музыку поточным или серийно

– поточным методом, положительно влияет на организм, в том числе развитие и коррекцию телосложения, физиологическое и биохимическое воздействия. Регулярные занятия развивают выносливость, способствуют улучшению деятельности сердца и легких, уменьшая вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, повышают уровень работоспособности, формируют умение ценить и рационально распределять свое время. С помощью аэробных упражнений можно легко избавиться от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Физические упражнения, как средство активного отдыха, восстанавливают тонус нервной системы. Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных условиях.

Учебно – тренировочный курс дополняет творческий модуль, который решает широкий круг задач социальной значимости:

- формирование личностных качеств,
- поиск и поддержка одаренных детей и подростков,
- традиционная практика с группой актива и родителями для участия, как в концертной деятельности, так и организации мероприятий, определяющая действия и поступки как личные, так и коллектива в целом,
  - насыщенность яркими, положительными эмоциями, благодаря чему она обладает большой притягательной силой для детей;
  - активность детей на наших занятиях связана с воображаемой ситуацией, через различные формы двигательной активности дети учатся выражать свои эмоции и состояния;
  - на занятиях происходит формирование осмысленной моторики, развитие координации движений, способности к изучению танцевальных движений и умения реализовывать их в простейших танцевальных комбинациях;
  - особую значимость имеют игровые двигательные задания, подвижные игры, которые всегда интересны детям;
  - на наших занятиях осуществляется формирование навыков коллективного взаимодействия

### **Программа разработана для детей 5-7 лет.**

Дошкольный возраст 5-6 лет, наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте ребенок обладает отличной мышечной памятью. Он схватывает на лету самую суть движений, способен копировать показанные ему упражнения. Это тот период в жизни ребенка, когда идет интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата, закладываются основы гармонизации телосложения и функциональных возможностей организма.

Именно на данном возрастном этапе актуальной является задача выявления нарушения осанки, поиска эффективных средств их предупреждения и коррекции.

Седьмой год жизни – продолжение очень важного целостного периода в развитии детей. На данном возрастном этапе происходит процесс активного созревания организма. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще не устойчивы. Поэтому целенаправленные занятия физическими упражнениями по программе «Фитнес-сад» способствуют оптимальному укреплению опорно-двигательного аппарата детей 6-7 лет, закреплению навыка правильной осанки. В данном возрасте у ребенка формируется готовность к предстоящему обучению в школе. Большую роль играет состояние здоровья, а это тот резерв, запас сил, который определяет во многом успешность обучения. Поэтому, очень важным становится укрепление и сохранение здоровья детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа) средствами фитнеса, предложенными в программе.

## **2. Реализация программы. Ожидаемый результат**

Программа рассчитана на 2 года обучения: для детей 5-6 лет первый год обучения, для детей 6-7 лет второй год обучения. При формировании групп учитываются:

- возраст занимающихся;
- принадлежность к медицинской группе;
- психофизиологические особенности ребенка.

Инструктор по ФК изучает медицинскую карту каждого ребенка и ведет педагогический контроль над уровнем его физического развития и состоянием здоровья. Группа занимающихся формируется (с письменного разрешения врача педиатра) средней наполняемости — до 15 человек. Организованная деятельность по дополнительному образованию проводится в спортивном зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям. Инструктор ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический контроль и достижения самих занимающихся.

### **Формы и режим занятий**

Формы и режим занятий Форма обучения: специально организованные занятия. Группа по детскому фитнесу 1-го года обучения формируется из детей 5-6 лет старшей группы детского сада, имеющие основную медицинскую группу для занятий физкультурой. Наполняемость групп 15 человек. Количество занятий в неделю 2, во вторую половину дня, продолжительность занятия 25мин. Группа по детскому фитнесу 2-го года обучения формируется из детей - 6-7лет подготовительной группы детского сада, имеющие основную медицинскую группу для занятий физкультурой. Наполняемость групп 10-15 человек. Количество занятий в неделю 2, во вторую половину дня, продолжительность 30 мин. Дополнительная программа состоит из теоретических и практических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы, просмотр презентаций на следующие темы: история развития и современное состояние фитнес- аэробики, гигиенические требования к занимающимся фитнесом, профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе, влияние физических упражнений на организм. Практические занятия включают в себя различные виды строевых упражнений, упражнения для всех групп мышц с предметами и без, элементы классической аэробики, хореографии, фитбол-гимнастики, акробатики, гимнастики, йоги.

Методы реализации программы: Ведущими методами являются методы прямого воздействия (словесные, метод показа); методы и приёмы, направленные на формирование физических качеств (соревновательный, игровой, концентрический).

Наиболее эффективными в работе с детьми являются следующие методы и приёмы:

1. Метод наглядного восприятия (показ, демонстрация)
2. Метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям)
3. Метод частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный)
4. Метод закрепления упражнения (многократные повторения движений под музыку).

### **Формы подведения итогов реализации программы**

1. Участие в творческих праздниках.

Особое место в творческом развитии детей занимают детские праздники, один из самых ярких моментов в жизни ребенка. Педагогическая ценность детских праздников заключается в том, что они могут помочь ребенку реализовать лучшее, что в нем есть, поскольку для него лично значим сам процесс празднования, вызывающий положительно окрашенные эмоциональные переживания и создающий уникальную систему творческого взаимодействия детей и взрослых

2. Размещение информации на официальном сайте детского сада.

Для информирования родителей по проведению подготовительных работ и мероприятий в ДОУ.

3. Открытые показы деятельности (декабрь, май).

Открытые показы деятельности, проходит для того, чтобы показать родителям, детям, воспитателям, чему дети научились.

4. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.

Для определения уровня развития двигательных умений и навыков, физических качеств у воспитанников проводится педагогический мониторинг качества развития физической подготовленности детей, который осуществляется в начале и конце учебного года. Основной формой выявления уровня сформированности показателей у детей являются контрольно-оценочные занятия. Методами контроля за результативностью образовательной деятельности является наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия воспитанников в различных конкурсах, фестивалях, концертах ДОУ. Данные о результатах мониторинга заносятся в диагностические карты ребенка с помощью знаков «+» или «-», что означает, проявляется этот компонент или нет. В итоге подсчитывается количество знаков «+» и «-» и выводится уровневый показатель. «Высокий» уровень ставится в случае, если все компоненты отмечены знаком «+» - 11 компонентов «Средний уровень» - когда большинство компонентов отмечены знаком «+» - от 6 до 10 компонентов «Низкий уровень» - когда большинство компонентов отмечены знаком «-» от 6 до 10 компонентов.

5. Видеоматериал.

Для наблюдения ошибок из своих выступлений и изучения новых материалов.

## 6. Фотоотчет.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

1 год обучения.

