



Департамент образования администрация города Нижнего Новгорода
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 37»
(МАДОУ «Детский сад № 37»)

ПРИНЯТО

на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №37»
от 28.08.2024г. № 442

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа «Фитс-беби»
Муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 37»**

для детей от 5 до 6 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор программы:

педагог дополнительного
образования

Глухова Надежда Николаевна

г. Нижний Новгород,

2024 год

Содержание

1. Пояснительная записка.	3
2. Учебный план.	7
3. Календарный учебный график.	8
4. Рабочая программа.	9
4.1. Рабочая программа учебного модуля «Здоровячок» .	9
4.2. Рабочая программа учебного модуля «Крепыш».	43
5. Формы промежуточной, итоговой аттестации и оценочные материалы.	100
6. Организационно-педагогические и материально-технические условия.	101
7. Методические материалы.	103

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Фитс-беби» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- ✓ Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- ✓ Программа «Фитс-беби» составлена на основе методической разработки Сулима Е.В. «Детский фитнес» 5-7 лет.

Актуальность программы

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

Важность физических упражнений - залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Новизна данной программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса (стретчинг, степ-аэробика, фитбол-гимнастика), оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 5-6 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Учебный план построен на занятиях под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики.

Содержание программы опирается на актуальный уровень развития детского сада, потенциальные возможности коллектива и руководства, ожидания родителей. Система управленческих действий, заложенных в программу затрагивает всех участников образовательной деятельности: детей, педагогов, администрацию, родителей. Необходимость создания и реализации программы обусловлена пересмотром содержания образования в дошкольном учреждении, разработкой и внедрением новых подходов и педагогических технологий.

Направление программы: физкультурно-спортивное

Цель программы: Охрана и укрепление здоровья детей через занятия детским фитнесом.

Задачи программы:

1. Развитие основных физических качеств и умений при использовании предметов (атлетический мяч, гимнастический мяч, обруч, гантели).
2. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия).
3. Развитие музыкально-ритмических способностей детей старшего дошкольного возраста при использовании степ-платформ.
4. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
5. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве.

Планируемые результаты освоения детьми дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «Фитс-беби» 5-6 лет.

МОДУЛЬ 1 «Здоровячок»
<ol style="list-style-type: none">1. Знают некоторые комплексы упражнений, последовательность их выполнения.2. Знают структуру занятий (разминка, основная часть, заключительная часть – упражнения на растяжку и расслабление мышц с элементами дыхательных упражнений).3. Умеют выполнять силовые упражнения, танцевальные движения отдельно и в связке под музыку.
МОДУЛЬ 2 «Крепыш»
<ol style="list-style-type: none">1. Выполняют комплекс ОРУ с атлетическим мячом, обручем, гимнастическим мячом, степ-платформой, гантелями.2. Самостоятельно выполняют упражнения базовой фитнес-аэробики;3. Умеют ритмично двигаться в соответствии с характером музыки.4. Выполняют строевые упражнения (повороты, построения, перестроения) с предметами.

Категория обучающихся: настоящая Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 5-6 лет. Набор детей обусловлен интересами детей и их родителей и носит свободный характер, наполняемость групп по 10 человек.

2. Учебный план

№ п/п	Модули	Количество занятий
1.	Модуль 1 «Здоровячок»	11,5
	У солнышка в гостях	1
	Поиграй-ка с нами, обруч!	2
	Мы сильные и ловкие	2
	Весёлый цирк	2
	Весёлые дорожки	2
	Веселые ножки	1
	В гости к ёлочке	1
	Промежуточная аттестация	0,5
3.	Модуль 2 «Крепыш»	19,5
	Путешественники	1
	Зимние фантазии	1
	Снежки-пушинки	1
	Мы едем, едем, едем!	2
	Весёлый зоопарк	2
	Музыкальные подарки для бабушки и мамы	1
	Прогулка на цветочную полянку	1
	Весёлый зоопарк	1
	Весёлые мячики	2
	Повадки забавных зверят	1
	Веселый Дождик	1
	Весеннее путешествие	2
	Праздник весенних лучиков	1
	Здравствуй, лето красное!	2
	Промежуточная аттестация	0,5
	32	
ИТОГО:		25
Длительность одного занятия		1/25
Количество занятий в неделю/объём учебной нагрузки (мин.)		4/100м ин.
Количество занятий в месяц/объём учебной нагрузки (мин.)		32/800 мин.

3. Календарный учебный график.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	32
2.	Количество учебных дней	32
3.	Количество учебных часов в неделю	1
4.	Количество учебных часов	80 ч
5.	Недель в 1 полугодии	16 недель
6.	Недель во 2 полугодии	16 недель
7.	Начало занятий	1 октября
8.	Каникулы	С 30 декабря-по 8 января
9.	Выходные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни.
10.	Окончание учебного года	31 мая
11.	Сроки промежуточной аттестации	После каждого модуля

4. Рабочая программа

4. 1 Рабочая программа Модуль 1 «Здоровячок».

1 занятие

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
<p>1. Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук (35 с).</p> <p>2. Игровое упражнение «Цирковая лошадка»** (35 с).</p> <p>3. Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево (35 с).</p> <p>4. Игровое упражнение «Веселые ножки» (40 с).</p> <p>5. Пружинистый шаг, руки на поясе (35 с).</p> <p>6. Игровое упражнение «Обезьянки» (30 с).</p> <p>7. Стретчинг «Домик» (5 с).</p>	<p style="text-align: center;">Степ-аэробика с обручем (5 мин).</p> <p>1. 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.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Упражнение «Кик» (6 раз)</p> <p>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.</p> <p>Повторить с другой ноги.</p> <p>4. Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)</p>	<p>Игра малой подвижности «Море волнуется» с использованием упражнений стретчинга.</p> <p style="text-align: center;">Стретчинг.</p> <p>1. Упражнение «Дуб» (5 с)</p> <p>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.</p> <p>2. Упражнение «Вафелька» (5 с)</p> <p>И.п.: сидя на</p>	<p>Степ-платформа, обруч, коврик</p> <hr/> <p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 41-43</p>

	<p>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.</p> <p>Упражнение «Арабеск» (6 раз)</p> <p>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.</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин).</p> <p>1. Упражнение «Повернись» (6 раз)</p> <p>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.</p> <p>2. Упражнение «Поднимись» (6 раз)</p> <p>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.</p> <p>3. Упражнение «Солнышко» (5 раз)</p> <p>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.</p> <p>4. Упражнение «Попрыгунчик» (10 раз)</p> <p>И.п.: стоя перед степ-платформой, руки опущены. 1—4 — встать и спуститься со</p>	<p>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.</p> <p>4. Упражнение «Самолет» (5 с)</p> <p>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.</p> <p>5. Упражнение «Лисичка» (5 с)</p> <p>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)</p>	
--	--	---	--

	<p>степ-платформы, руки с обручем вперед, вниз; 5— X — прыжки перед степ-платформой, обруч сверху в прямых руках.</p> <p>5. Дыхательная гимнастика «Шар лопнул» (3 раза)</p> <p>И.п. — стойка ноги врозь. Развести руки в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш».</p> <p>Художественная гимнастика (5 мин).</p> <p>1. Ходьба с остановкой по сигналу (надеть на себя обруч и встать на степ-платформу).</p> <p>2. Боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу (крутить обруч).</p> <p>3. Ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ-платформы на пол, в чередовании с прыжками из обруча в обруч.</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» (1 раз)</p> <p>В прятки пальчики играют И головки убирают, Словно синие цветки Распускают лепестки, Наверху качаются, Низко наклоняются.</p> <p>Колокольчик голубой Поклонился нам с тобой. Колокольчики-цветы Очень вежливы, а ты?</p> <p><i>Дети сжимают и разжимают пальцы рук, открывают и закрывают глаза.</i></p> <p>Сводят и разводят пальцы «веером».</p> <p>Наклоняют кисти вправо, влево. Делают круговые движения кистями.</p> <p>Наклоняют кисти вниз, вверх.</p> <p>Поворачивают кисти направо, налево. Поворачивают ладони кверху.</p>	<p>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.</p> <p>б. <i>Упражнение «Колобок»</i> (10 с)</p> <p>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.</p>	
--	--	--	--

2 занятие

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
<p>1.Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук (35 с).</p> <p>2.Игровое упражнение «Цирковая лошадка»** (35 с).</p> <p>3.Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево (35 с).</p> <p>4.Игровое упражнение «Веселые ножки» (40 с).</p> <p>5.Пружинистый шаг, руки на поясе (35 с).</p> <p>6.Игровое упражнение «Обезьянки» (30 с).</p> <p>7.Стретчинг «Домик» (5 с).</p>	<p>Степ-аэробика с обручем (5 мин).</p> <p>1. 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.</p> <p>2. Упражнение «Окошко» (5 раз) И.и.: 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.</p> <p>3. Упражнение «Кик» (6 раз)</p> <p>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.</p> <p>Повторить с другой ноги.</p> <p>4. Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)</p> <p>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</p>	<p>Игра малой подвижности «Море волнуется» с использованием упражнений стретчинга.</p> <p>Стретчинг.</p> <p>3. Упражнение «Дуб» (5 с)</p> <p>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.</p> <p>4. Упражнение «Вафелька» (5 с)</p> <p>И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1 — потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить,</p>	<p>Степ-платформа, обруч, коврик</p> <p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 41-43</p>

	<p>ноге, обруч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.</p> <p>Упражнение «Арабеск» (6 раз)</p> <p>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.</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин).</p> <p>1. Упражнение «Повернись» (6 раз)</p> <p>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.</p> <p>2. Упражнение «Поднимись» (6 раз)</p> <p>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.</p> <p>3. Упражнение «Солнышко» (5 раз)</p> <p>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.</p> <p>4. Упражнение «Попрыгунчик» (10 раз)</p> <p>И.п.: стоя перед степ-платформой, руки опущены. 1—4 — встать и спуститься со степ-платформы, руки с обручем вперед, вниз; 5—X — прыжки перед степ-платформой, обручверху в прямых руках.</p>	<p>позвоночник вытянуть вверх; 2 — наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>1. Упражнение «Самолет» (5 с)</p> <p>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.</p> <p>2. Упражнение «Лисичка» (5 с)</p> <p>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</p>	
--	--	--	--

	<p>5. Дыхательная гимнастика «Шар лопнул» (3 раза)</p> <p>И.п. — стойка ноги врозь. Развести руки в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш».</p> <p>Художественная гимнастика (5 мин).</p> <p>1. Ходьба с остановкой по сигналу (надеть на себя обруч и встать на степ-платформу).</p> <p>2. Боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу (крутить обруч).</p> <p>3. Ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ-платформы на пол, в чередовании с прыжками из обруча в обруч.</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» (1 раз)</p> <p>В прятки пальчики играют И головки убирают, Словно синие цветки Распускают лепестки, Наверху качаются, Низко наклоняются.</p> <p>Колокольчик голубой Поклонился нам с тобой. Колокольчики-цветы Очень вежливы, а ты?</p> <p><i>Дети сжимают и разжимают пальцы рук, открывают и закрывают глаза.</i></p> <p>Сводят и разводят пальцы «веером».</p> <p>Наклоняют кисти вправо, влево. Делают круговые движения кистями.</p> <p>Наклоняют кисти вниз, вверх.</p> <p>Поворачивают кисти направо, налево. Поворачивают ладони кверху.</p>	<p>направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра.</p> <p>3. Упражнение «Колобок» (10 с)</p> <p>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.</p>	
--	--	---	--

3 занятие

Задачи:

- 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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
<p>1. Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево, хлопком в ладоши справа и слева (35 с).</p> <p>2. Бег с выбрасыванием голени вперед, руки в стороны (40 с).</p> <p>3. Пружинистый шаг, руки на поясе (35 с).</p> <p>4. Игровое упражнение «Обезьянки резвятся» (30 с).</p> <p>5. Стретчинг «Домик» (5 с).</p> <p>И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 —</p>	<p>Степ-аэробика с обручем (4 мин).</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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;</p>	<p>Игра малой подвижности «Море волнуется» с использованием упражнений стретчинга.</p> <p>Стретчинг.</p> <p>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.</p> <p>2. Упражнение «Собачка» (5 с) И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позво-ночник 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</p>	<p>Степ-платформа, обруч, коврик, мяч гимнастический</p> <p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 44-47;</p> <p>Г. Н. Вострецова «Степ-аэробика для дошкольников», стр. 13-14</p>

<p>вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2 — руки опустить, выдох, расслабиться.</p>	<p>5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п. Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).</p> <p>1. <i>Упражнение «Повернись»</i> (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.</p> <p>2. <i>Упражнение «Дотянись»</i> (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.</p> <p>3. <i>Упражнение «Поднимись»</i> (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, 1 руки назад; 5—6 — сесть, взять обруч; 7—8 — вернуться в и.п.</p> <p>4. <i>Упражнение «Солнышко»</i> (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.</p> <p>5. <i>Упражнение «Попрыгунчик»</i> (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.</p> <p>6. <i>Дыхательная гимнастика «Шар лопнул»</i> (3 раза) И.п. — стойка ноги врозь. Развести руки в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш».</p> <p>Художественная гимнастика (4 мин).</p> <p>1. Боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу j (крутить обруч на правой и левой руке поочередно).</p> <p>2. Ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ-платформы на пол в чередовании с прыжками из обруча в обруч.</p> <p>3. <i>Пальчиковая гимнастика «Колокольчики»</i> (1 раз)</p> <p>В прятки пальчики играют <i>Дети сжимают и разжимают</i> И головки убирают, <i>пальцы рук, открывают</i> Словно синие цветки Распускают лепестки, Наверху качаются, Низко наклоняются. Колокольчик голубой Поклонился нам с тобой.</p>	<p>локти на пол, ладони лежат на полу.</p> <p>3. <i>Упражнение «Самолет»</i> (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, позво-ночник вытянуть вверх, выдох.</p> <p>4. <i>Упражнение «Солнышко садится за горизонт»</i> (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.</p> <p>5. <i>Упражнение «Колобок»</i> (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 нош и руки и положить их</p>	
---	---	---	--

	Колокольчики-цветы Очень вежливы, а ты? 4. Прокатывание обруча по прямой в чередовании с ходьбой «гуськом» вокруг платформы и с подлезанием в обруч.	на пол.	
--	---	---------	--