Воспитанник будет знать:

- Историю развития и современное состояние фитнеса;
- Профилактику заболеваемости и травматизма в фитнесе;
- Влияние физических упражнений на организм человека;
- Последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- Разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

Воспитанник будет уметь:

- Ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- Выполнять элементы спортивного танца
- Выполнять танцевальные шаги и элементы спортивного танца
- Выполнять гимнастические упражнения, ОРУ с фитбол- мячом, элементы баскетбола, броски, ловля с фитбол-мячом, шаги классической аэробики, сидя на фитбол-мяче;
- Выполнять элементы акробатики и гимнастики;
- Выполнять пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие мышц пальцев рук;
- Выполнять элементы детской йоги.

Воспитанник способен проявлять:

- Доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность;
- Настойчивость, смелость;
- Чувство прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

2 год обучения.

Дети должны знать:

- все основные понятия; манеру исполнения тех или иных движений.

Дети должны уметь:

- выполнять, показывать повадки животных;
- работать на степ-платформе; выполнять упражнения на фитбольных мячах, мячах – хопах;
- уметь слушать музыку;
- делать упражнения правильно.

У детей сформированы:

- правильная осанка;
- стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- интерес к собственным достижениям. сформирована мотивация здорового образа жизни.
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

### ***Средства необходимые для реализации программы.***

#### Учебно-методические:

- ✓ аудио и видео материалы
- ✓ схемы
- ✓ Альбомы
- ✓ Картины
- ✓ Открытки
- ✓ игрушки

#### Кадровые:

- ✓ Инструктор по физической культуре
- ✓ Инструктор по гигиеническому воспитанию

#### Материально – технические:

- ✓ музыкальный центр (магнитофон)
- ✓ мультимедийное оборудование:
- ✓ проектор, экран, ноутбук
- ✓ спортивное оборудование и инвентарь
- ✓ гимнастические коврики для каждого ребенка
- ✓ гимнастические палки
- ✓ Гимнастические скамейки
- ✓ Гимнастическая стенка
- ✓ степ-платформы
- ✓ мячи-хопы
- ✓ скакалки
- ✓ обручибольшие и маленькие
- ✓ мячи различного размера
- ✓ Набивные мячи
- ✓ гантели
- ✓ жгуты
- ✓ резинки
- ✓ ленточки
- ✓ диск «Здоровье»
- ✓ Фитболы
- ✓ Дорожки для профилактики плоскостопия
- ✓ Дуги для подлезания
- ✓ Тренажеры различного вида
- ✓ Мешочки для метания
- ✓ Кубы

✓ Дорожка здоровья

### 3. Учебно-тематический план.

#### 1 год обучения

№	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	1	1
2	<b>Общая физическая и технико-тактическая подготовка</b>			
2.1	развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, силы, быстроты.	6		6
2.2	Усложнённые строевые упражнения: повороты, перестроения	5	1	4
2.3	Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, мячом –хопом, степ-платформе, лентой, без предметов.	4		4
2.4	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом и стретчинг.	5	1	4
2.5	усложнённые прикладные упражнения:ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча, обруча, прыжки на степ-платформе.	4		4
2.6	Танцевальные и базовые элементы на степ-платформе.	6		6
2.7	Разучивание базовых шагов. Понятие музыкальный квадрат. Стретчинг.	6	1	5
2.8	Фитбол гимнастика, диск «Здоровье».	4	1	3
2.9	Фитбол, силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с обручем и стретчинг.	4		4

2.10	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, фитбол, акробатика.	4		4
2.11	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с малым мячом, акробатика стретчинг.	4		4
2.12	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика, самомассаж и стретчинг.	4		4
2.13	Танцевальные и базовые элементы с предметами	6	1	5
2.14	Подвижные игры под музыку, логоритмика.	5		5
<b>3</b>	<b>Заключительное занятие</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
	Итого:	72 часа.	6ч	66ч

## 2 год обучения

№	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Общая физическая и технико-тактическая подготовка</b>			
2.1	развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, силы, быстроты.	6		6
2.2	Усложнённые строевые упражнения: повороты, перестроения	3		3
2.3	Комплекс ОРУ: с мячом, обручем, мячом–хопом, степ-платформе, лентой, без предметов.	5		5
2.4	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом и стретчинг.	4		4
2.5	Усложнённые прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча, обруча, прыжки на степ-платформе.	4		4

2.6	Промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей	1		1
2.7	Танцевальные элементы на степ-платформе.	6		6
2.8	Базовые шаги . Музыкальный квадрат. Стретчинг.	4		4
2.9	Фитбол гимнастика, диск «Здоровье».	4		4
2.10	Фитбол, силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с обручем и стретчинг.	4		4
2.11	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, фитбол, акробатика.	4		4
2.12	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с малым мячом, акробатика стретчинг.	4		4
2.13	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика, самомассаж и стретчинг.	4		4
2.14	Танцевальные и базовые элементы с предметами	5	1	4
2.15	Подвижные игры под музыку, логоритмика.	4		4
<b>3</b>	<b>Развитие личностных качеств</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	<b>Заключительное занятие</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
	Итого:	72 часа.	3 ч	69 ч

## 4. Содержание программы

### 1 год обучения

#### 1 . Вводное занятие (2 часа)

##### **Теория:**

- Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиена мест занятий; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом (1ч)

##### **Практика:**

- Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья.(1ч)

#### 2. Общая физическая и технико-тактическая подготовка

##### **Практика (62 ч) , теория (5 ч).**

1) **Практика:** развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, силы, быстроты ( 6 ч).

2) **Практика:** Усложнённые строевые упражнения: повороты, перестроения (4ч) .

**Теория:** Строевые упражнения можно разделить на построения, перестроения, строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания. Видео урок .(1 ч)

3) **Практика:** Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, мячом – хопом, степ-платформе, лентой, без предметов ( 4 ч) .

4) **Практика:** Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом и стретчинг (4 ч) .

**Теория:** гимнастики и аэробики, их взаимосвязь в детском фитнесе . понятие «детский фитнес». Роль детского фитнеса в развитии и укреплении физического здоровья, в формировании жизненно важных двигательных умений и навыков для выработки правильных стереотипов движения. Элементы художественной спортивной(1 ч).

5) **Практика:** усложнённые прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча, обруча, прыжки на степ-платформе.(4 ч) .

6) **Практика:** Танцевальные и базовые элементы на степ-платформе (6).

7) **Практика:** Разучивание базовых шагов. Понятие музыкальный квадрат. Стретчинг(5 ч).

**Теория:** постановки техники движений и названия основных движений – бег, прыжки, кувырки, стретчинг, махи руками, повороты туловища. Структура занятия, что такое разминка, основная часть, заминка (1ч).

##### **8) Практика:** Фитбол гимнастика, диск «Здоровье».( 3 ч)

**Теория:** Основные понятия о фитболе, меры безопасности , инструктаж.( 1 ч).

**9) Практика:**Фитбол, силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с обручем и стретчинг( 4 ч).

**10) Практика:**Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, фитбол, акробатика (4 ч).

**11)Практика:**Силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с малым мячом, акробатика стретчинг(4 ч).

**12) Практика:** Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика, самомассаж и стретчинг ( 4 ч).

**13)Практика:** Танцевальные и базовые элементы с предметами( 5 ч).

**Теория:** Видеоматериал , правила выполнения .( 1ч).

**14) Практика:**Подвижные игры под музыку, логоритмика ( 5 ч).

### **3. Заключительное занятие (3 ч ).**

#### **Практика:**

- контрольные нормативы: прыжки через обруч (кол-во за 10 сек),подъём туловища из и.п.лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперёд из и.п. сидя, шпагат ( 1 ч).

- Показательные выступления: открытое итоговое занятие, внутри садовых праздниках ( 2 ч).

## **2 год обучения**

### **1 . Вводное занятие (2 часа)**

**Практика:** диагностика показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья.(1ч)

**Теория:**техника безопасности на занятиях фитнесом. Видео и картотека новых танцев.(1ч).

### **2. Общая физическая и технико-тактическая подготовка (62ч).**

**практика(61 ч)теория ( 1 ч)**

1) **Практика:**развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, силы, быстроты. (6ч).

2) **Практика:**усложнённые строевые упражнения: повороты, перестроения. ( 3ч )

3) **Практика:**комплекс ОРУ: с мячом, обручем, мячом–хопом, степ-платформе, лентой, без предметов. ( 5ч)

4) **Практика:**аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом и стретчинг.(4ч )

5) **Практика:**усложнённые прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча, обруча, прыжки на степ-платформе. (4ч )

6) **Практика:**промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей. (1 ч)

7) **Практика:**танцевальные элементы на степ-платформе. (6 ч )

8) **Практика:** базовые шаги . Музыкальный квадрат. Стретчинг. (4ч )

9) **Практика:** фитбол гимнастика, диск «Здоровье». (4ч )

10) **Практика:** фитбол, силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с обручем и стретчинг. (4ч )

11) **Практика:** степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, фитбол, акробатика. (4ч )

12) **Практика:** силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с малым мячом, акробатика стретчинг. (4ч )

13) **Практика:** силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика, самомассаж и стретчинг. (4ч )

14) **Практика:** танцевальные и базовые элементы с предметами. (4ч )

**Теория:** Видео уроки танцев с предметами.

15) **Практика:** подвижные игры под музыку, логоритмика(4ч )

### **3. Развитие личностных качеств ( 5 ч).**

**Теория:** исходя из принципа индивидуально – личностной ориентации воспитания, необходимо учитывать особенности каждого ребенка, планировать его развитие, намечать путь совершенствования умений и навыков, выстраивать двигательный режим (1 часа).

**Практика:** индивидуальные композиции (4 ч).

### **4. Заключительное занятие (3 ч ).**

**Практика :**

- контрольные нормативы: прыжки через обруч (кол-во за 10 сек), подъем туловища из и.п. лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперед из и.п. сидя, шпагат ( 1 ч).

- Показательные выступления: открытое итоговое занятие, внутри садовских праздниках ( 2 ч).

## **Содержание психолого-педагогической работы**

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг
2. Фитбол-гимнастика
3. Степ-аэробика
4. Оздоровительная гимнастика

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

Структура занятий

1. Подготовительная (разминочная) часть – 5-7 минут. Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия;

2. Основная часть (15-20 минут).

3. Заключительная часть (5-7 минут).

Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

Особенности проведения занятий по игровому стретчингу Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой .

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела «Фитбол-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и

общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел «Фитбол-коррекция» состоит из упражнений коррекционнопрофилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения. Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

Особенности проведения занятий степ-аэробикой.

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег. Раздел «Базовые шаги» направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование

данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

## **5. Методическое обеспечение программы «Детский фитнес»**

Методы реализации программы: Ведущими методами являются методы прямого воздействия (словесные, метод показа); методы и приёмы, направленные на формирование физических качеств (соревновательный, игровой, концентрический).

Наиболее эффективными в работе с детьми являются следующие методы и приёмы:

1. Метод наглядного восприятия (показ, демонстрация)
2. Метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям)
3. Метод частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный)
4. Метод закрепления упражнения (многократные повторения движений под музыку).

## 5. Мониторинг

### Способы определения результативности программы дополнительного образования:

Оценка умений проводится через контрольное посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (май).

### Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу

Ф.И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Знание базовых шагов		Быстрота		Строевые упражнения		Уровень усвоения программы	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

### Диагностические методики

#### 1. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

#### 2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

#### 3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

пол	5	6	7
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

#### 2. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6 лет	6 -7лет
--	--------	---------	---------

мальчики	высокий	7 см	6см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

### **3. Знание базовых шагов.**

**Высокий** – свободно воспроизводит базовые шаги.

**Средний** – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

**Низкий** – затрудняется в выполнении базовых шагов

### **4. Быстрота**

	пол	5	6	7
10м с хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м с со старта	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

**Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:**

*Высокий уровень* – выполнение всех тестов без ошибок;

*Средний уровень* – соответствие трем показателям (3 теста)

*Ниже среднего* – выполнено 2 теста.

## 7 . Список используемой литературы

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с, ил. — (Библиотека всемирной психологии).
3. Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
5. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО издательство «детство - пресс», 2012.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах».-С-Пб., 2008.
8. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. –СПб.,2011.
9. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.-СПб.:Речь,2001.
10. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
11. Пособие «Детский фитнес» (для детей 5-7лет) Сулим Е.В. – М.: ТЦ Сфера, 2015г.
12. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. –М : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010

### Методическое сопровождение к программе «Использование степ-платформы».

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы

занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей

индивидуальные снаряды — степы.

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

Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

— в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми

старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;

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

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

— в показательных выступлениях детей на праздниках;

— как степ-развлечение.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в

течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут

видоизменяться, усложняться.

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

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

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

Сначала дети выполняют упражнения на стечах под счет, потом используется

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

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

Занятия на стечах 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.

### **Фитбол-гимнастика**

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

Прежде чем приступить к внедрению новых форм физкультурных занятий,

нами было приобретено достаточное количество гимнастических мячей (фитболов).

Организуя занятия по фитбол- гимнастике прежде всего предоставлена детям

возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает рукиребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитболявляется не только уникальным оздоровительным " тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче.

Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу.

Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

Занятия проводятся подгруппой 10-12 детей. Продолжительность занятий

постепенно увеличиваю от 15-20 до 25-30 минут- в зависимости от возраста,

физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети

выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на физкультурных занятиях по фитбол-гимнастике

строится на основных принципах.

Доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в

соответствии с возрастом и возможностями детей.

Постепенность- от простого к сложному.

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

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

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

для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина,

кругла вогнутая спина, плоская, плосковогнутая);

-для укрепления мышц плечевого пояса и рук;

-для укрепления мышц брюшного пресса;

-для укрепления мышц спины;

-для укрепления мышц тазового дна;

-для увеличения подвижности позвоночника и суставов;

игры с фитболом( "пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле").

3.Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

За последнее время увеличилось число детей с нарушением речи, со скудным

словарным запасом, с недостаточно развитой общей моторикой. У нас появился вопрос: какие эффективные формы работы можно использовать на физкультурных занятиях для коррекции речи детей? Мы решили, что необходимо включать в фитбол- гимнастику упражнения с элементами логоритмики, которые будут развивать как общую моторику детей, их физические качества, так и развивать речь и словарный запас детей. Каждое упражнение имеет название, сопроводительный текст в стихотворной форме, терапевтический эффект.

Само использование фитбола выступает как оздоровительный фактор, а текст, который проговаривают дети, помогает развитию речи, эмоционально украшает упражнение и позволяет добиться правильного его выполнения.

Упражнения с элементами логоритмики можно проводить в основной части

физкультурного занятия по фитбол - гимнастике.

Анализ проделанной работы показал, что оздоровительный эффект фитбола

при оптимальной и систематической нагрузке укрепил мышечный корсет у детей, что привело к исправлению и формированию правильной осанки. Дети стали более гибкими, ловкими, подвижными, улучшилась координация движений.

Использование упражнений на фитболах с элементами логоритмики тоже дали положительный результат. У детей стала более развита речь и обогатился словарный запас. Новая форма физкультурных занятий стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам.

Еженедельно знакомить детей с комплексами упражнений на фитболах.

В

конце месяца проводятся итоговые занятия, которое имеет свой сюжет, например: "

В поисках сокровищ", "Подводное царство", "Лесные приключения". Упражнения имеют названия, которые соответствуют сюжету занятия по фитбол-гимнастике.

### **Стретчинг**

Стретчинг – растягивание, то есть, это комплекс упражнений, при котором

растягиваются мышцы и сухожилия. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте.

При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что

очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты.

Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое

тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, вам нужно будет использовать степ-платформу.

При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

### **Музыкально-ритмические композиции**

Во время занятий предлагается использовать следующие музыкально-ритмические композиции:

«Утята», «Чебурашка», «Белочка», «Ладочки», «Кузнечик», «Куклы», «Петушок», «Кораблики», «Веселые путешественники», «Игра», «Рыбачок», «Корова», «Веселые зайчата», «Хлопки», «Два веселых гуся», «Кадриль», «Мартышка», «Зайчики», «Красная шапочка», «Куклы и Мишка», «Полечка», «Стирка», «Неваляшки», «Солдатики», «Пирог», «Антошка», «Полосатый мяч», «Утро», «Марш», «Ежик», «Мотылек», «Медвежонок», «Вместе весело шагать», «Полька», «Волшебный цветок», «Цыплята», «Кот Леопольд», «Песня о лете», «Чунга-Чанга», «Пирог», «Рыбачок», «Большой хоровод», «Человечки», «Плюшевый мишка», «Стирка», «Автомобили», «Маленькая полечка», «Кукляндия», «Свежий ветер», «Три поросенка», «Времена», «Жаворонок», «Буратино», «Дрессировщик», «Мячики», «Сказка за сказкой», «Светит месяц», «Разноцветная игра», «Дело было в январе», «Цирковые лошади», «Песенка о ремонте», «Танцуйте сидя», «Вальс», «Голубая вода», «Расплата», «Бременские музыканты», «Что за птица?», «Кадриль», «Танцкласс», «Есаул», «Полкис», «Военный марш», «Аэробика», «Медленный вальс», «Калика», «Цыганка», «Под музыку Вивальди».

Данный перечень не является исчерпывающим, может дополняться в зависимости от поставленных задач, возрастной категории участников и творческой инициативы педагога.

## Примерные конспекты занятий и комплексы упражнений

### Занятие №1

**Цель:** Воспитывать морально волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

**Задачи:**

Совершенствовать умение выполнять упражнения комплекса степ-аэробики;

закреплять умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки;

развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх;

общую выносливость; закреплять умение передавать мяч стоя на платформе; развивать

чувство равновесия, ориентировку в пространстве; закреплять, приобретенные ранее навыки и умения.

**Оборудование:** степ - платформы, мячи.

**Ход занятия:**

Все собрались?!

Все здоровы?!

Бегать, играть, заниматься готовы?

Ну, тогда не ленись, на разминку становись!

**Занимательная разминка:**

Ходьба с разным положением рук; "раки на тропинке", "сороконожка"; лёгкий бег на

носочках, сильно сгибая колени назад; игровые приёмы: во время бега взять

один пластмассовый шарик из корзины, и, пробежав один круг, положить обратно в

корзину; подскоки; галоп, бег через середину зала, бег по диагонали; спокойная ходьба.

**Упражнения для профилактики плоскостопия (упражнения выполняются в**

**соответствии с текстом).**

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

"Ты куда бежишь, лисица?"

"Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!" (каждый бежит в свою норку - степ)

**Основная часть (степ - платформы стоят в шахматном порядке).**

**Общеразвивающие упражнения**

**Комплекс степ - аэробики:**

Ходьба обычная на месте;

Ходьба на степе;

Шаг на степ - со степа, кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища;

Приставной шаг на степе вправо- влево. Прямые руки поднимаются вперёд –

опускаются вниз;

Шаг на степ со степа с хлопками перед собой и за спиной;

Бег на месте на полу;

Лёгкий бег на степе;

Бег вокруг степа, бег по залу

Танцевальные движения на полу;

"Крест. Шаг со степа - вперёд, назад, вправо- влево";

**дубль степ-аэробика;**

Прыжки, стоя боком на степе, ноги врозь - на пол, ноги вместе вернуться в

исходное положение;

Ходьба на степе. Упражнения на дыхание.

**Подвижная игра "Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик"**

(упражнение в равновесии - ведущий - "иголка", все остальные - "нитка", дети бегут

змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной

ноге - "стойкий оловянный солдатик").