4 занятие

Задачи:

- 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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
1. Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево, хлопком в	Степ-аэробика с обручем (4 мин). 7. 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.	Игра малой подвижности «Море волнуется» с использованием упражнений стретчинга.	Степ-платформа, обруч, коврик, мяч гимнастический

<p>ладоши справа и слева (35 с).</p> <p>2. Бег с выбрасыванием голени вперед, руки в стороны (40 с).</p> <p>3. Пружинистый шаг, руки на поясе (35 с).</p> <p>4. Игровое упражнение «Обезьянки резвятся» (30 с).</p> <p>5. Стретчинг «Домик» (5 с).</p> <p>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.</p>	<p>То же с другой ноги.</p> <p>8. 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.</p> <p>9. 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.</p> <p>10. 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.</p> <p>11. 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.</p> <p>12. 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.</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).</p> <p>7. 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.</p> <p>8. 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.</p> <p>9. Упражнение «Поднимись» (6 раз)</p>	<p>Стретчинг.</p> <p>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.</p> <p>2. Упражнение «Собачка» (5 с) И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позво-ночник 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.</p> <p>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, позво-ночник вытянуть вверх, выдох.</p> <p>4. Упражнение «Солнышко»</p>	<p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 44-47</p>
--	--	--	---

	<p>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, 1 руки назад; 5—6 — сесть, взять обруч; 7—8 — вернуться в и.п.</p> <p>10. Упражнение «Солнышко» (5 раз)</p> <p>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.</p> <p>11. Упражнение «Попрыгунчик» (10 раз)</p> <p>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.</p> <p>12. Дыхательная гимнастика «Шар лопнул» (3 раза)</p> <p>И.п. — стойка ноги врозь. Развести руки в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш».</p> <p>Художественная гимнастика (4 мин).</p> <p>5. Боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу j (крутить обруч на правой и левой руке поочередно).</p> <p>6. Ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ-платформы на пол в чередовании с прыжками из обруча в обруч.</p> <p>7. Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» (1 раз)</p> <p>В прятки пальчики играют <i>Дети сжимают и разжимают</i> И головки убирают, <i>пальцы рук, открывают</i> Словно синие цветки Распускают лепестки, Наверху качаются, Низко наклоняются. Колокольчик голубой Поклонился нам с тобой. Колокольчики-цветы Очень вежливы, а ты?</p> <p>8. Прокатывание обруча по прямой в чередовании с ходьбой «гуськом» вокруг платформы и с подлезанием в обруч.</p>	<p>садится за горизонт» (5 с)</p> <p>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.</p> <p>5. Упражнение «Колобок» (10 с)</p> <p>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 нош и руки и положить их на пол.</p>	
--	--	--	--

5 занятие

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
<p>Вводная часть</p> <p>1. Ходьба с хорошей отмашкой рук (30 с).</p> <p>2. Боковой галоп, руки на поясе (30 с).</p> <p>3. Ходьба приставным шагом боком, руки на поясе (35 с).</p> <p>4. Игровое упражнение «Большие лягушки» (30 с).</p> <p>5. Ходьба «Муравьишки» (35 с).</p>	<p>Степ-аэробика с обручем (5 мин).</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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 новую 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.</p> <p>5. Упражнение «Кик» (6 раз) И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — метать 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.</p> <p>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.</p> <p>7. Упражнение «Арабеск» (6 раз) И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 —</p>	<p>Игра малой подвижности «Тик-так» с использованием упражнений игрового стретчинга.</p> <p>Стретчинг.</p> <p>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.</p> <p>2. Упражнение «Журавль» (5 с) И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — подмять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохранять равновесие; 2 — вернуться в и.п.</p> <p>3. Упражнение «Вторая поза воина» (5 с) И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу (левая мяжка находится на одной прямой со сводом правой стопы), руки и стороны, голова</p>	<p>Степ-платформа, обруч, коврик, мяч гимнастический</p> <p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 48-50;</p> <p>Г. Н. Вострецова «Степ-аэробика для дошкольников», стр. 14-15</p>

	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).</p> <p>1. <i>Упражнение «Окошко» (6 раз)</i> 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.</p> <p>2. <i>Упражнение «Переворот» (6 раз)</i> 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.</p> <p>3. <i>Упражнение «Рыбка» (4 раза)</i> 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.</p> <p>4. <i>Прыжки в чередовании с ходьбой (6 раз)</i> 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.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» (1 раз) В прятки пальчики играют Дети сжимают и разжимают И головки убирают, Словно синие цветки Распускают лепестки, Наверху качаются, Низко наклоняются. Колокольчик голубой, поклонился нам с тобой. Колокольчики-цветы</p>	<p>налево. На выдохе опуститься вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не будет параллельно полу. Правая нога прямая, крепко упирается в пол.</p> <p>4. <i>Упражнение «Кузнечик» (10 с)</i> 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 сжали перед собой, а не под ягодицами, и голени образовывали одну прямую линию.</p> <p>5. <i>Упражнение «Фонарик» (5 с)</i> 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 развести; 4 — опустить колени на пол; 5 — лечь на пол, отпустить ноги.</p> <p>6. <i>Упражнение «Черепашка» (10 с)</i> И.п.: сидя на коленях, руки опущены вдоль</p>	
--	---	--	--

	<p>Очень вежливы, а ты? пальцы рук, открывают и закрывают глаза. Сводят и разводят пальцы «веером». Наклоняют кисти вправо, влево. Делают круговые движения кистями. Наклоняют кисти вниз, вверх. Поворачивают кисти направо, налево. Поворачивают ладони кверху. 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).</p>	<p>туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени</p>	
--	---	--	--

6 занятие

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
<p>Вводная часть 6. Ходьба с хорошей отмашкой рук (30 с). 7. Боковой</p>	<p>Степ-аэробика с обручем (5 мин). 4. <i>Стретчинг «Домик»</i> (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.</p>	<p>Игра малой подвижности «Тик-так» с использованием упражнений игрового</p>	<p>Степ-платформа, обруч, коврик, мяч гимнастический</p>

<p>галопа, руки на поясе (30 с).</p> <p>8. Ходьба приставным шагом боком, руки на поясе (35 с).</p> <p>9. Игровое упражнение «Большие лягушки» (30 с).</p> <p>10. Ходьба «Муравьишки» (35 с).</p>	<p>5. 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.</p> <p>6. 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.</p> <p>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 новую 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.</p> <p>5. Упражнение «Кик» (6 раз) И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — метать 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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. Л юди улыбаются! Выдох.</p>	<p>стретчинга.</p> <p>Стретчинг.</p> <p>7. 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.</p> <p>8. Упражнение «Журавль» (5 с) И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — подмять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохранять равновесие; 2 — вернуться в и.п.</p> <p>9. Упражнение «Вторая поза воина» (5 с) И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу (левая мягка находится на одной прямой со сводом правой стопы), руки и стороны, голова налево. На выдохе опуститься вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не будет параллельно полу. Правая нога прямая, крепко упирается в пол.</p> <p>10. Упражнение «Кузнечик» (10 с) И.п.: сидя на полу,</p>	<p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 48-50</p>
---	--	---	---

	<p>Воздух мягко набираем, Вдох. Шарик красный надуваем. Выдох. Пусть летит он к облакам, Вдох. Помогу ему я сам! Выдох.</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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 — подтянуться, опираясь на левую руку, обруч в правой руке поднять вверх, прогнуться; 5—8 — вернуться в и.п. Повторить с другой руки.</p> <p>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.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» (1 раз) В прятки пальчики играют Дети сжимают и разжимают И головки убирают, Словно синие цветки Распускают лепестки, Наверху качаются, Низко наклоняются. Колокольчик голубой, поклонился нам с тобой. Колокольчики-цветы Очень вежливы, а ты? пальцы рук, открывают и закрывают глаза. Сводят и разводят пальцы «веером». Наклоняют кисти вправо, влево. Делают круговые движения кистями. Наклоняют кисти вниз, вверх. Поворачивают кисти направо, налево.</p>	<p>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 сжали перед собой, а не под ягодицами, и голени образовывали одну прямую линию.</p> <p>11. 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 развести; 4 — опустить колени на пол; 5 — лечь на пол, отпустить ноги.</p> <p>12. Упражнение «Черепашка» (10 с) И.п.: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени</p>	
--	---	---	--

	Поворачивают ладони вверх. 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).		
--	---	--	--

7 занятие

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
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).	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	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	Степ-платформа, обруч, коврик, Методическое обеспечение: Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 51-54; Г. Н. Вострцова «Степ-аэробика для дошкольников», стр. 15

<p>5. Игровое упражнение «Муравьишки» в чередовании с игровым упражнением «Обезьянки» (35 с).</p> <p>6. Стретчинг «Домик» (5 с).</p>	<p>колена правой ногой; 5—6 — мах от колена левой ногой; 7—8 — встать на пол, обруч к груди.</p> <p>Повторить с другой ноги.</p> <p>5. Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)</p> <p>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.</p> <p>6. Упражнение «Арабеск» (6 раз)</p> <p>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.</p> <p>7. Дыхательная гимнастика «Шары летят» (1 раз)</p> <p>И.п. — сидя на степ-платформе.</p> <p>Что за праздничный наряд? Вдох.</p> <p>Здесь кругом шары летят! Выдох.</p> <p>Флаги развеваются! Вдох.</p> <p>Люди улыбаются! Выдох.</p> <p>Воздух мягко набираем, Вдох.</p> <p>Шарик красный надуваем. Выдох.</p> <p>Пусть летит он к облакам, Вдох.</p> <p>Помогу ему я сам! Выдох.</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).</p> <p>1. Упражнение «Окошко» (6 раз)</p> <p>И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — метать левой ногой на степ-платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 3 — правую ногу поставить на пол на ширину плеч; 4 — новую ногу поставить на пол на ширину плеч, руки с обручем вперед; 5—7 — наклониться вперед, посмотреть в обруч.</p> <p>2. Упражнение «Выше» (6 раз)</p> <p>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.</p> <p>3. Упражнение «Переворот» (6 раз)</p> <p>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.</p>	<p>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.</p> <p>3. Упражнение «Паучок» (10 с)</p> <p>И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в I троны. 1 — опустить обе руки между ногами; 2 — ладони протянуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3</p> <p>па выдохе наклониться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом; 4 — выпрямиться.</p> <p>4. Упражнение «Кузнечик» (10 с)</p> <p>И.п.: сидя на полу, прямые ноги вытянуты перед собой, руки июль 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 были перед собой, а не под ягодицами, и голени образовывали прямую линию.</p> <p>5. Упражнение «Матрешка» (5 с)</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — сложить с шони за спиной</p>
--	---	---

	<p>4. <i>Упражнение «Рыбка» (4 раза)</i> 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.</p> <p>5. <i>Прыжки в чередовании с ходьбой (6 раз)</i> 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.</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» (1 раз)</i> В прятки пальчики играют <i>Дети сжимают и разжимают</i> И головки убирают, Словно синие цветки <i>пальцы рук, открывают и закрывают глаза.</i> Распускают лепестки, <i>Сводят и разводят пальцы «веером».</i> Наверху качаются, Низко наклоняются. <i>Наклоняют кисти вправо, влево Делают круговые движения кистями.</i></p> <p>Колокольчик голубой Поклонился нам с тобой. <i>Наклоняют кисти вниз, вверх.</i></p> <p>Колокольчики-цветы Очень вежливы, а ты? <i>Поворачивают кисти направо, налево. Поворачивают ладони кверху.</i></p> <p><i>Художественная гимнастика (4 мин).</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Катание обруча с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу и поднять обруч вверх). 2. Прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу (крутить обруч на поясе). 3. Подлезание в обруч в чередовании с раскручиванием обруча на шее. 	<p>пальцами вниз, вдох; 2 — на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.</p> <p><i>Упражнение «Черепашка» 10с</i> И.п.: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1 — тянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, носом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней.</p>	
--	--	---	--

8 занятие

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
1. Ходьба с хорошей отмашкой рук (30 с).	8. <i>Степ-аэробика с обручем</i> (5 мин). <i>Упражнение «Веселые ножки»</i> (6 раз) И.п.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, обруч перед грудью. 1 —	Игра малой подвижности «Тик-так» с использованием упраж-	Степ-платформа, обруч, коврик,

<p>2. Боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой (30 с).</p> <p>3. Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны, кисти сжимать и разжимать (35 с).</p> <p>4. Игровое упражнение «Большие лягушки» в чередовании с игровым упражнением «Маленькие лягушки» (30 с).</p> <p>5. Игровое упражнение «Муравьишки» в чередовании с игровым упражнением «Обезьянки» (35 с).</p> <p>6. Стретчинг «Домик» (5 с).</p>	<p>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.</p> <p>9. 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.</p> <p>10. 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.</p> <p>11. 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.</p> <p>12. 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.</p> <p>13. 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.</p> <p>14. Дыхательная гимнастика «Шары летят» (1 раз) И.п. — сидя на степ-платформе. Что за праздничный наряд? <i>Вдох.</i> Здесь кругом шары летят! <i>Выдох.</i> Флаги развеваются! <i>Вдох.</i> Люди улыбаются! <i>Выдох.</i> Воздух мягко набираем, <i>Вдох.</i> Шарик красный надуваем. <i>Выдох.</i> Пусть летит он к облакам, <i>Вдох.</i></p>	<p>нений игрового стретчинга. Стретчинг.</p> <p>6. 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.</p> <p>7. 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.</p> <p>8. Упражнение «Паучок» (10 с) И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в I троны. 1 — опустить обе руки между ногами; 2 — ладони протянуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3 — на выдохе наклониться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом; 4 — выпрямиться.</p> <p>9. Упражнение «Кузнечик» (10 с) И.п.: сидя на полу, прямые ноги вытянуты перед собой,</p>	<p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 51-54</p>
---	---	--	---