**Упражнения на укрепление глазных мышц "Жук":**

"В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел - ЖЖЖ. (сидя, ноги скрестно, грозить пальцем)

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел. (отвести руку вправо, проследить глазами за направлением

руки, то же в другую сторону)

Жук на нос к нам хочет сесть,

Не дадим ему присесть. (указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)

Жук наш приземлился, (направление рукой вниз сопровождает глазами)

Зажужжал и закружился - ЖЖЖ. (стоя, ноги врозь, делать вращательные движения руками и встать)  
Жук, вот правая ладошка,  
Посиди на ней немножко.  
Жук, вот левая ладошка,  
Посиди на ней немножко. (отвести руку в правую сторону, проследить глазами, то же в другую сторону)  
Жук наверх полетел,  
И на потолок присел. (поднять руки вверх, посмотреть вверх)  
На носочки мы привстали,  
Но жучка мы не достали. (подняться на носки, смотреть вверх)  
Хлопнем дружно,  
Хлоп-хлоп-хлоп.  
Чтобы улететь он смог. (хлопки в ладоши)

**Подвижная игра «Кто вперед»** (на стечах). Под музыку дети бегут по кругу, когда пауза- занимают свободный стеч. Проигравший берёт любой стеч и уходит.

**Танцевальная композиция «Виноватая тучка».**

## **Занятие №2 «Мир вокруг нас»(фитбол-гимнастика)**

**Цель:** организация оздоровления и физического развития детей с элементами фитбол - гимнастики.

**Задачи:**

Формирование правильной осанки.

Развитие координации движений.

Закаливание организма.

Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения.

**Оборудование:** гимнастические мячи (фитболы) по количеству детей, индивидуальные коврики, фонограмма, панно с изображением подводного царства, для оформления спортивного зала.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Длительность:**25-30 минут.

"Ребята, сегодня мне приснился очень красивый и интересный сон-: мы с вами оказались в красочном, ярком и многообразном Подводном царстве. Я хочу предложить отправиться в мой сон, который, вполне может стать явью"  
(Под волшебную музыку входим в зал)

"Мы и правда оказались в Подводном царстве. Посмотрите как здесь красиво, какие яркие и доброжелательные жители. Давайте мы превратимся в таких же красивых жителей Подводного царства. Подойдите к подводным камешкам и лягте возле них на спину, а я начну рассказ.

Ранним утром, сквозь толщу воды, первые солнечные лучи проникают в сонное Подводное царство. Постепенно солнечный свет становится ярче и жители царства начинают просыпаться.

Вот проплывает самый большой житель подводного царства- красивый кит. Упр.1. "Кит плывёт" (большой, красивый кит прекрасно плавает в воде). И.п.- лёжа на спине, прямые руки за головой. 1,3- повернуться на правый бок; 2,4- и.п. (8 раз).

Медуза плывёт очень интересно: сначала она сожмётся в комочек, потом разожмётся. Упр.2. "Медуза". И.п.- лёжа на спине, ноги врозь, руки вверх- в стороны. 1- группировка лёжа, ноги согнуть к груди и обхватить их руками, голову поднять ("когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно"), 2- и.п. ("когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность"). (6 раз).

Из морского песочка вынырнула рыбка и поплыла. Упр.3. "Рыбка". И.п.- лёжа на животе, руки вверх. 1- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки. (6 раз).

Рядом с рыбкой проплывает морская звезда. Упр.4. "морская звезда". И.п.- то же. 1- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; 2- руки и ноги в стороны; 3- руки и ноги вместе; 4- и.п. (6 раз).

По морскому дну медленно ползёт краб. Упр.5. "Краб". И.п.- сидя согнув ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять таз; 2-7- продвижение вперёд, опираясь на конечности; 8- и.п. 1-8- то же двигаясь назад.

Вот домик морской черепахи. Упр.6. "морская черепаха". ("Осторожная - то выглянет из домика, то снова спрячется"). И.п.- сидя на полу, колени подтянуть к животу, обнять руками, голову наклонить к коленям. 1-2- поднять вверх- вперед прямые ноги("угол"), руки в стороны, голову поднять, шею вытянуть, 3-4- и.п. (6 раз).

В подводном царстве есть кораллы. Упр.7. "Кораллы". И.п.- сидя по-турецки, руки сзади, пальцы переплетены. 1- наклон вперёд, поднимая руки назад; 2-3- держать руки; 4- и.п. (6 раз).

Это что за чудо такое? Домик сам движется! Да это же улитка. Сначала улитка медленно выползет из домика, затем домик подтянет.. Упр.8. "Улитка ползёт" (гибкая, пластичная, но немного медлительная). И.п.- сидя на пятках, голову наклонить к коленям, вытянутые руки вперёд опустить на пол. 1-2- скользящим движением лечь на живот, опершись на локти, голову и плечи поднять; 3-4- таким же скользящим движением вернуться в и.п. (4 раза).

В подводном царстве бывают небольшие волны. Небольшая волна то опустится на дно, то поднимется. Упр.9. "Волна". И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1-2- сесть на правое бедро, руки влево; 3-4- и.п. (6-8 раз).

Через толщу воды к солнышку тянутся водоросли. Упр. 10. "Водоросли.(но небольшая волна уносит их то в одну, то в другую сторону). И.п.- стоя на коленях, руки внизу. 1- поднять прямые руки перед собой вверх; 2- наклон туловища вправо; 3- выпрямиться, руки вверх; 4- наклон туловища влево (6 раз)

"Весёлые дельфины".

В водорослях, на покачивающихся морских пузырях, любят отдыхать дельфины. Упр.11. И.п.- лёжа животом на мяче. Лёжа на мяче, обхватить мяч руками, колени на полу, носками упереться в пол. Голову опустить, выполнять лёгкие покачивания вперёд- назад, руками тянуться к полу, постепенно выпрямляя ноги. Поставив ладони на пол, выполнить лёгкие перекаты по мячу вперёд- назад. (4 раза).

Вот наши герои начинают просыпаться. Сначала они поднимают головы и плавнички. Упр.12. И.п.- лёжа животом на мяче, руки на мяче, ноги на полу, колени на полу. 1-2- выпрямляя руки и ноги прогнуться; 3-4-и.п.

Затем, дельфины потягивают спинки. Упр. 13.И.п.- лёжа животом на мяче, руки на полу. 1-4- шагать руками вперёд, перекатываясь по мячу с живота на ноги; 5-8- и.п.

Небольшая волна перевернула дельфинчиков на спинки и они стали покручиваться на морских пузырях. Упр. 14. И.п.- лёжа спиной на мяче, мяч под лопатками, руки в стороны, голову держать прямо, ноги врозь. Перебирая ногами по полу, пройти вправо, затем влево (по 2 раза в каждую сторону).

Вновь накатила волна и перевернула дельфинчиков на бочок. Упр. 15. И.п.- лёжа на мяче правым боком, ноги вместе, колени согнуты, руки на мяче. Выпрямляя ноги, прокатиться по мячу боком - мяч до талии, правой рукой тянуться к полу; и.п. Дельфинчики размяли правый бочок, затем левый.

Дельфинчики очень любят перекатывать морской пузырь со спинки на хвостик. Это так щикотно.Упр.16.И.п.- сидя на мяче, руки внизу. Перекат из положения сидя на мяче в положение лёжа на мяче. Переступая стопами вперёд, постепенно перекатиться на мяче с ягодич на поясницу и опуститься до лопаток (4 раза). Наши герои научились слегка подпрыгивать на морских пузырях и поднимать сначала один плавничок, затем два плавничка. Упр. 17.И.п.-сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч. 1-2- легко подпрыгивать на мяче ( не теряя с ним контакта), поднять правую руку вверх через сторону; 3-4- опуская правую руку, поднять вверх левую.(по 4 раза). Упр. 18.И.п.- подпрыгивая на мяче, хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладонками по мячу.(2раза).

Ещё дельфинчики научились самому трудному: они подпрыгивают на морских пузырях, при этом поднимают один плавничок вверх, наклоняются и не соскальзывают с морского пузыря. Упр.19.И.п.-сидя на мяче ноги врозь,

руки на коленях.1-2-пружиня на мяче , наклон вправо, левая рука через сторону вверх, потянуться, правая на колене.(2 раза в каждую сторону).

Дельфинчики решили немного поиграть: они начали плавничками отталкивать морские пузыри в стороны, а затем вперёд-назад. Упр.20. И.п.-стоя наклон вперёд, касаясь мяча ладонями.1-2-прокатить мяч вперёд, не сгибая рук в локтях, колени прямые, потянуться( с места не сходить); 3-4-прокатить мяч в и.п.(4 раза). Упр.21.И.п.-то же.1-2- прокатить мяч вправо двумя руками; 3-4-и.п; 5-6-то же влево, 7-8-и.п.(2 раза в каждую сторону).

И тут дельфинчики подумали: взять морские пузыри и отправиться поиграть в любимую голубую лагуну. Весёлые дельфинчики стали подниматься на поверхность. Упр.22. И.п.-основная стойка, мяч на полу. Присесть, взять мяч руками и, вращая его пальцами от себя, поднять над головой- потянуться вверх. Перестроиться в колонну- ходьба на носочках(мяч вращать).

Пока дельфинчики поднимались на поверхность, они образовали кружочек и, играя начали передавать друг другу морские пузыри. Упр.23. Ходьба по кругу с передачей мячей друг другу.

Поднявшись на поверхность воды дельфинчики поплыли быстрее, им очень нырять и выныривать из воды. Упр.24. Бег простой; бег в полуприседе, мяч поднять вверх; бег с подпрыгиванием; бег в колонне, с зажатыми мячами между детьми.

Доплыв до голубой лагуны наши герои стали прыгать на морских пузырях. Но прыгать на них не очень просто, чтобы не упасть надо спину держать ровно, прямо. Упр.25. Прыжки на мячах; с поворотом.

Сначала дельфинчики просто прыгали, а затем стали играть в "дельфинов и акулу".Упр.26.Игра "Дельфины и акула" (акула догоняет дельфинов, прыгая на мяче).

Так они резвились целый день. Когда солнце стало опускаться за горизонт, наши герои вернулись домой и легли отдыхать. (Отдых на ковриках).

Вам понравилось наше путешествие?

Кого вы встретили в Подводном царстве?

Какие там жители?

Как надо держать спину чтобы не упасть с морского пузыря?

### **Комплекс базовых упражнений:**

- Встать на платформу правой ногой, приставить к ней левую, затем опустить на пол правую ногу, приставить к ней левую. То же с левой ноги.

- Встать на платформу правой ногой, приставить к ней левую, затем опустить на пол сначала левую ногу, потом правую. То же с левой ноги.

- Правую ногу, согнутую в колене, поставить на платформу, левую ногу чуть приподнять над полом и, не ставя на платформу, вновь опустить на пол, затем приставить к ней правую. То же с левой ноги.

- Встать на платформу правой ногой, левую согнуть в колене и, подтянув вверх сразу же опустить на пол, затем приставить к ней правую. То же с левой ноги.

Каждое упражнение повторять десять раз.

На основе этих упражнений можно придумывать небольшие танцевальные композиции, при каждом шаге вытягивая руки вперед, вверх, в стороны, делая ими волнообразные движения или различные взмахи.

## **Комплексы степ-аэробики оздоровительно-тренирующей направленности для старших дошкольников**

### **Комплекс № 1**

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Дети в облегченной одежде, босиком.)

#### **Подготовительная часть**

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)
2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

#### **Основная часть**

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.  
(1 и 2 повторить три раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колени, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.  
(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег в рассыпную.

(7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)

11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба враспынную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

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

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

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

## Комплекс № 2

Степы расположены в хаотичном порядке.

### **Подготовительная часть**

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону.)
5. «Крест». (Повторить 2 раза.)

### **Основная часть**

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.

2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.

3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

5. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения.

(Повторить 2 раза.)

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

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

8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.

10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую стороны.

12. Повторить № 10.

13. Кружение с закрытыми глазами.

14. Шаг на степ — со степа.

15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.

16. Повторить № 1.

17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.

18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

19. Шаг на степ — со степа.

20. Повторить № 18 в другую сторону.

21. Ходьба на степе.

22. Подвижная игра «Физкульт-ура!».

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

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт — помощник!

Спорт — здоровье!

Спорт — игра!

Физкульт-ура!»

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

23. Игры и упражнения на релаксацию.

*Примерный комплекс упражнений для детского фитнеса*

1. Ходьба по кругу, руки на поясе. (1 минута. Направлено на координацию движений)

Подготовительная часть (10 минут)

2. Ходьба на носках, руки на поясе (1 минута)

3. Ходьба на пятках, на внутренней части стопы, на внешней (1 минута.

Направлено на профилактику плоскостопия

4. Бег высоко поднимая колени (1 минута, на растяжения мышцы бедра, развитие скоростно-силовых способностей)

5. Бег с захлестом голени

6. Бег левым боком

7. Бег правым боком

8. Бег спиной вперед

9. Прыжки на двух ногах, руки на поясе (на координацию движений и на развитие внимания)

10. Прыжки попеременно на правой и на левой ноге, руки на поясе (на развитие внимания и укрепления мышц ног, на развитие силы мышц ног на растяжение мышц шеи на разогрев и растяжения мышц рук)

11. Круговые движения головой

12. Круговые движения руками

13. Приседания: И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1- присесть, 2- встать потянуться руками вверх, как-будто дотронуться до солнышка, 3- вернуться ви.п..(на развитие силы ног и силовой выносливости, профилактика сколиоза, формирование правильной осанки)

Основная часть(15 минут)

1. Перебрасывание мяча "Ты мне - я тебе": дети становятся в шеренгу по одному и по очереди кидают мяч инструктору.