	<p>Помогу ему я сам! <i>Выдох.</i> Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).</p> <p>6. <i>Упражнение «Окошко» (6 раз)</i> И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — метать левой ногой на степ-платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 3 — правую ногу поставить на пол на ширину плеч; 4 — новую ногу поставить на пол на ширину плеч, руки с обручем вперед; 5—7 — наклониться вперед, посмотреть в обруч.</p> <p>7. <i>Упражнение «Выше» (6 раз)</i> И.п.: сидя поперек степ-платформы, ноги согнуты, стопы стоят на полу, обруч в прямых руках вверху. 1—2 — наклониться вправо, руки прямые; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — то же влево; 7—8 — вернуться в и.п.</p> <p>8. <i>Упражнение «Переворот» (6 раз)</i> 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.</p> <p>9. <i>Упражнение «Рыбка» (4 раза)</i> 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.</p> <p>10. <i>Прыжки в чередовании с ходьбой (6 раз)</i> 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 — прыгнуть с нее; 5—8 — обойти платформу маршем.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» (1 раз) В прятки пальчики играют <i>Дети сжимают и разжимают</i> И головки убирают, Словно синие цветки <i>пальцы рук, открывают и закрывают глаза.</i> Распускают лепестки, <i>Сводят и разводят пальцы «веером».</i> Наверху качаются, Низко наклоняются. <i>Наклоняют кисти вправо, влево. Делают круговые движения кистями.</i></p> <p>Колокольчик голубой Поклонился нам с тобой. <i>Наклоняют кисти вниз, вверх.</i></p> <p>Колокольчики-цветы Очень вежливы, а ты? <i>Поворачивают кисти направо, налево. Поворачивают ладони кверху.</i></p> <p>Художественная гимнастика (4 мин).</p>	<p>руки июль 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 были перед собой, а не под ягодицами, и голени образовывали прямую линию.</p> <p>10. <i>Упражнение «Матрешка» (5 с)</i> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — сложить с шони за спиной пальцами вниз, вдох; 2 — на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.</p> <p><i>Упражнение «Черепашка» 10с</i> И.п.: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1 — тянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, носом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней.</p>	
--	---	---	--

	<ol style="list-style-type: none">4. Катание обруча с остановкой по сигналу (встать на степ- платформу и поднять обруч вверх).5. Прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу (крутить обруч на поясе).6. Подлезание в обруч в чередовании с раскручиванием обруча на шее.		
--	--	--	--

9 занятие

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
<p>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).</p>	<p>Степ-аэробика с большим мячом (5 мин).</p> <p>1. <i>Упражнение «Разминка стопы»</i> (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.</p> <p>2. <i>Упражнение «Встанем»</i> (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.</p> <p>3. <i>Упражнение «Плие»</i> (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.</p> <p>4. <i>Упражнение «Кик»</i> (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.</p> <p>5. <i>Упражнение «Хоп»</i> (6 раз) И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — подъем с правой ноги на степ-</p>	<p>Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга.</p> <p>Стретчинг.</p> <p>1. <i>Упражнение «Ракета»</i> (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 на головой ладонями внутрь, вдох; 4 — руки опустить, колено выпрямить, выдох.</p> <p>2. <i>Упражнение «Собачка»</i> (10 с) И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, локти согнуты,</p>	<p>Степ-платформа, коврик, мяч гимнастический</p> <p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 55-58;</p> <p>Г. Н. Вострецова «Степ-аэробика для дошкольников», стр. 15-16</p>

<p>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;</p> <p>4 — правую ногу подставить к левой.</p> <p>То же с левой ноги.</p> <p>6. <i>Упражнение «Махи в сторону»</i> (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.</p> <p>7. <i>Упражнение «Арабеск»</i> (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 "пустить"; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.</p> <p>8. <i>Упражнение «Боковой подъем»</i> (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.</p> <p>9). <i>Упражнение «Крест»</i> (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.</p> <p>10). <i>Упражнение «Перебежка»</i> (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 метается на степ-платформе, руки с мячом поднять вверх. То же с другой ноги.</p> <p>Дыхательная гимнастика <i>Упражнение «Трубач»</i> (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.</p> <p><i>Упражнение «Каша кипит»</i> (6 раз) И.п. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опустить грудь</p>	<p>ладони на бедрах, вытянуть позвоночник вверх. 1 — и</p> <p>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.</p> <p>3. <i>Упражнение «Цапля»</i> (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 всю внешнюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. Удерживать равновесие.</p> <p>4. <i>Упражнение «Павлин»</i> (5 с) И.п.: сидя на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной, вдох. 1 — наклониться вперед, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад</p>	
---	---	--

<p>(выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «ш-ш-ш-ш».</p> <p>силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).</p> <p>1. Упражнение «Наклонись» (6 раз) И.п.: сидя на степ-платформе, стопы стоят на полу, колени имеее, 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.</p> <p>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 'водицы, мяч держать коленями; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>5. Пальчиковая гимнастика «Гриб» (1 раз) И.п.: стоя, руки согнуты, предплечья вверх. Меж еловых мягких лап Дождик кап, кап, кап! Где сучок давно засох, Серый мох, мох, мох. Где листок к листку прилип, Вырос гриб, гриб, гриб. Кто нашел его друзья? Это я, я, я! <i>Дети делают щелчки пальцами</i> <i>Трут ладошки, вытягивают руки, вперед, перебирая пальцами.</i> <i>Поднимают руки вверх, хлопают в ладоши.</i> <i>Руки «в замок», поочередно правую и левую ладонь вверх-вниз, руки вниз и на пояс.</i> <i>Поворачивают туловище направо налево.</i></p> <p>Школа мяча (5 мин)</p> <p>1. Ходьба с отбиванием мяча от пола с перепрыгиванием через степ-платформу двумя ногами.</p> <p>2. Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках толканием мяча головой.</p> <p>3. Подбрасывание и ловля мяча, стоять на платформе.</p>	<p>вверх перпендикулярно полу; 2 — вернуться в и.п.</p> <p>5. Упражнение «Журавль» (5 с 2 раза) И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — подниз вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохранять равновесие; 2 — вернуться в и.п.</p> <p>6. Упражнение «Черепашка» (10 с) И.п.: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, носом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на пильной стороне ладоней.</p>	
---	--	--

10 занятие

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
<p>1.Маршировка по кругу (30 с).</p> <p>2.Ходьба спиной вперед (35 с).</p> <p>3.Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе (35 с).</p> <p>4.Подскоки с продвижением вперед, руки на поясе (35 с).</p> <p>5.Игровое упражнение «Раки пятятся» (25 с).</p> <p>6.Стретчинг «Матрешка» (5 с).</p>	<p>Степ-аэробика с большим мячом (5 мин).</p> <p>9. 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.</p> <p>10. 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; 5 — правую ногу поставить на пол; 4 — левую ногу поставить на пол, руки с мячом опустить.</p> <p>11. 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.</p> <p>12. 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.</p>	<p>Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга.</p> <p>Стретчинг.</p> <p>7. 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 на головой ладонями внутрь, вдох; 4 — руки опустить, колено выпрямить, выдох.</p> <p>8. Упражнение «Собачка» (10 с) И.п.: широкая стойка,</p>	<p>Степ-платформа, коврик, мяч гимнастический</p> <p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 55-58</p>

<p>13. <i>Упражнение «Хоп»</i> (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; 6 — правую ногу подставить к левой. То же с левой ноги.</p> <p>14. <i>Упражнение «Махи в сторону»</i> (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.</p> <p>15. <i>Упражнение «Арабеск»</i> (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 "пустить"; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.</p> <p>16. <i>Упражнение «Боковой подъем»</i> (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.</p> <p>9). <i>Упражнение «Крест»</i> (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.</p> <p>10). <i>Упражнение «Перебежка»</i> (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 метается на степ-платформе, руки с мячом поднять вверх. То же с другой ноги.</p> <p>Дыхательная гимнастика <i>Упражнение «Трубач»</i> (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.</p> <p><i>Упражнение «Каша кипит»</i> (6 раз)</p>	<p>пальцы ног направлены вперед, локти согнуты, ладони на бедрах, вытянуть позвоночник вверх. 1 — и</p> <p>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.</p> <p>9. <i>Упражнение «Цапля»</i> (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 всю внешнюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. Удерживать равновесие.</p> <p>10. <i>Упражнение «Павлин»</i> (5 с) И.п.: сидя на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной, вдох. 1 — наклониться вперед, не</p>	
---	--	--

<p>И.п. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «ш-ш-ш-ш».</p> <p>силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).</p> <p>6. Упражнение «Наклонись» (6 раз) И.п.: сидя на степ-платформе, стопы стоят на полу, колени имеее, 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.</p> <p>7. 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 'водицы, мяч держать коленями; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>8. 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.</p> <p>9. 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.</p> <p>10. Пальчиковая гимнастика «Гриб» (1 раз) И.п.: стоя, руки согнуты, предплечья вверх. Меж еловых мягких лап Дождик кап, кап, кап! Где сучок давно засох, Серый мох, мох, мох. Где листок к листку прилип, Вырос гриб, гриб, гриб. Кто нашел его друзья? Это я, я, я! <i>Дети делают щелчки пальцами</i> <i>Трут ладошки, вытягивают руки, вперед, перебирая пальцами.</i> <i>Поднимают руки вверх, хлопают в ладоши.</i> <i>Руки «в замок», поочередно правую и левую ладонь вверх-вниз, руки вниз и на пояс.</i> <i>Поворачивают туловище направо налево.</i> Школа мяча (5 мин)</p> <p>4. Ходьба с отбиванием мяча от пола с перепрыгиванием через степ-платформу двумя ногами.</p> <p>5. Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках толканием мяча головой.</p> <p>6. Подбрасывание и ловля мяча, стоять на платформе.</p>	<p>отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх перпендикулярно полу; 2 — вернуться в и.п.</p> <p>11. Упражнение «Журавль» (5 с 2 раза) И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — под- низ вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохранять равновесие; 2 — вернуться в и.п.</p> <p>12. Упражнение «Черепашка» (10 с) И.п.: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1 — по- тянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, носом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на пильной стороне ладоней.</p>	
---	---	--

11 занятие

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
<p>1. Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед (30 с).</p> <p>2. Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе (35 с).</p> <p>3. Подскоки с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой (35 с).</p> <p>4. Игровое упражнение «Раки пятятся» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Колобок» (15 с 3 раза).</p> <p>5. Стретчинг «Матрешка» (5 с)</p>	<p>Степ-аэробика с большим мячом (5 мин).</p> <p>1. <i>Разминка стопы</i> (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.</p> <p>2. <i>Упражнение «Встанем»</i> (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.</p> <p>3. <i>Упражнение «Плие»</i> (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.</p> <p>4. <i>Упражнение «Кик»</i> (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.</p> <p>5. <i>Упражнение «Хоп»</i> (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. Повторить с другой ноги.</p>	<p>Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга.</p> <p>Стретчинг.</p> <p>1. <i>Упражнение «Ракета»</i> (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.</p> <p>2. <i>Упражнение «Ручеек»</i> (10 с 2 раза) И.п.: сидя на ягодицах,</p>	<p>Степ-платформа, коврик, мяч гимнастический</p> <p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 55-58;</p> <p>Г. Н. Вострецова «Степ-аэробика для дошкольников», стр. 16-17</p>

<p>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.</p> <p>6. Стретчинг «Домик» (5 с)</p> <p>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.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).</p> <p>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.</p> <p>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</p>	<p>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.</p> <p>3. Упражнение «Кустик» (10 с) И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед перед собой. Потянуться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на новое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3 — руки в упоре за спиной.</p> <p>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</p>	
---	--	--	--

	<p>коленими; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>3. <i>Упражнение «Ванька-встанька»</i> (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.</p> <p>4. <i>Упражнение «Мяч выше»</i> (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.</p> <p>5. <i>Упражнение «Дельфин»</i> (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.</p> <p>6. <i>Пальчиковая гимнастика «Гриб»</i> (1 раз) И.п.: стоя, руки согнуты, предплечья вверх. Меж еловых мягких лап <i>Дети делают щелчки пальцами.</i> Дождик кап, кап, кап! Где сучок давно засох, <i>Трут ладошки, вытягивают руки вперед, перебирая пальцами.</i> Серый мох, мох, мох. Где листок к листку прилип, <i>Поднимают руки вверх, хлопают в ладоши.</i> Вырос гриб, гриб, гриб. <i>Руки «в замок», поочередно правую и левую ладонь вверх- вниз, руки вниз и на пояс.</i> Кто нашел его друзья? <i>Поворачивают туловище направо,</i> Это я, я, я! <i>налево.</i></p> <p>Школа мяча (5 мин).</p> <p>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. Перебрасывание мяча друг другу, сидя на степе</p>	<p>— вернуться в и.п.</p> <p>5. <i>Упражнение «Журавль»</i> (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 в и.п.</p> <p>6. <i>Упражнение «Черепашка»</i> (10 с) И.п.: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1 — Потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней.</p>	
--	---	--	--

12 занятие

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
<p>3. Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед (30 с).</p> <p>4. Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе (35 с).</p> <p>3. Подскоки с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой (35 с).</p> <p>4. Игровое упражнение «Раки пятятся» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Колобок» (15 с 3 раза).</p> <p>5. Стретчинг «Матрешка» (5 с)</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки</p>	<p>Степ-аэробика с большим мячом (5 мин).</p> <p>10. <i>Разминка стопы</i> (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.</p> <p>11. <i>Упражнение «Встанем»</i> (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.</p> <p>12. <i>Упражнение «Плие»</i> (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.</p> <p>13. <i>Упражнение «Кик»</i> (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.</p> <p>14. <i>Упражнение «Хоп»</i> (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. Повторить с другой ноги.</p> <p>15. <i>Упражнение «Махи в сторону»</i> (6 раз) И.п.: то же, мяч перед грудью. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2</p>	<p>Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга.</p> <p>Стретчинг.</p> <p>7. <i>Упражнение «Ракета»</i> (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.</p> <p>8. <i>Упражнение «Ручеек»</i> (10 с 2 раза) И.п.: сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой,</p>	<p>Степ-платформа, коврик, мяч гимнастический</p> <p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 59-63</p>

<p>опущены. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох; 2 — на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.</p> <p>6. Стретчинг «Домик» (5 с)</p> <p>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.</p>	<p>— 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.</p> <p>16. 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.</p> <p>17. 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.</p> <p>18. 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.</p> <p>II. 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.</p> <p>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» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох.</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).</p> <p>7. 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.</p> <p>8. 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.</p> <p>9. Упражнение «Ванька-встанька» (6 раз)</p>	<p>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.</p> <p>9. Упражнение «Кустик» (10 с) И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед перед собой. Потянуться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на новое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3 — руки в упоре за спиной.</p> <p>10. 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.</p> <p>11. Упражнение</p>	
---	--	--	--

4.2. Рабочая программа Модуль 2 «Крепыш».

13 занятие

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
<p>Маршировка и построение в три колонны. <i>Аэробика «Зоопарк»</i></p> <p>1 Обычная ходьба на месте 1 мин <i>«Мы шагаем в</i></p>	<p>Степ-аэробика (4 мин).</p> <p>1. <i>Упражнение «Стопа»</i> (4 раза)</p> <p>И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — правую стопу на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п.</p>	<p>Игра малой подвижности «Будь внимателен» с упражнениями гтретчинга (3 мин).</p>	<p>Степ-платформа, обруч, коврик, мяч атлетический</p>

<p>зоопарк — <i>Побывать там каждый рад</i>)</p> <p>2 И.п.: стоя, руки на поясе. 1—2 — поворот вправо, руки вытянуть перед собой; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>Повторить с другой ноги 4 раза <i>«Там медведи и пингвины, Попугаи и павлины, Там жирафы и слоны, Обезьяны, тигры, львы»</i></p> <p>3 И.п.: то же. 1—2 — полупри- сед, руки поднять над головой и хлопнуть в ладоши; 3—4 — вернуться в и.п. 4 раза <i>«Все мы весело играем И движения повторяем»</i></p> <p>Окончание</p> <p>4 И.п.: стоя, руки к плечам. 1 — правую ногу поставить вперед на носок, руки вытянуть в стороны; 2 — вернуться в и.п.</p> <p>Повторить с другой ноги 4 раза <i>«Это — лев. Он царь зверей, В мире нет его сильнее. Он шагает очень важно, Он красивый и отважный»</i></p> <p>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 <i>«А смешные обезьяны Раскачали так</i></p>	<p>То же с левой ноги.</p> <p>2. Упражнение <i>«Подъем»</i> (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 положит на пояс; 4 — то же с левой ноги.</p> <p>3. Упражнение <i>«Хоп»</i> (4 раза) И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 — левую ногу поднять, бедро парад дельно полу, носок оттянуть в пол, руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулак, сказать: <i>«Хоп»</i>; 3 — левую ногу поставить на под, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой.</p> <p>То же с левой ноги.</p> <p>7. Упражнение <i>«Кик»</i> (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: <i>«Кик»</i>; 3 — левой ногой шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подста вить к левой.</p> <p>То же с другой ноги.</p> <p>8. Упражнение <i>«Плие»</i> (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 руки на пояс; 6 — шаг с левой, левая рука на пояс; 7 — присесть, хлопа* перед собой прямыми руками; 8 — вернуться в и.п.</p> <p>То же с другой ноги.</p> <p>9. Упражнение <i>«Выпад»</i> (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.</p> <p>10. Упражнение <i>«Выпад, хоп»</i> (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; ' встать на степ-платформу на правую ногу, левое колено поднять вперед, руки вперед, сказать: <i>«Хоп»</i>; 3 — шаг с левой ноги назад на мол, выпад, правая нога на степ-платформе, руки в стороны; 4 — перенести вес тела на левую ногу, правое колено поднять вперед, руки на пояс, сказать: <i>«Хоп»</i>; 5—8 — перекаты с пятки на носок.</p> <p>То же с другой ноги.</p> <p>11. Упражнение <i>«Боковые махи»</i> (6 раз) И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — немую ногу</p>	<p>Стретчинг.</p> <p>1. Упражнение <i>«Бабочка»</i> (5 с) И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в • гороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — Шиться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 — выпрямить правую (левую) ногу в сторону — вверх, придерживая ее рукой за внутреннюю сторону стоим Сохраняя равновесие, сидеть на обеих ягодицах.</p> <p>2. Упражнение <i>«Лисичка»</i> (5 с) И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол (права (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,</p>	<p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим <i>«Детский фитнес»</i> от 5 до 7 лет, стр. 59-63;</p> <p>Г. Н. Вострецова <i>«Степ-аэробика для дошкольников»</i>, стр. 17</p>
--	---	--	--

лианы»

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»

К 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 поспевая, или пингвины дружно в ряд, словно маленький отряд»

Й 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

отвести в сторону прямую, руки в стороны; 3 — левом ногой шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — вернуться в и.п.

12. Упражнение «Арабеск» (6 раз)
И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой на 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.

13. Упражнение «Перебежка» (6 раз)
И.п.: стоя, ноги вместе с боку от степ-платформы, руки на поте. 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.

14. Упражнение «Прыжки» (6 раз)
И.п.: стоя, ноги вместе перед степ-платформой. 1—2 — встать и в 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.

15. Марш на месте.

Дыхательная гимнастика «Поехали» (1 раз)

Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин).

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка (сколько раз)	Указания
1	Упражнение «Самолет» 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

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 —

<p>стойке, руки сцеплены «в замок» за спиной. 1— 2 — поставить правую ногу впе-ред на каблук, руки развести в стороны; 3—4 — вернуться в и.п. 4</p> <p><i>«Вот павлин. Он чудо-птица и всегда собой гордится, выступает ровно, прямо. Смотрит гордо, величаво!»</i></p> <p>II И.п.: стоя, ноги вместе, руки впереди, кисти сжаты в кулаки. Бег на месте с высоким подниманием коленей 8 раз <i>«Пони бегают, резвится, Хочет с нами подружиться. И в тележке расписной покатает нас с тобой»</i></p> <p>12 Ходьба на месте 30 с <i>«Вот и вечер наступает, Зоопарк наш засыпает, засыпает до утра, нам уже домой пора»</i></p> <p>1. Перестроение в колонну по одному.</p> <p>2. Галоп по кругу с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»).</p> <p>3. Бег приставным шагом боком по кругу, руки на поясе с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»).</p>	2	<p><i>Упражнение «Выше подними»</i></p> <p>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.</p>	6	<p>При подъеме ног сказать: «Эх», при подъеме ягодиц сказать: «Ух». Колени прямые, ягодицы поднимать высоко</p>	<p>вернуться в и.п.</p> <p>5. Упражнение «Морская звезда» (5 с)</p> <p>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.</p>
	3	<p><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.</p>	6	<p>При подъеме сказать: «Ванька». Руки вперед прямые, спина прямая</p>	
	4	<p><i>Упражнение «Веселый козлик»</i></p> <p>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.</p>	6	<p>При выпрямлении ноги говорить: «Ме- ме». Колени выпрямлять</p>	
	5	<p><i>Упражнение «Прогнись»</i></p> <p>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.</p>	6	<p>Приподняться и сказать: «У-у». Руки прямые</p>	
	<p>Стретчинг</p> <p>1. <i>Упражнение «Веточка» (5 с)</i></p> <p>И.п.: узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены «в замок» ладонями наружу, вдох. 1 — на выдохе поднять руки нал головой; 2 — вернуться в и.п.</p> <p>2. <i>Упражнение «Собачка» (5 с)</i></p> <p>И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони минутых 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, мдони лежали на полу на ширине плеч; 2 — наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу.</p> <p><i>Дети берут набивные мячи.</i></p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом (4 мин).</p> <p>1. Ходьба с высоким подниманием колена, с мячом, поднятым над головой, с остановкой по сигналу (сесть на мяч).</p> <p>2. Ползание на ягодицах спиной вперед с зажатым между коленями мячом,</p>				

	<p>с остановкой по сигналу — <i>игровое упражнение «Циркач»</i> (стоя на мяче, руки в стороны).</p> <p>3. <i>Игровое упражнение «Бычки»</i>, с остановкой по сигналу — <i>игровое упражнение «Медуза»</i> (лежа спиной на мяче, поднимать вверх и удерживать на весу прямые ноги, руки в стороны).</p> <p>4. <i>Стретчинг «Цветок»</i> (5 с)</p> <p>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.</p> <p>Дети кладут мячи, берут обручи.</p> <p><i>Художественная гимнастика</i> (4 мин).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вращение обруча разными способами: на руке, шее, талии. 2. Пролезание в обруч. 		
--	---	--	--

14 занятие

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
----------------------	-----------------------	-----------------------------	---------------------

<p>Маршировка и построение в три колонны. <i>Аэробика «Зоопарк»</i></p> <p>1 Обычная ходьба на месте 1 мин <i>«Мы шагаем в зоопарк — Побывать там каждый рад»</i></p> <p>2 И.п.: стоя, руки на поясе. 1—2 — поворот вправо, руки вытянуть перед собой; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>Повторить с другой ноги 4 раза <i>«Там медведи и пингвины, Попугаи и павлины, Там жирафы и слоны, Обезьяны, тигры, львы»</i></p> <p>3 И.п.: то же. 1—2 — полупри- сед, руки поднять над головой и хлопнуть в ладоши; 3—4 — вернуться в и.п. 4 раза <i>«Все мы весело играем И движения повторяем»</i></p> <p>Окончание</p> <p>4 И.п.: стоя, руки к плечам. 1 — правую ногу поставить вперед на носок, руки вытянуть в стороны; 2 — вернуться в и.п.</p> <p>Повторить с другой ноги 4 раза <i>«Это — лев. Он царь зверей, В мире нет его сильнее. Он шагает очень важно, Он красивый и отважный»</i></p> <p>5 И.п.: ноги на ширине</p>	<p>Степ-аэробика (4 мин).</p> <p>3. <i>Упражнение «Стопа»</i> (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.</p> <p>4. <i>Упражнение «Подъем»</i> (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 положит на пояс; 4 — то же с левой ноги.</p> <p>3. <i>Упражнение «Хоп»</i> (4 раза) И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 — левую ногу поднять, бедро парад дельно полу, носок оттянуть в пол, руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулак, сказать: «Хоп»; 3 — левую ногу поставить на под, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой. То же с левой ноги.</p> <p>16. <i>Упражнение «Кик»</i> (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 подста вить к левой. То же с другой ноги.</p> <p>17. <i>Упражнение «Плие»</i> (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 руки на пояс; 6 — шаг с левой, левая рука на пояс; 7 — присесть, хлопа* перед собой прямыми руками; 8 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.</p> <p>18. <i>Упражнение «Выпад»</i> (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.</p> <p>19. <i>Упражнение «Выпад, хоп»</i> (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; ' встать на степ-платформу на правую ногу, левое колено поднять вперед, руки вперед, сказать: «Хоп»; 3 — шаг с левой ноги назад на мол, выпад, правая нога на степ-платформе, руки в стороны; 4 — перенести вес тела на</p>	<p>Игра малой подвижности «Будь внимателен» с упражнениями гтретчинга (3 мин).</p> <p>Стретчинг.</p> <p>1. <i>Упражнение «Бабочка»</i> (5 с) И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в • гороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — Шиться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 — выпрямить правую (левую) ногу в сторону — вверх, придерживая ее рукой за внутреннюю сторону стоим Сохраняя равновесие, сидеть на обеих ягодицах.</p> <p>2. <i>Упражнение «Лисичка»</i> (5 с) И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол (права (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе положить левую</p>	<p>Степ-платформа, обруч, коврик, мяч атлетический</p> <p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 59-63</p>
--	--	---	--

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»

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»

К 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 «Ланку к ланке приставляя, друг за другом попевая, или пингвины дружно в ряд, словно маленький отряд»

й 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

левую ногу, правое колено поднять вперед, руки на пояс, сказать: «Хоп»; 5—8 — перекаты с пятки на носок.

То же с другой ноги.

20. Упражнение «Боковые махи» (6 раз)

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

21. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой на | ген-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.

22. Упражнение «Перебежка» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе с боку от степ-платформы, руки на поте. 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.

23. Упражнение «Прыжки» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе перед степ-платформой. 1—2 — встать и в 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.

24. Марш на месте.

Дыхательная гимнастика «Поехали» (1 раз)

Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин).

(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

№ п/п	Содержание упражнений	Дози ровка (сколько раз)	Указания
1	Упражнение «Самолет» 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

<p>змея, она пугает и к себе не подпускает, по земле ползет она, извивается слегка»</p> <p>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«<i>Вот навлин. Он чудотница и всегда собой гордится, выступает ровно, прямо. Смотрит гордо, величаво!</i>»</p> <p>II И.п.: стоя, ноги вместе, руки впереди, кисти сжаты в кулаки. Бег на месте с высоким подниманием коленей 8 раз «<i>Пони бегают, резвится, Хочет с нами подружиться. И в тележке расписной покатает нас с тобой</i>»</p> <p>12 Ходьба на месте 30 с «<i>Вот и вечер наступает, Зоопарк наш засыпает, засыпает до утра, нам уже домой пора</i>»</p> <p>1. Перестроение в колонну по одному.</p> <p>2. Галоп по кругу с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»).</p> <p>3. Бег приставным шагом боком по кругу, руки на поясе с остановкой по</p>	2	<p><i>Упражнение «Выше подними»</i></p> <p>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.</p>	б	<p>При подъеме ног сказать: «Эх», при подъеме ягодиц сказать: «Ух». Колени прямые, ягодицы поднимать высоко</p>	<p>выдохе наклониться вперед, следить за тем, чтобы ладони и пальцы рук все время соприкасались; 4 — вернуться в и.п.</p> <p>5. <i>Упражнение «Морская звезда» (5 с)</i></p> <p>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.</p>
	3	<p><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.</p>	б	<p>При подъеме сказать: «Ванька». Руки вперед прямые, спина прямая</p>	
	4	<p><i>Упражнение «Веселый козлик»</i></p> <p>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.</p>	б	<p>При выпрямлении ноги говорить: «Ме- ме». Колени выпрямлять</p>	
	5	<p><i>Упражнение «Прогнись»</i></p> <p>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.</p>	б	<p>Приподняться и сказать: «У-у». Руки прямые</p>	
		<p>Стретчинг</p> <p>1. <i>Упражнение «Веточка» (5 с)</i></p> <p>И.п.: узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены «в замок» ладонями наружу, вдох. 1 — на выдохе поднять руки на уровень головы; 2 — вернуться в и.п.</p> <p>2. <i>Упражнение «Собачка» (5 с)</i></p> <p>И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони минутных 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, мдони лежали на полу на ширине плеч; 2 — наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу.</p> <p><i>Дети берут набивные мячи.</i></p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом (4 мин).</p> <p>5. Ходьба с высоким подниманием колена, с мячом, поднятым над головой, с остановкой по сигналу (сесть на мяч).</p> <p>6. Ползание на ягодицах спиной вперед с зажатым между коленями мячом,</p>			

<p>сигналу «Цапля»).</p>	<p>(стретчинг</p>	<p>с остановкой по сигналу — <i>игровое упражнение Циркач</i>» (стоя на мяче, руки в стороны).</p> <p>7. <i>Игровое упражнение «Бычки»</i>, с остановкой по сигналу — <i>игровое упражнение «Медуза»</i> (лежа спиной на мяче, поднимать вверх и удерживать на весу прямые ноги, руки в стороны).</p> <p>8. <i>Стретчинг «Цветок»</i> (5 с)</p> <p>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.</p> <p>Дети кладут мячи, берут обручи.</p> <p><i>Художественная гимнастика</i> (4 мин).</p> <p>3. Вращение обруча разными способами: на руке, шее, талии.</p> <p>4. Пролезание в обруч.</p>		
--------------------------	-------------------	---	--	--

15 занятие

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.

<p>Вводная часть</p>	<p>Основная часть</p>	<p>Заключительная часть</p>	<p>Оборудование</p>
-----------------------------	------------------------------	------------------------------------	----------------------------

<p>1. Маршировка и построение в три колонны.</p> <p>2. Аэробика «Зоопарк» (3 мин). См. комплекс 7</p> <p>3. Перестроение в колонну по одному.</p> <p>4. Галоп по кругу с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»),</p> <p>5. Бег приставным шагом боком по кругу, руки на поясе с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями»).</p> <p>6. Перестроение в три колонны, дети берут степ-платформы.</p>	<p>Степ-аэробика (4 мин).</p> <p>1. <i>Упражнение «Стопа»</i> (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.</p> <p>2. <i>Упражнение «Подъем»</i> (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.</p> <p>3. <i>Упражнение «Хоп»</i> (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.</p> <p>4. <i>Упражнение «Кик»</i> (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.</p> <p>5. <i>Упражнение «Плие»</i> (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 — полу-присед, 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.</p> <p>6. <i>Упражнение «Выпад»</i> (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.</p> <p>7. <i>Упражнение «Выпад, хоп»</i> (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</p>	<p>Игра малой подвижности «Будь внимателен» с использованием упражнений стретчинга (3 мин).</p> <p>Стретчинг.</p> <p>1. <i>Упражнение «Бабочка»</i> (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.</p> <p>2. <i>Упражнение «Кустик»</i> (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 и упоре за спиной.</p> <p>3. <i>Упражнение «Самолет»</i> (5 с) И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, цдох; 2 — руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.</p>	<p>Степ-платформа, коврик, мяч атлетический, обруч</p> <p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 64-69;</p> <p>Г. Н. Вострецова «Степ-аэробика для дошкольников», стр. 18</p>
---	---	--	---

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, про гнуться, 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 —	<i>Вдох.</i>
Ш -ш... Ш -ш...	<i>Выдох.</i>
Накачали шину —	<i>Вдох.</i>
Ш -ш... Ш -ш...	<i>Выдох.</i>
Улыбнулись веселей	<i>Вдох.</i>
И поехали быстрее.	<i>Выдох.</i>

Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин).

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 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.

№ ii/ii	Содержание упражнений	Дози- ровка (сколь- ко 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 ягодичи; 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: «Меме». 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 —

	<p>наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу. Дети берут набивные мячи. Силовая гимнастика с атлетическим мячом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег «змейкой» между мячами на носочках, руки на поясе, с остановкой по сигналу (взять мяч и поднять вверх) (3 раза 20 с). 2. <i>Игровое упражнение «Бычки», с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Медуза») (3 раза 20 с).</i> 4. <i>Игровое упражнение «Тачка» (1 мин).</i> 5. <i>Стретчинг «Цветок»</i> 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). <ol style="list-style-type: none"> 1. Вращение обруча разными способами: на шее, талии. 2. Перебрасывание обруча из правой руки в левую. 3. Пролезание в обруч. 		
--	--	--	--

16 занятие

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
----------------------	-----------------------	-----------------------------	---------------------

<p>7. Маршировка и построение в три колонны.</p> <p>8. Аэробика «Зоопарк» (3 мин). См. комплекс 7</p> <p>9. Перестроение в колонну по одному.</p> <p>10. Галоп по кругу с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»),</p> <p>11. Бег приставным шагом боком по кругу, руки на поясе с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями»).</p> <p>12. Перестроение в три колонны, дети берут степ-платформы.</p>	<p>Степ-аэробика (4 мин).</p> <p>12. <i>Упражнение «Стопа»</i> (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.</p> <p>13. <i>Упражнение «Подъем»</i> (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.</p> <p>14. <i>Упражнение «Хоп»</i> (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.</p> <p>15. <i>Упражнение «Кик»</i> (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.</p> <p>16. <i>Упражнение «Плие»</i> (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 — полу-присед, 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.</p> <p>17. <i>Упражнение «Выпад»</i> (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.</p> <p>18. <i>Упражнение «Выпад, хоп»</i> (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</p>	<p>Игра малой подвижности «Будь внимателен» с использованием упражнений стретчинга (3 мин).</p> <p>Стретчинг.</p> <p>6. <i>Упражнение «Бабочка»</i> (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.</p> <p>7. <i>Упражнение «Кустик»</i> (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 и упоре за спиной.</p> <p>8. <i>Упражнение «Самолет»</i> (5 с) И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, цдох; 2 — руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.</p>	<p>Степ-платформа, коврик, мяч атлетический, обруч</p> <p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 64-69</p>
--	--	--	--

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.

19. *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.

20. *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, про гнуться, руки вверх; 3 — шаг левой ногой назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой.

То же с другой ноги.

21. *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.

22. *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.

14. *Марш на месте.*

15. *Дыхательная гимнастика «Поехали»* (1 раз)

Завели машину —	<i>Вдох.</i>
Ш -ш... Ш -ш...	<i>Выдох.</i>
Накачали шину —	<i>Вдох.</i>
Ш -ш... Ш -ш...	<i>Выдох.</i>
Улыбнулись веселей	<i>Вдох.</i>
И поехали быстрее.	<i>Выдох.</i>

Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин).

№ ii/ii	Содержание упражнений	Дози- ровка (сколь- ко раз)	Указания
------------	-----------------------	--------------------------------------	----------

9. *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 тем, чтобы ладони и пальцы рук все время соприкасались; 4 — вернуться в и.п.

10. *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.

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 ягодичи; 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: «Меме». 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.

3. *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.

4. *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 —

	<p>наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу. Дети берут набивные мячи. Силовая гимнастика с атлетическим мячом.</p> <p>3. Бег «змейкой» между мячами на носочках, руки на поясе, с остановкой по сигналу (взять мяч и поднять вверх) (3 раза 20 с).</p> <p>4. <i>Игровое упражнение «Бычки», с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Медуза»)</i> (3 раза 20 с).</p> <p>6. <i>Игровое упражнение «Тачка»</i> (1 мин).</p> <p>7. <i>Стретчинг «Цветок»</i> 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).</p> <p>4. Вращение обруча разными способами: на шее, талии. 5. Перебрасывание обруча из правой руки в левую. 6. Пролезание в обруч.</p>		
--	--	--	--

17 занятие

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
<p>1. Ходьба (30 с). 2. Боковой галоп, руки на поясе (30 с). 3. Игровое</p>	<p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом (5 мин).</p> <p>1. <i>Упражнение 1</i> (6 раз) И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. 1—2 — мяч поднять вверх над головой; 3—4 — опустить мяч.</p>	<p>Игра малой подвижности «Походка и настроение». Стретчинг. 1. <i>Упражнение «Елка»</i> (5 с)</p>	<p>коврик, мяч атлетический, мяч гимнастический</p>

<p>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).</p>	<p>2. <i>Упражнение 2</i> (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.</p> <p>3. <i>Упражнение 3</i> (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.</p> <p>4. <i>Упражнение 4</i> (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.</p> <p>5. <i>Упражнение 5</i> (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.</p> <p>6. <i>Упражнение 6</i> (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.</p> <p>7. <i>Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»</i> (1 раз) И.п.: сидя, кисти сжаты в кулачки.</p> <p>Сидит белка на тележке, Продает она орешки: Лисичке-сестричке, Воробью, Синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому. Вот так!</p> <p style="text-align: center;"><i>Дети выполняют круговые движения кистями вправо. Делают круговые движения кистями влево. Разгибают большой палец. Разгибают указательный палец. Разгибают средний палец. Разгибают безымянный палец. Разгибают мизинец. Смыкают пальцы «в замок».</i></p> <p><i>Художественная гимнастика с малым мячом</i> (4 мин).</p>	<p>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.</p> <p>2. <i>Упражнение «Паучок»</i> (5 с) И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 — опустить обе руки между ногами; 2 — ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3 — на выдохе наклониться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом; 4 — выпрямиться.</p> <p>3. <i>Упражнение «Сорванный цветок»</i> (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.</p> <p>4. <i>Упражнение «Солнышко садится за горизонт»</i> (5 с) И.п.: стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу. 1 — вытянуть в сторону левую (правую) ногу, пятка</p>	<p>Методическое обеспечение: Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 70-74</p>
--	---	---	--

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча с правой руки в левую с отскоком от пола. 2. Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх. 3. Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой. <i>Акробатика (4 мин).</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через планку с разбега способом «ножницы». 2. Впрыгивание на предмет с места. 3. <i>Дыхательная гимнастика «Ветер»</i> И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Ветер сверху набежал, <i>Вдох.</i> Ветку дерева сломал: «В-в-в». <i>Выдох.</i> Дул он долго, зло ворчал <i>Вдох.</i> И деревья все качал: «Бу-бу-бу». <i>Выдох.</i> 	<p>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.</p> <p>5. <i>Упражнение «Жучок» (5 с)</i> 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.</p>	
--	---	--	--

18 занятие

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
----------------------	-----------------------	-----------------------------	---------------------

<p>4. Ходьба (30 с). 5. Боковой галоп, руки на поясе (30 с). 6. 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).</p>	<p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом (5 мин).</p> <p>8. <i>Упражнение 1</i> (6 раз) И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. 1—2 — мяч поднять вверх над головой; 3—4 — опустить мяч.</p> <p>9. <i>Упражнение 2</i> (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.</p> <p>10. <i>Упражнение 3</i> (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.</p> <p>11. <i>Упражнение 4</i> (6 раз) И.п.: сидя на ягодичах, ноги в стороны, мяч на голове, придерживается руками. 1—2 — наклон вперед; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>12. <i>Упражнение 5</i> (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.</p> <p>13. <i>Упражнение 6</i> (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.</p> <p>14. <i>Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»</i> (1 раз) И.п.: сидя, кисти сжаты в кулачки.</p> <p>Сидит белка на тележке, Продает она орешки: Лисичке-сестричке, Воробью, Синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому. Вот так!</p> <p style="text-align: center;"><i>Дети выполняют круговые движения кистями вправо. Делают круговые движения кистями влево. Разгибают большой палец. Разгибают указательный палец.</i></p>	<p>Игра малой подвижности «Походка и настроение». Стретчинг.</p> <p>6. <i>Упражнение «Елка»</i> (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.</p> <p>7. <i>Упражнение «Паучок»</i> (5 с) И.п.: сидя на ягодичах, 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.</p> <p>8. <i>Упражнение «Сорванный цветок»</i> (5 с) И.п.: сидя на ягодичах, 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.</p>	<p>коврик, мяч атлетический, мяч гимнастический</p> <p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 70-74</p>
---	---	--	---

	<p><i>Разгибают средний палец. Разгибают безымянный палец. Разгибают мизинец. Смыкают пальцы «в замок».</i></p> <p><i>Художественная гимнастика с малым мячом (4 мин).</i></p> <p>4. Перебрасывание мяча с правой руки в левую с отскоком от пола. 5. Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх. 6. Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой.</p> <p><i>Акробатика (4 мин).</i></p> <p>4. Прыжки через планку с разбега способом «ножницы». 5. Впрыгивание на предмет с места. 6. <i>Дыхательная гимнастика «Ветер»</i> И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Ветер сверху набежал, <i>Вдох.</i> Ветку дерева сломал: «В-в-в». <i>Выдох.</i> Дул он долго, зло ворчал <i>Вдох.</i> И деревья все качал: «Бу-бу-бу». <i>Выдох.</i></p>	<p>9. <i>Упражнение «Солнышко садится за горизонт» (5 с)</i> 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.</p> <p>10. <i>Упражнение «Жучок» (5 с)</i> 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.</p>	
--	---	--	--

19 занятие

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
----------------------	-----------------------	-----------------------------	---------------------

<p>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)</p>	<p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом (5 мин).</i></p> <p>1. <i>Упражнение 1 (6 раз)</i> 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.</p> <p>2. <i>Упражнение 2 (6 раз)</i> И.п.: стоя на коленях на мяче, руки на поясе. 1—2 — наклон направо, руки в стороны; 3—4 — наклон влево, руки на пояс; 5—(1 — наклон влево, руки в стороны; 7—8 — вернуться в и.п.</p> <p>3. <i>Упражнение 3 (6 раз)</i> И.п.: сидя на ягодичах, ноги в стороны, мяч на голове, придерживается руками. 1—2 — наклон вперед; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>4. <i>Упражнение 4 (4 раза)</i> И.п.: лежа на мяче на животе, руки в упоре впереди, ноги прямые, носки ног упираются в пол. 1—4 — перебирая руками по иолу, прокатываться на мяче вперед и назад.</p> <p>5. <i>Упражнение 5 (5 раз)</i> И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат между гопами. 1—2 — поднять ногами мяч вверх; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>6. <i>Упражнение «Медуза» (4 раза)</i> И.п.: лежа на спине, на мяче, руки и ноги в стороны. 1—4 — оторвать ноги, руки и голову от пола, удерживать равновесие; 5 — вернуться в и.п.</p> <p>7. <i>Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» (1 раз)</i> И.п.: сидя, кисти сжаты в кулаки. <i>Дети выполняют круговые движения кистями вправо.</i> <i>Круговые движения кистями влево. Разгибают большой палец.</i> <i>Разгибают указательный палец. Разгибают средний палец.</i> <i>Разгибают безымянный палец. Разгибают мизинец.</i> <i>Смыкают пальцы «в замок».</i></p> <p>Сидит белка на тележке, Продает она орешки: Лисичке-сестричке, Воробью, Синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому. Вот</p>	<p><i>Игра малой подвижности «Походка и настроение».</i> <i>Стретчинг.</i></p> <p>1. <i>Упражнение «Елка» (5 с)</i> 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.</p> <p>2. <i>Упражнение «Паучок» (5 с)</i> И.п.: сидя на ягодичах, 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.</p> <p>3. <i>Упражнение «Сорванный цветок» (5 с)</i> И.п.: сидя на ягодичах, 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</p>	<p>коврик, мяч атлетический, мяч гимнастический</p> <p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 75-77</p>
--	--	---	---

	<p>так!</p> <p><i>Художественная гимнастика с малым мячом (4 мин).</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча из правой руки в левую руку с подбрасыванием его вверх. 2. Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладони и перед собой. 3. Подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением по время полета мяча руками «моталочки» (вращение кистями рук). <p><i>Акробатика (4 мин).</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь. 2. Впрыгивание на предмет с места. 3. <i>Дыхательная гимнастика «Ветер» (1 раз)</i> <p>И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Ветер сверху набежал, <i>Вдох.</i> Ветку дерева сломал: «В-в-в». <i>Выдох.</i> Дул он долго, зло ворчал <i>Вдох.</i> И деревья все качал: «Бу-бу-бу». <i>Выдох.</i></p>	<p>вперед, коснуться лбом пола.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. <i>Упражнение «Солнышко садится за горизонт» (5 с)</i> <p>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.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. <i>Упражнение «Жучок»</i> И.п.: сидя между стопами, руки опущены вдоль туловища. 1 — Потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на I ильной стороне ладоней; следить за тем, чтобы ягодичы при наклоне не отрывались от пола. 	
--	--	--	--

20 занятие

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
----------------------	-----------------------	-----------------------------	---------------------

<p>6. Ходьба (30 с). 7. Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками перед собой (30 с). 8. Игровое упражнение «Гномики» в чередовании с веселой зарядкой «Салют» (30 с). 9. Бег с закидыванием голени назад, руки в стороны (30 с). 10. Игровое упражнение «Маленькие лягушки» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Раки» (3 раза 10 с)</p>	<p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом (5 мин).</i></p> <p>8. <i>Упражнение 1 (6 раз)</i> 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.</p> <p>9. <i>Упражнение 2 (6 раз)</i> И.п.: стоя на коленях на мяче, руки на поясе. 1—2 — наклон направо, руки в стороны; 3—4 — наклон влево, руки на пояс; 5—(1 — наклон влево, руки в стороны; 7—8 — вернуться в и.п.</p> <p>10. <i>Упражнение 3 (6 раз)</i> И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч на голове, придерживается руками. 1—2 — наклон вперед; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>11. <i>Упражнение 4 (4 раза)</i> И.п.: лежа на мяче на животе, руки в упоре впереди, ноги прямые, носки ног упираются в пол. 1—4 — перебирая руками по иолу, прокатываться на мяче вперед и назад.</p> <p>12. <i>Упражнение 5 (5 раз)</i> И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат между гопами. 1—2 — поднять ногами мяч вверх; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>13. <i>Упражнение «Медуза» (4 раза)</i> И.п.: лежа на спине, на мяче, руки и ноги в стороны. 1—4 — оторвать ноги, руки и голову от пола, удерживать равновесие; 5 — вернуться в и.п.</p> <p>14. <i>Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» (1 раз)</i> И.п.: сидя, кисти сжаты в кулаки. <i>Дети выполняют круговые движения кистями вправо.</i> <i>Круговые движения кистями влево. Разгибают большой палец.</i> <i>Разгибают указательный палец. Разгибают средний палец.</i> <i>Разгибают безымянный палец. Разгибают мизинец.</i> <i>Смыкают пальцы «в замок».</i></p> <p>Сидит белка на тележке, Продает она орешки: Лисичке-сестричке, Воробью, Синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому. Вот</p>	<p><i>Игра малой подвижности «Походка и настроение».</i> <i>Стретчинг.</i></p> <p>6. <i>Упражнение «Елка» (5 с)</i> 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.</p> <p>7. <i>Упражнение «Паучок» (5 с)</i> 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.</p> <p>8. <i>Упражнение «Сорванный цветок» (5 с)</i> 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</p>	<p>коврик, мяч атлетический, мяч гимнастический</p> <p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 75-77</p>
---	---	---	---

	<p>так!</p> <p><i>Художественная гимнастика с малым мячом (4 мин).</i></p> <p>4. Перебрасывание мяча из правой руки в левую руку с подбрасыванием его вверх.</p> <p>5. Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладони и перед собой.</p> <p>6. Подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением по время полета мяча руками «моталочки» (вращение кистями рук).</p> <p><i>Акробатика (4 мин).</i></p> <p>4. Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь.</p> <p>5. Впрыгивание на предмет с места.</p> <p>6. <i>Дыхательная гимнастика «Ветер» (1 раз)</i></p> <p>И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.</p> <p>Ветер сверху набежал, <i>Вдох.</i></p> <p>Ветку дерева сломал: «В-в-в». <i>Выдох.</i></p> <p>Дул он долго, зло ворчал <i>Вдох.</i></p> <p>И деревья все качал: «Бу-бу-бу». <i>Выдох.</i></p>	<p>вперед, коснуться лбом пола.</p> <p>9. <i>Упражнение «Солнышко садится за горизонт» (5 с)</i></p> <p>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.</p> <p>10. <i>Упражнение «Жучок»</i> И.п.: сидя между стопами, руки опущены вдоль туловища. 1 — Потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох;</p> <p>на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на внутренней стороне ладоней; следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.</p>	
--	--	---	--

21 занятие

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
----------------------	-----------------------	-----------------------------	---------------------

<p>1. Ходьба с хорошей отмашкой рук (30 с).</p> <p>2. Подскоки, руки на поясе (35 с).</p> <p>3. Игровое упражнение «Неваляшка» (40 с).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой, руки прямые (30 с).</p> <p>5. Игровое упражнение «Муравьишки идут назад» (40 с).</p>	<p><i>Степ-аэробика</i> (5 мин).</p> <p>1. <i>Упражнение «Разминка стопы»</i> (8 раз) И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поочередно перекачиваться правой и левой ногой с пятки на носок.</p> <p>2. <i>Упражнение «Пятка, носок»</i> (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.</p> <p>3. <i>Упражнение «Стопа»</i> (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.</p> <p>4. <i>Упражнение «Подъем»</i> (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.</p> <p>5. <i>Упражнение «Хоп»</i> (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.</p> <p>6. <i>Упражнение «Кик»</i> (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.</p> <p>7. <i>Упражнение «Крест»</i> (4 раза) И.п.: то же. 1 — правой ногой встать на степ-платформу; 2 — левую ногу поставить на степ-платформу накрест перед правой ногой; 3 — с правой ноги шаг назад на пол; 4 — левую ногу подставить к правой ноге. То же с другой ноги.</p> <p>8. <i>Упражнение «Плие»</i> (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</p>	<p><i>Игра малой подвижности «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга.</i></p> <p><i>Стретчинг.</i></p> <p>1. <i>Упражнение «Ракета»</i> (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.</p> <p>2. <i>Упражнение «Качели»</i> (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.</p> <p>3. <i>Упражнение «Бабочка»</i> (5 с) И.п.: сидя на ягодицах,</p>	<p>Степ-платформа, коврик, мяч атлетический</p> <p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 78-80</p>
--	---	--	---

	<p>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.</p> <p>То же с другой ноги.</p> <p>9. <i>Упражнение «Выпад, хоп» (4 раза)</i> 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, новое 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.</p> <p>То же с другой ноги.</p> <p>10. <i>Упражнение «Арабеск» (6 раз)</i> И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести назад, про- шуться, руки вверх; 3 — шаг левой ногой назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой.</p> <p>То же с другой ноги.</p> <p>11. <i>Упражнение «Боковые махи» (6 раз)</i> 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 ноги шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — вернуться в и.п.</p> <p>12. <i>Упражнение «Перебежка» (6 раз)</i> И.п.: стоя, ноги вместе сбоку от степ-платформы, руки на поясе. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 — подпрыгнуть, подать левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону и геи-платформы правой ногой, левая остается на степ-платформе.</p> <p>То же с другой ноги.</p> <p>13. <i>Дыхательная гимнастика «Еж» (1 раз)</i> И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вот свернулся еж в клубок, <i>Дети сгибают ноги и руками притягивают их к груди.</i> Потому что он продрог. <i>На выдохе произносят: «Бр-р-р».</i> Лучик ежика коснулся, <i>Опускают ноги, поднимают руки</i> Ежик сладко потянулся. <i>вверх — вдох.</i></p> <p><i>Школа мяча (8 мин).</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).</i></p>	<p>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.</p> <p>4. <i>Упражнение «Паучок» (5 с)</i> 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 иола лбом; 4 — выпрямиться.</p> <p>5. <i>Упражнение «Колобок» (5 с)</i> 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.</p>	
--	---	--	--

	<p>1. <i>Упражнение «Стрела»</i> (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.</p> <p>2. <i>Упражнение «Самолет»</i> (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.</p> <p>3. <i>Упражнение «Мостик»</i> (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.</p> <p>4. <i>Упражнение «Подъемный кран»</i> (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.</p>		
--	---	--	--

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
<p>6. Ходьба с хорошей отмашкой рук (30 с).</p> <p>7. Подскоки, руки на поясе (35 с).</p> <p>8. Игровое упражнение «Неваляшка» (40 с).</p> <p>9. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой, руки прямые (30 с).</p> <p>10. Игровое упражнение «Муравьишки идут назад» (40 с).</p>	<p><i>Степ-аэробика</i> (5 мин).</p> <p>14. Упражнение «Разминка стопы» (8 раз) И.п.: стоя, ноги вместе, руки на пояс. Поочередно перекатываться правой и левой ногой с пятки на носок.</p> <p>15. 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.</p> <p>16. 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.</p> <p>17. 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.</p> <p>18. Упражнение «Хоп» (4 раза) И.п.: стоя, ноги вместе, руки на пояс. 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.</p> <p>19. 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.</p> <p>20. Упражнение «Крест» (4 раза)</p>	<p><i>Игра малой подвижности «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга.</i></p> <p><i>Стретчинг.</i></p> <p>6. 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.</p> <p>7. 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</p>	<p>Степ-платформа, коврик, мяч атлетический</p> <p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 78-80</p>

	<p>И.п.: то же. 1 — правой ногой встать на степ-платформу; 2 — левую ногу поставить на степ-платформу накрест перед правой ногой; 3 — с правой ноги шаг назад на пол; 4 — левую ногу подставить к правой ноге. То же с другой ноги.</p> <p>21. 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.</p> <p>22. 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, новое колено поднять вперед, руки вперед, сказать: «Хоп»; 3 — шаг левой ногой 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.</p> <p>23. 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, про- шуться, руки вверх; 3 — шаг левой ногой назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой. То же с другой ноги.</p> <p>24. 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 ноги шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — вернуться в и.п.</p> <p>25. 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, подать левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону и геи-платформы правой ногой, левая остается на степ-платформе. То же с другой ноги.</p> <p>26. Дыхательная гимнастика «Еж» (1 раз) И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вот свернулся еж в клубок, <i>Дети сгибают ноги и руками притягивают их к груди.</i> Потому что он продрог. <i>На выдохе произносят: «Бр-р-р».</i> Лучик ежика коснулся, <i>Опускают ноги, поднимают руки</i></p>	<p>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.</p> <p>8. 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.</p> <p>9. 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 иола лбом; 4 — выпрямиться.</p> <p>10. 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</p>	
--	---	---	--

	<p>Ежик сладко потянулся. <i>вверх</i> — <i>вдох</i>. <i>Школа мяча</i> (8 мин).</p> <p>5. Подбрасывание мяча вверх с хлопком, стоять на степ-платформе. 6. Игровое упражнение «Окошко». Подбросить мяч вверх и пропустить через сложенные кольцо руки. 7. Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу, поймать мяч. 8. Отбивание мяча двумя руками и поочередно правой и левой рукой. <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i> (3 мин).</p> <p>5. <i>Упражнение «Стрела»</i> (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.</p> <p>6. <i>Упражнение «Самолет»</i> (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.</p> <p>7. <i>Упражнение «Мостик»</i> (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.</p> <p>8. <i>Упражнение «Подъемный кран»</i> (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.</p>	<p>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.</p>	
--	--	--	--

23 занятие

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
----------------------	-----------------------	-----------------------------	---------------------

<p>1. Ходьба с хорошей отмашкой рук (30 с).</p> <p>2. Подскоки, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля») (15 с 3 раза).</p> <p>3. Приставной шаг боком с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг (40 с).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой, руки прямые, с остановкой по сигналу (стретчинг «Елка») (30 с).</p> <p>5. Игровое упражнение «Муравьишки» в чередовании с упражнением «Муравьишки идут назад» (40 с).</p>	<p><i>Степ-аэробика</i> (5 мин).</p> <p>1. <i>Упражнение «Разминка стопы»</i> (8 раз) И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Перекаты с пятки на носок поочередно правой и левой ногой.</p> <p>2. <i>Упражнение «Пятка, носок»</i> (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.</p> <p>3. <i>Упражнение «Стопа»</i> (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.</p> <p>4. <i>Упражнение «Подъем»</i> (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.</p> <p>5. <i>Упражнение «Хоп»</i> (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.</p> <p>6. <i>Упражнение «Кик»</i> (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.</p> <p>7. <i>Упражнение «Крест»</i> (4 раза) И.п.: то же. 1 — правой ногой встать на степ-платформу; 2 — левую ногу поставить на степ-платформу накрест перед правой ногой; 3 — с правой ноги шаг назад на пол; 4 — левую ногу подставить к правой ноге. То же с другой ноги.</p> <p>8. <i>Упражнение «Плие»</i> (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</p>	<p><i>Игра малой подвижности «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга.</i></p> <p><i>Стретчинг.</i></p> <p>1. <i>Упражнение «Пушка»</i> (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.</p> <p>2. <i>Упражнение «Качели»</i> (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.</p> <p>3. <i>Упражнение «Тигр»</i> (5 с) И.п.: широкая стойка, стопа правой ноги развернута, пятка</p>	<p>Степ-платформа, коврик, мяч гимнастический, мяч атлетический</p> <p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 81-84</p>
--	--	--	---

	<p>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.р. То же с другой ноги.</p> <p>9. <i>Упражнение «Выпад, хоп»</i> (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, юное 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.</p> <p>10. <i>Упражнение «Арабеск»</i> (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.</p> <p>11. <i>Упражнение «Боковые махи»</i> (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 юной шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — вернуться в и.п.</p> <p>12. <i>Упражнение «Перебежка»</i> (6 раз) И.п.: стоя, ноги вместе с боку от платформы, руки на поясе. 1 — пни с правой ноги на степ-платформу; 2 — подпрыгнуть, подбить юной ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону стелил нтформы правой ногой, левая остается на степ-платформе. То же с другой ноги.</p> <p>13. <i>Дыхательная гимнастика «Еж»</i> (1 раз) И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вот свернулся еж в клубок, <i>Дети сгибают ноги и руками притягивают их к груди.</i> Потому что он продрог. <i>На выдохе произносят: «Бр-р-р».</i> Лучик ежика коснулся, <i>Опускают ноги, поднимают руки вверх — вдох.</i> Кжик сладко потянулся. <i>Школа мяча</i> (8 мин).</p> <p>1. Подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку», ноги на степ-платформе. 2. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, встать на</p>	<p>напротив середины левой стопы, руки опущены. 1 — на выдохе наклониться к чуть согнутой правой ноге, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками упереться в пол перед попой правой ноги, вдох; 2 — на выдохе наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу, голова прямо; г цедить за тем, чтобы левая нога оставалась прямой; 3 — опереться на ладони; 4 — вернуться в и.п.</p> <p>4. <i>Упражнение «Паучок»</i> (5 с) И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в с троны. 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.</p> <p>5. <i>Упражнение «Колобок»</i> (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, I плову опустить на колени; 3 — на вдохе перекатиться на спину, руки остаются на коленях; 4 — на выдохе выпрямить ноги и положить руки на пол.</p>	
--	--	--	--

	<p>степ-платформу, поймать мяч.</p> <p>3. Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу, встать, поймать мяч.</p> <p>4. Отбивание мяча двумя руками и поочередно. <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).</i></p> <p>1. <i>Упражнение «Стрела» (4 раза)</i> 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.</p> <p>2. <i>Упражнение «Медуза» (4 раза)</i> 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.</p> <p>3. <i>Упражнение «Мостик» (4 раза)</i> 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.</p> <p>4. <i>Упражнение «Подъемный кран» (5 раз)</i> 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.</p> <p>5. <i>Упражнение «Броски мяча» (6 раз)</i> И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч в руках. 1—2 — подбросить мяч; 3—4 — поймать его.</p>		
--	--	--	--

24 занятие

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
<p>6. Ходьба с хорошей отмашкой рук (30 с).</p> <p>7. Подскоки, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля») (15 с 3 раза).</p> <p>8. Приставной шаг боком с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг (40 с).</p> <p>9. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ыдоши над головой, руки прямые, с остановкой по сигналу (стретчинг «Елка») (30 с).</p> <p>10. Игровое упражнение «Муравьишки» в чередовании с упражнением «Муравьишки идут назад» (40 с).</p>	<p><i>Степ-аэробика</i> (5 мин).</p> <p>П. <i>Упражнение «Разминка стопы»</i> (8 раз) И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Перекаты с пятки на носок поочередно правой и левой ногой.</p> <p>14. <i>Упражнение «Пятка, носок»</i> (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.</p> <p>15. <i>Упражнение «Стопа»</i> (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.</p> <p>16. <i>Упражнение «Подъем»</i> (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.</p> <p>17. <i>Упражнение «Хоп»</i> (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.</p> <p>18. <i>Упражнение «Кик»</i> (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.</p> <p>19. <i>Упражнение «Крест»</i> (4 раза) И.п.: то же. 1 — правой ногой стать на степ-платформу; 2 — левую ногу поставить на степ-платформу накрест перед правой ногой; 3 — с правой ноги шаг назад на пол; 4 — левую ногу подставить к правой ноге. То же с другой ноги.</p> <p>20. <i>Упражнение «Плие»</i> (4 раза) И.п.: то же. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу в сторону, правая</p>	<p><i>Игра малой подвижности «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга.</i> <i>Стретчинг.</i></p> <p>6. <i>Упражнение «Пушка»</i> (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.</p> <p>7. <i>Упражнение «Качели»</i> (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.</p> <p>8. <i>Упражнение «Тигр»</i> (5 с)</p>	<p>Степ-платформа, коврик, мяч гимнастический, мяч атлетический</p> <p>Методическое обеспечение: Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 81-84</p>

<p>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.</p> <p>То же с другой ноги.</p> <p>21. Упражнение «Выпад, хоп» (4 раза)</p> <p>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, юное 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.</p> <p>То же с другой ноги.</p> <p>22. Упражнение «Арабеск» (6 раз)</p> <p>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.</p> <p>То же с другой ноги.</p> <p>23. Упражнение «Боковые махи» (6 раз)</p> <p>И.п.: то же. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести в сторону, руки в стороны; 3 — с юной шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — вернуться в и.п.</p> <p>24. Упражнение «Перебежка» (6 раз)</p> <p>И.п.: стоя, ноги вместе с боку от платформы, руки на поясе. 1 — пни с правой ноги на степ-платформу; 2 — подпрыгнуть, подбить юной ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая остается на степ-платформе.</p> <p>То же с другой ноги.</p> <p>25. Дыхательная гимнастика «Еж» (1 раз)</p> <p>И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вот свернулся еж в клубок, Дети сгибают ноги и руками притягивают их к груди. Потому что он продрог. На выдохе произносят: «Бр-р-р». Лучик ежика коснулся, Опускают ноги, поднимают руки вверх — вдох. Кжик сладко потянулся. Школа мяча (8 мин).</p> <p>5. Подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку», ноги на степ-</p>	<p>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 упереться в пол перед попой правой ноги, вдох; 2 — на выдохе наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу, голова прямо; г. цедить за тем, чтобы левая нога оставалась прямой; 3 — опереться на ладони; 4 — вернуться в и.п.</p> <p>9. Упражнение «Паучок» (5 с)</p> <p>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.</p> <p>10. Упражнение «Колобок» (15 с)</p> <p>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, I плову опустить на колени; 3 — на выдохе перекатиться на спину, руки остаются на коленях; 4 — на выдохе выпрямить ноги и</p>	
---	---	--

	<p>платформе.</p> <p>6. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, встать на степ-платформу, поймать мяч.</p> <p>7. Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу, встать, поймать мяч.</p> <p>8. Отбивание мяча двумя руками и поочередно. <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).</i></p> <p>6. <i>Упражнение «Стрела» (4 раза)</i> И.п.: боком к мячу, мяч на полу. 1—2 — опереться 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.</p> <p>7. <i>Упражнение «Медуза» (4 раза)</i> 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.</p> <p>8. <i>Упражнение «Мостик» (4 раза)</i> 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.</p> <p>9. <i>Упражнение «Подъемный кран» (5 раз)</i> 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.</p> <p>10. <i>Упражнение «Броски мяча» (6 раз)</i> И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч в руках. 1—2 — подбросить мяч; 3—4 — поймать его.</p>	<p>положить руки на пол.</p>	
--	--	------------------------------	--

25 занятие

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
<p>1. Маршировка по кругу (30 с).</p> <p>2. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой (30 с).</p> <p>3. Игровое упражнение «Раки пятятся» (30 с).</p> <p>4. Игровое упражнение «Поезд» (30 с).</p> <p>5. Ходьба парами (30 с).</p>	<p><i>Аэробика</i> (4 мин).</p> <p>1. <i>Упражнение «Птички»</i> (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.</p> <p>2. <i>Упражнение «Повороты головой»</i> (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.</p> <p>3. <i>Упражнение «Постучим»</i> (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.</p> <p>4. <i>Упражнение «Махи»</i> (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.</p> <p>5. <i>Упражнение «Твист»</i> (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.</p> <p>6. <i>Упражнение «Пружинка»</i> (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.</p> <p>7. <i>Упражнение «Жеребенок»</i> (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.</p>	<p><i>Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга.</i></p> <p><i>Стретчинг.</i></p> <p>1. <i>Упражнение «Солнышко»</i> (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.</p> <p>2. <i>Упражнение «Цапля машет крыльями»</i> (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.</p> <p>3. <i>Упражнение «Дерево»</i> (5 с) И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль тела. 1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра,</p>	<p>Гантели, коврик</p> <p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 89-93</p>

	<p>8. <i>Упражнение «Мостик»</i> (6 раз) И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу. 1—2 — поднять ягодицы; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>9. <i>Упражнение «Прыжки»</i> (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.</p> <p>10. <i>Дыхательная гимнастика «Самолет»</i> (1 раз) И.п.: стоя, руки разведены в стороны ладонями кверху. Посмотрите в небеса, Самолет там, как оса. «Ж-ж-ж-ж», — <i>Дети поворачиваются в сторону,</i> Жужжит самолет. <i>произнося: «Ж-ж-ж».</i> И машет крыльями. Ребята, в полет! <i>Делают вдох, опускают руки — выдох.</i> <i>Силовая гимнастика с гантелями</i> (3 мин).</p> <p>1. <i>Упражнение 1</i> (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.</p> <p>2. <i>Упражнение 2</i> (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.</p> <p>3. <i>Упражнение 3</i> (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.</p> <p>4. <i>Упражнение 4</i> (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.</p> <p>5. <i>Упражнение 5</i> (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.</p>	<p>подтянуть вверх коленные чашечки; 2 — напрячь и годичные мышцы (таз не должен наклоняться ни вперед, ни назад); 3 — напрячь мышцы брюшного пресса, подобрать живот; 1 — 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; (> 8 — опустить руки, расслабиться, выдох).</p> <p>4. <i>Упражнение «Ручей»</i> (5 с) И.п.: то же. 1 — взяться обеими руками за стопу левой (пра- иой) 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 ягодицы лежали на полу.</p> <p>5. <i>Упражнение «Бабочка»</i> (5 с) И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — шитья 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.</p> <p>6. <i>Упражнение «Кузнечик»</i> (5 с) И.п.: сидя на полу, прямые ноги вытянуты перед собой, руки вдоль туловища. 1 — скрестить согнутые в</p>	
--	---	---	--

	<p>6. <i>Упражнение 6 (6 раз)</i> 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.</p> <p>7. <i>Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» (1 раз)</i> И.п.: сидя, кисти сжаты в кулаки. Сидит белка на тележке, Продает она орешки: Лисичке-сестричке, Воробью, Синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому. Вот так!</p> <p style="text-align: center;"><i>Дети выполняют круговые движения кистями вправо. Круговые движения кистями влево. Разгибают большой палец. Разгибают указательный палец. Разгибают средний палец. Разгибают безымянный палец. Разгибают мизинец. Смыкают пальцы «в замок».</i></p>	<p>коленях ноги перед гобой и положить одно колено на другое, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — упираясь руками в пол, стариться вытянуться как можно выше; следить за тем, чтобы стопы сжали перед собой, а не под ягодицами, и голени образовывали одну прямую линию.</p> <p>7. <i>Упражнение «Цветок» (5 с)</i> И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога ' ои нута в колене, которое лежит на полу, стопа развернута нарушу. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки и вверх, потянуться.</p> <p>8. <i>Упражнение «Жучок» (5 с)</i> 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.</p>	
--	--	--	--

26 занятие

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
<p>6. Маршировка по кругу (30 с).</p> <p>7. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой (30 с).</p> <p>8. Игровое упражнение «Раки пятятся» (30 с).</p> <p>9. Игровое упражнение «Поезд» (30 с).</p> <p>10. Ходьба парами (30 с).</p>	<p><i>Аэробика</i> (4 мин).</p> <p>11. <i>Упражнение «Птички»</i> (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.</p> <p>12. <i>Упражнение «Повороты головой»</i> (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.</p> <p>13. <i>Упражнение «Постучим»</i> (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.</p> <p>14. <i>Упражнение «Махи»</i> (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.</p> <p>15. <i>Упражнение «Твист»</i> (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.</p> <p>16. <i>Упражнение «Пружинка»</i> (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.</p> <p>17. <i>Упражнение «Жеребенок»</i> (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.</p>	<p><i>Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга.</i></p> <p><i>Стретчинг.</i></p> <p>9. <i>Упражнение «Солнышко»</i> (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.</p> <p>10. <i>Упражнение «Цапля машет крыльями»</i> (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.</p> <p>11. <i>Упражнение «Дерево»</i> (5 с) И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль тела. 1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра,</p>	<p>Гантели, коврик</p> <p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 89-93</p>

	<p>18. <i>Упражнение «Мостик»</i> (6 раз) И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу. 1—2 — поднять ягодицы; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>19. <i>Упражнение «Прыжки»</i> (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.</p> <p>20. <i>Дыхательная гимнастика «Самолет»</i> (1 раз) И.п.: стоя, руки разведены в стороны ладонями кверху. Посмотрите в небеса, Самолет там, как оса. «Ж-ж-ж-ж», — <i>Дети поворачиваются в сторону,</i> Жужжит самолет. <i>произнося: «Ж-ж-ж».</i> И машет крыльями. Ребята, в полет! <i>Делают вдох, опускают руки — выдох.</i> <i>Силовая гимнастика с гантелями</i> (3 мин).</p> <p>8. <i>Упражнение 1</i> (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.</p> <p>9. <i>Упражнение 2</i> (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.</p> <p>10. <i>Упражнение 3</i> (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.</p> <p>11. <i>Упражнение 4</i> (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.</p> <p>12. <i>Упражнение 5</i> (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.</p>	<p>подтянуть вверх коленные чашечки; 2 — напрячь и годичные мышцы (таз не должен наклоняться ни вперед, ни назад); 3 — напрячь мышцы брюшного пресса, подобрать живот; 3 — 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; (> 8 — опустить руки, расслабиться, выдох).</p> <p>12. <i>Упражнение «Ручей»</i> (5 с) И.п.: то же. 1 — взяться обеими руками за стопу левой (пра- иой) 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 ягодицы лежали на полу.</p> <p>13. <i>Упражнение «Бабочка»</i> (5 с) И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — шитья 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.</p> <p>14. <i>Упражнение «Кузнечик»</i> (5 с) И.п.: сидя на полу, прямые ноги вытянуты перед собой, руки вдоль туловища. 1 — скрестить согнутые в</p>	
--	--	--	--

	<p>13. <i>Упражнение 6</i> (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.</p> <p>14. <i>Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»</i> (1 раз) И.п.: сидя, кисти сжаты в кулаки. Сидит белка на тележке, Продает она орешки: Лисичке-сестричке, Воробью, Синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому. Вот так!</p> <p style="text-align: center;"><i>Дети выполняют круговые движения кистями вправо. Круговые движения кистями влево. Разгибают большой палец. Разгибают указательный палец. Разгибают средний палец. Разгибают безымянный палец. Разгибают мизинец. Смыкают пальцы «в замок».</i></p>	<p>коленях ноги перед гобой и положить одно колено на другое, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — упираясь руками в пол, стариться вытянуться как можно выше; следить за тем, чтобы стопы сжали перед собой, а не под ягодицами, и голени образовывали одну прямую линию.</p> <p>15. <i>Упражнение «Цветок»</i> (5 с) И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога ' ои нута в колене, которое лежит на полу, стопа развернута нарушу. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки и вверх, потянуться.</p> <p>16. <i>Упражнение «Жучок»</i> (5 с) И.п.: сидя между стопами, руки опущены вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 4 — 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.</p>	
--	--	--	--

27 занятие

Задачи:

- учить ползать на животе, подтягиваясь на руках;
- упражнять в отбивании мяча при ходьбе по гимнасти ческой скамейке;
- закреплять умение энергично отталкиваться во время прыжков;
- развивать умение двигаться ритмично и выразительно;
- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
<p>1. Маршировка по кругу (30 с).</p> <p>2. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, с останов кой по сигналу (стретчинг «Журавль») (15 с 3 раза).</p> <p>3. Игровое упражнение «Раки пятятся» в чередовании по сигналу с упражнением «Большие лягушки» (10 с 3 раза).</p> <p>4. Игровое упражнение «Поезд» в чередовании по сигналу со стретчингом «Колобок» (20 с 3 раза).</p>	<p>Аэробика (4 мин).</p> <p>1. <i>Упражнение «Переступающий шаг»</i> (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 локте вом суставе.</p> <p>2. <i>Упражнение «Улитка»</i> (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.</p> <p>3. <i>Упражнение «Удивляемся»</i> (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.</p> <p>4. <i>Упражнение «Кукла»</i> (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.</p> <p>5. <i>Упражнение «Пьеро»</i> (6 раз) И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны — вниз. 1 — выпад в левую сторону, руки согнуты в локтях перед собой, «заглянули и окошечко»; 2 — ноги врозь, руки в стороны; 3 — поднять плечи; 4 — опустить плечи. То же в другую сторону.</p> <p>6. <i>Упражнение «Мальвина пришла»</i> (6 раз) И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, руки на поясе. 1—2 — наклониться вперед, руки развести в стороны; 3—4 — вернуться и и.п.</p> <p>7. <i>Упражнение «Буратино»</i> (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.</p> <p>8. <i>Упражнение «Лягушка»</i> (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 и упор, голову поднять сказать: «Ква»; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>9. <i>Упражнение «Всех выше»</i> (6 раз)</p>	<p><i>Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга.</i></p> <p><i>Стретчинг.</i></p> <p>1. <i>Упражнение «Солнышко»</i> (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 — дернуться в и.п.</p> <p>2. <i>Упражнение «Цапля машет крыльями»</i> (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.</p> <p>3. <i>Упражнение «Деревце»</i> (5 с) И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль тела. 1 — напрячь мышцы передней поверите™ бедра, подтянуть вверх коленные чашечки; 2 — напрячь и годичные мышцы (таз не должен наклоняться ни вперед, ни назад); 3 — напрячь мышцы</p>	<p>Гантели, коврик</p> <p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 94-97</p>

	<p>И.п.: стоя в широкой стойке в полуприседе, руки на бедрах. 1 — прыжок вверх, руки вверх; 2 — вернуться в и.п.</p> <p>10. <i>Дыхательная гимнастика «Шары летят»</i> (1 раз) И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль тела. Что за праздничный наряд? <i>Вдох.</i></p> <p>Здесь кругом шары летят! <i>Выдох.</i> Флаги развеваются! <i>Вдох.</i> Люди улыбаются! <i>Выдох.</i> Воздух мягко набираем, <i>Вдох.</i> Шарик красный надуваем. <i>Выдох.</i> Пусть летит он к облакам, <i>Вдох.</i> Помогу ему я сам! <i>Выдох.</i></p> <p><i>Силовая гимнастика с гантелями</i> (3 мин).</p> <p>1. <i>Упражнение 1 (с гантелями)</i> (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.</p> <p>2. <i>Упражнение 2 (с гантелями)</i> (5 раз) И.п.: ноги в широкой стойке, руки на плечах. 1—2 — полупри 1 сед, руки вытянуть вверх; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>3. <i>Упражнение 3</i> (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.</p> <p>4. <i>Упражнение 4</i> (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.</p> <p>5. <i>Упражнение 5</i> (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.</p> <p>6. <i>Упражнение 6 (с гантелями)</i> (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.</p> <p>7. <i>Упражнение «Водоросль»</i> на снятие нагрузки с</p>	<p>брюшного пресса, подобрать живот; 1 — поднять грудную клетку — растягиваются мышцы спины в • троны от позвоночника; 5 — вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок (движение должно быть таким, как пудто тянут за макушку); 6 — поднять прямые руки над головой; (> 8 — опустить руки, расслабиться, выдох.</p> <p>4. <i>Упражнение «Ручей»</i> (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 ягодицы сжали на полу.</p> <p>5. <i>Упражнение «Бабочка»</i> И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены и 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.</p> <p>6. <i>Упражнение «Кузнечик»</i> 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</p>	
--	--	--	--

	<p>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. <i>Акробатика «Полоса препятствия» (4 мин).</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь. 2. <i>Игровое упражнение «Кто выше на руках» (1 раз)</i> 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. 	<p>вытянуть как можно выше; следить за тем, чтобы стопы лежали перед собой, и не под ягодицами, и голени образовывали одну прямую линию.</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. <i>Упражнение «Цветок»</i> 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. <i>Упражнение «Жучок»</i> 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. 	
--	--	---	--

28 занятие

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
----------------------	-----------------------	-----------------------------	---------------------

<p>5. Маршировка по кругу (30 с).</p> <p>6. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль») (15 с 3 раза).</p> <p>7. Игровое упражнение «Раки пятятся» в чередовании по сигналу с упражнением «Большие лягушки» (10 с 3 раза).</p> <p>8. Игровое упражнение «Поезд» в чередовании по сигналу со стретчингом «Колобок» (20 с 3 раза).</p>	<p>Аэробика (4 мин).</p> <p>11. 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.</p> <p>12. 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.</p> <p>13. 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.</p> <p>14. 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.</p> <p>15. 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 и окошечко»; 2 — ноги врозь, руки в стороны; 3 — поднять плечи; 4 — опустить плечи. То же в другую сторону.</p> <p>16. Упражнение «Мальвина 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.</p> <p>17. 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.</p> <p>18. 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 и упор, голову поднять сказать: «Ква»; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>19. 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.</p>	<p><i>Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга.</i></p> <p><i>Стретчинг.</i></p> <p>9. 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 — дернуться в и.п.</p> <p>10. 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.</p> <p>11. 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 и ягодичные мышцы (таз не должен наклоняться ни вперед, ни назад); 3 — напрячь мышцы брюшного пресса, подобрать живот; 4 — поднять грудную клетку —</p>	<p>Гантели, коврик</p> <p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 94-97</p>
---	--	--	--

	<p>20. <i>Дыхательная гимнастика «Шары летят»</i> (1 раз) И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль тела. Что за праздничный наряд? <i>Вдох.</i></p> <p>Здесь кругом шары летят! <i>Выдох.</i> Флаги развеваются! <i>Вдох.</i> Люди улыбаются! <i>Выдох.</i> Воздух мягко набираем, <i>Вдох.</i> Шарик красный надуваем. <i>Выдох.</i> Пусть летит он к облакам, <i>Вдох.</i> Помогу ему я сам! <i>Выдох.</i></p> <p><i>Силовая гимнастика с гантелями</i> (3 мин).</p> <p>8. <i>Упражнение 1 (с гантелями)</i> (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.</p> <p>9. <i>Упражнение 2 (с гантелями)</i> (5 раз) И.п.: ноги в широкой стойке, руки на плечах. 1—2 — полупри 1 сед, руки вытянуть вверх; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>10. <i>Упражнение 3</i> (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.</p> <p>11. <i>Упражнение 4</i> (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.</p> <p>12. <i>Упражнение 5</i> (5 раз) И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты, стопы стоят на полу. 1 — поднять ягодицы вверх; 2 — удерживать, ягодицы вверх; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>13. <i>Упражнение 6 (с гантелями)</i> (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.</p> <p>14. <i>Упражнение «Водоросль»</i> на снятие нагрузки с позвоночника И.п.: лежа на спине, ступни соединены, ягодицы максимально</p>	<p>растягиваются мышцы спины в • троны от позвоночника; 5 — вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок (движение должно быть таким, как пудто тянут за макушку); 6 — поднять прямые руки над головой; (> 8 — опустить руки, расслабиться, выдох.</p> <p>12. <i>Упражнение «Ручей»</i> (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 ягодицы сжали на полу.</p> <p>13. <i>Упражнение «Бабочка»</i> И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены и 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.</p> <p>14. <i>Упражнение «Кузнечик»</i> 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 вытянуть как можно выше; следить за тем, чтобы стопы лежали перед</p>	
--	---	--	--

	<p>приближены к полу, колени разведены в стороны, руки согнуты в локтях, ладони направлены вверх, пальцы чуть согнуты и расслаблены.</p> <p>Поднимать и опускать колени, не размыкая ступней, одновременно поднимать и опускать кисти и предплечья.</p> <p><i>Акробатика «Полоса препятствия» (4 мин).</i></p> <p>3. Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь.</p> <p>4. <i>Игровое упражнение «Кто выше на руках» (1 раз)</i></p> <p>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.</p>	<p>собой, и не под ягодицами, и голени образовывали одну прямую линию.</p> <p>15. <i>Упражнение «Цветок»</i></p> <p>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.</p> <p>16. <i>Упражнение «Жучок»</i></p> <p>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.</p>	
--	--	--	--

29 занятие

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
----------------------	-----------------------	-----------------------------	---------------------

<p>1. Маршировка по кругу (30 с).</p> <p>2. Игровое упражнение «Веселые ножки» (40 с).</p> <p>3. Ходьба приставным шагом боком с одновременными хлопками прямыми руками перед собой (40 с).</p> <p>4. Игровое упражнение «Крокодил» (40 с).</p>	<p><i>Степ-аэробика с мячом</i> (4 мин).</p> <p>1. <i>Упражнение «Встанем»</i> (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.</p> <p>2. <i>Упражнение «Плие»</i> (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 — руки опустить, встать на степ-платформу. Повторить то же, спускаясь с платформы.</p> <p>3. <i>Упражнение «Кик»</i> (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.</p> <p>4. <i>Упражнение «Хоп»</i> (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 выпрямить с мячом вперед и ударить мячом по колену; 3 — встать на пол с левой ноги, мяч вверх. То же с другой ноги.</p> <p>5. <i>Упражнение «Махи в сторону»</i> (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.</p> <p>6. <i>Упражнение «Арабеск»</i> (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.</p> <p>7. <i>Упражнение «Стопа»</i> (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.</p> <p>8. <i>Упражнение «Перебежка»</i> (6 раз)</p>	<p><i>Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово».</i></p> <p><i>Стретчинг.</i></p> <p>1. <i>Упражнение «Веселый жеребенок»</i> (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).</p> <p>2. <i>Упражнение «Самолет»</i> (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.</p> <p>3. <i>Упражнение «Волна»</i> (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.</p> <p>4. <i>Упражнение «Ковшик»</i> И.п.: сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед</p>	<p>Степ-платформа, коврик, мяч гимнастический, обруч</p> <p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 98-101</p>
---	--	--	---

	<p>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.</p> <p>То же с другой ноги.</p> <p>9. <i>Дыхательная гимнастика «Шушит змея»</i> (1 раз) <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i> (4 мин).</p> <p>1. Ходьба с мячом на голове с высоким подниманием коленей (30 с).</p> <p>2. Броски мяча руками (3 мин)</p> <p>И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь. Перебрасывать друг другу мяч из-за головы.</p> <p>3. <i>Упражнение «Дед»</i> на разгрузку позвоночника (15 с)</p> <p>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 норовым жить сто лет».</p> <p><i>Художественная гимнастика с обручем</i> (6 мин).</p> <p>1. Перебрасывание обруча из правой руки в левую.</p> <p>2. Крутить обруч поочередно на правой и левой руке, рука вытянута в сторону, стоять на коленях.</p> <p>3. Раскручивать обруч «винтом» поочередно правой и левой рукой, стоя.</p>	<p>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.</p> <p>5. <i>Упражнение «Павлин»</i> (5 с)</p> <p>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.</p> <p>6. <i>Упражнение «Колобок»</i> (5 с)</p> <p>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.</p>	
--	---	---	--

30 занятие

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	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
<p>3. Маршировка по кругу (30 с).</p> <p>4. Игровое упражнение «Веселые ножки» (40 с).</p> <p>3. Ходьба приставным шагом боком одновременно хлопками прямыми руками перед собой (40 с).</p> <p>4. Игровое упражнение «Крокодил» (40 с).</p>	<p><i>Степ-аэробика с мячом</i> (4 мин).</p> <p>10. <i>Упражнение «Встанем»</i> (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.</p> <p>11. <i>Упражнение «Плие»</i> (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 — руки опустить, встать на степ-платформу. Повторить то же, спускаясь с платформы.</p> <p>12. <i>Упражнение «Кик»</i> (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.</p> <p>13. <i>Упражнение «Хоп»</i> (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 выпрямить с мячом вперед и ударить мячом по колену; 3 — встать на пол с левой ноги, мяч вверх. То же с другой ноги.</p> <p>14. <i>Упражнение «Махи в сторону»</i> (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.</p> <p>15. <i>Упражнение «Арабеск»</i> (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.</p> <p>16. <i>