2. Подвижная игра "Прокати мяч, пролезая в обруч"- взрослый держит обруч вертикально к полу. Малыш наклоняется и толкает большой мяч руками так, чтобы он прокатился сквозь обруч. После этого сам пролезает за ним сквозь обруч. Повторить несколько раз.

3. Занятие на фитболах: ребенок ложится на мячик животом вниз, делает сам или с помощью инструктора покачивающие движения, потом переворачивается на спину и повторяет то же самое. Возможно прыгание на мячике с помощью инструктора с произношением каких-либо звуков (ла-ла, та-та, ча-ча, rrr и т.д. )

4. Занятие с гимнастической палочкой:

1)основная стойка, руки опущены в руках гимнастическая палочка: положить палочку на пол, не сгибая колен, затем поднять ее и вернуться в исходное положение

2) сидя на полу, ноги врозь, выпрямлены, руки сзади в упоре об пол, гимнастическая палочка лежит впереди ног 1 - не сгибая колен дотянуться до палочки, 2 - вернуться в исходное положение

5. Становление на мостик, делание "лягушки" (5 минут, развитие гибкости)

Заключительная часть (5 минут)

Подвижная игра "Волк в кругу":

Количество участвующих может быть как угодно велико. Дети собираются на просторном дворе или в большой классной комнате. На полу или земле очерчивают круг и, выбрав по жребию из своей среды волка, помещают его внутри очерченного круга. По команде волк начинает догонять детей. Участвующие в игре дети пытаются убежать от волка, чтобы он не смог их догнать. Потерпевший меняется ролями с волком и становится на его место в круг. Игра эта - не сложная, доставляющая детям большое развлечение. Главный элемент, входящий в нее - бег. (5 минут, развитие скоростных способностей, внимания, ловкости)

Дыхательные упражнения: исходное положение - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- вдох, руки поднять, 2 - выдох, руки опустить, расслабиться. (2-3 раза, обучение умению расслабляться и правильно дышать)

*Комплексы на степях можно составлять, используя вышеуказанные упражнения. Например: степы раскладываются в три ряда*

1-я часть.

Ходьба и бег в колонне по одному вокруг степов.

Ходьба и бег змейкой вокруг степов. Ходьба с перешагиванием через степы. Перестроение тройками к степам.

2-я часть.

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

2. И.п.: о.с., шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево. (По 5 раз.)

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

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

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

6. И.п.: о.с. на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок (10—12 раз).

7. Прыжки обычные на степе чередуются с ходьбой 2 раза.

### Комплекс № 3

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-доски.  
(Дети занимаются босиком, в облегченной одежде.)

*Подготовительная часть (1-й музыкальный отрезок)*

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться ви.п.
7. Приставной шаг вперед-назад; вправо-влево.
8. Ногу назад, за степ-доску — руки вверх, вернуться ви.п.
9. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

*Основная часть (2-й музыкальный отрезок)*

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.

2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.

3. То же вправо-влево от степ-доски. Назад от степ-доски.

4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться ви.п.

5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ-доски; вернуться ви.п.

6. Приставной шаг на степ-доске с полуприседанием (упражнения повторить два раза).

*(3-й музыкальный отрезок)*

7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться ви.п.

8. Стоя на полу перед степ-доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться ви.п.

9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза).

10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ-доске.

*(4-й музыкальный отрезок)*

11. «Покачивания».

12. Беговые упражнения.

13. Полуприседания с круговыми движениями руками.

14. Беговые упражнения.

*(5-й музыкальный отрезок)*

15. Прыжковые упражнения.

16. Кружение на степ-доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.

17. Прыжковые упражнения.

18. Ходьба вокруг степ-доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.

19. Ногу вперед, за степ-доску, руки резко в стороны; вернуться ви.п.

- (6-й музыкальный отрезок)
20. Ходьба обычная на месте.
  21. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.
  22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
  23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
  24. И.п. то же; четыре шага вперед-назад.
  25. Упражнения на восстановление дыхания. (Длительность занятия 30—35 мин.)

#### **Комплекс №4 «С мячами малого диаметра».**

*1-й музыкальный отрезок.*

*Вводная часть.*

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3—4 упр.). Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ-досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ-доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ-доскам.

Основная часть делится на четыре музыкальных отрезка. Упражнения на степ-досках с малым мячом:

*2-й музыкальный отрезок.*

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться ви.п.

2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться ви.п.

3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.

4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6. И.п.: о.с. То же — назад от степа.

7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

*3-й музыкальный отрезок.*

1. И.п.: о.с. на степе, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

2. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить за степ-доску поочередно. Поворот направо — правую ногу: поворот налево — левую ногу.

3. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ-доску; руки вперед; мяч переложить; вернуться ви.п.

4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить; вернуться ви.п.

5. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться ви.п.

*4-й музыкальный отрезок.*

1. Бег на месте, на степ-доске.

2. И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.

3. Бег вокруг степ-доски в правую и левую стороны.

4. Повторить упр. № 2.

5. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.

6. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.

7. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Бросание мяча о пол и ловля одной рукой, поочередно правой и левой рукой.

8. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.

9. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из руки в руку, переминаясь с ноги на ногу.

*5-й музыкальный отрезок.*

1. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Прыжком — ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться ви.п.

2. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.

3. И.п.: правая нога — на степе, левая — на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.

4. Повторить № 2.

5. Ходьба на месте, на степ-доске.

6. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.

7. Перестроение в три звена к степ-доскам. Взять степы.

8. Перестроение в круг. Положить степ-доски по кругу.

9. Ходьба на месте на степ-доске.

10. Шаг назад-вперед.

11. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

*Заключительная часть.*

*6-й музыкальный отрезок (музыка для релаксации).*

Игра-медитация «У озера». Круг из степов — озеро. Дети в нем «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают.

## Комплекс №5 «Логоритмические упражнения».

### **Деревцо**

Дует ветер нам в лицо.*(махать руками ладошками к себе)*

Закачалось деревцо.*(руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)*

Ветерок всё тише-тише,*(плавно опустить руки)*

Деревцо всё выше-выше.*(поднять руки и тянуться вверх)*

### **физкульт-привет**

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,*(имитировать умывание)*

Полотенцем растирались.*(имитировать растирание спины полотенцем)*

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо-влево наклонялись

И обратно возвращались.*(имитировать движения, указанные в тексте)*

Вот здоровья в чем секрет:

Всем друзьям - физкульт-привет!*(резко поднять руки вверх)*

### **Бабочка**

Спал цветок*(исходное положение: присесть, спрятав голову в колени, и обхватив колени руками)*

И вдруг проснулся.*(поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)*

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся.

Взвился вверх и полетел.*(выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)*

Солнце утром лишь проснется -

Бабочка кружит и вьется.*(«летать», имитируя движения бабочки)*

### **Водичка**

Водичка, водичка,

*(двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)*

Умой мое личико.*(ладошками имитировать умывание)*

Чтобы глазки блестели,*(дотрагиваться до глазок по-очереди)*

Чтобы щечки краснели,*(тереть щечки)*

Улыбался роток*(улыбаться, гладить руками ротик)*

И кусался зубок.*(стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)*

### **кулачок**

Как сожму я кулачок,*(сжать руки в кулачки)*

Да поставлю на бочок.*(поставить кулачки большими пальцами вверх)*

Разожму ладошку,*(распрямить кисть)*

Положу на ножку.(положить руку на колено ладонью вверх)

**тук-тук**

- Тук-тук-тук.(три удара кулаками друг о друга)

- Да-да-да.(три хлопка в ладоши)

- Можно к вам?(три удара кулаками друг о друга)

- Рад всегда!(три хлопка в ладоши)

**зайчики**

Жили-были зайчики(показывать на голове заячьи ушки)

На лесной опушке.(разводить руками перед собой, описывая окружность)

Жили-были зайчики(показывать на голове заячьи ушки)

В серенькой избушке.(сложить руки над головой в форме домика)

Мыли свои ушки,(проводить руками по воображаемым ушкам)

Мыли свои лапочки.(имитировать мытье рук)

Наряжались зайчики,(руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе)

Одевали тапочки.(руки на бока, поочередно выставляя вперед правую и левую ноги)

**снег**

Как на горке снег, снег,(показывать руками «горку»)

Снег, снег, снег, снег.(двигать руками, перебирая пальцами)

И под горкой снег, снег,(показывать руками «под горкой»)

Снег, снег, снег, снег.(двигать руками, перебирая пальцами)

А под снегом спит медведь.(сначала ладошки под щечку, а потом изобразить ушки медведя)

Тише, тише, не шуметь!(пальчик ко рту, грозить пальчиком)

### **Комплекс №6 «Стретчинг-упражнения»**

Выполнение упражнений для растяжки икроножных мышц

Стойка прямая, руки опущены вдоль туловища, ступни ног параллельно друг к другу.

1. Делаем правой ногой один шаг назад, носок обращен вперед, а пятка не отрывается от пола. Наклоняем туловище, при этом сгибаем в колене левую ногу.

2. Встаем носочками на край степ-платформы. Опускаем медленно пятки, они должны оказаться ниже, чем верх платформы. Фиксируем это положение, а потом снова встаем на носочки. Это стретчинг упражнение очень полезно для растяжки икроножных мышц.

Выполнение стретчинг упражнений для растяжки подколенных сухожилий

1. Станьте возле степ-платформы, высота, которой 60 или 65 см. Упритесь на эту платформу выпрямленной правой ногой. Делайте наклоны

корпуса вперед, в направлении к правому бедру. Несколько секунд продержитесь в этом положении, а потом сделайте обратное движение, сгибая правую ногу. Задержитесь немного в этом положении и вернитесь в начальное положение. То же самое стретчинг упражнение выполните для другой ноги.

2. Для выполнения этого стретчинг упражнения лягте удобно на спину. Согните в колене одну ногу и упритесь ею о пол. Другую же ногу нужно поднять вверх. Охватите руками икру на вытянутой ноге и подтягивайте эту ногу, чем ближе к груди. Смотрите, чтобы ягодицы не отрывались от пола.

*Выполнение упражнений для растяжки мышц бедра*

1. Начинаем выполнение этого стретчинг упражнения, сидя на коленях. Ступни ног расположены параллельно к ширине плеч, руки опущены вниз. Медленно опускаемся верхней частью туловища назад, при этом положение ног, не меняем. Ложимся на пол и фиксируем эту позу на 30 – 60 с. После возвращаемся в исходное положение.

2. Для этого стретчинг упражнения, ложимся на пол и опираемся на согнутую в локте, правую руку. Медленно отводим ногу назад, не наклоняя спины. Задержитесь в положении, в котором почувствуете напряжение передней тазобедренной части.

3. Ложимся на спину. Сгибаем левую ногу в колене и ставим ее сверху на правую. Правой рукой тянем колено левой ноги вверх до тех пор, пока не почувствуем напряжения мышц. Фиксируем эту растяжку приблизительно 30 секунд и возвращаемся в начальное положение. То же делаем с другой ноги.

4 Это стретчинг упражнение выполняем сидя, подтягиваем ступни ног к туловищу, колени разводим в стороны, руками держим голени. Делаем наклон корпуса вперед. Упираемся предплечьями в колени и фиксируем на 30 секунд. Возвращаемся в исходное положение.

5. Становимся на левое колено, правая нога опирается на ступню, руки на поясе. Медленно выполняем перенос бедер вперед. Задержите положение, когда почувствуете напряжение в левом бедре. То же самое стретчинг упражнение делаем с другой ногой.

*Несколько простых упражнений, часто использующихся после любой тренировки и физической нагрузки.*

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, немного согните колени. Сначала поднимите вверх правую руку и потянитесь вверх 30-40 секунд. Затем, руку “бросьте” вниз, расслабьтесь. То же упражнение и для другой руки. Повторить 6-8 раз. И следите за дыханием.

2. Лежа на спине согнуть ноги в коленных и слегка в тазобедренных суставах. Руки развести в стороны под углом 90 градусов. Медленно опускайте ноги вправо, не отрывая пяток то пола. Продержитесь в таком положении 40-50 секунд. Отдохните. Повторите для другой стороны. Всего 6-8 подходов.

3. Вы сидите на полу, ноги скрещены пред собой. Кому тяжело, ноги можно выпрямить в коленных и тазобедренных суставах. Правую руку

приводите к груди и левой ладонью осторожно давите на середину плечевой кости. Таким образом Вы растягиваете плечевую мышцу и сам сустав. Зафиксируйтесь в таком положении 40-50 секунд. Затем расслабьте руки. Повторите для левой руки. Повторений здесь немного, всего 5-6.

4. Положение сидя, ноги скрещены перед собой. Сцепите руки в замок и потянитесь вверх за воображаемым предметом. Великолепно работают мышцы позвоночника и плечевого пояса. Зафиксируйтесь на 50-60 секунд. Расслабьтесь. Повторений не много 5-6. И не забывайте о дыхании : вдох-выдох.

## СЛОВАРЬ ДЛЯ ПЕДАГОГА

**Фитнес** (англ. fitness, от глагола "tofit" — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека.

Название **стретчинг** происходит от английского слова «stretching» — растягивание. **Стретчинг** — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта.

**Фитбол** — большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия.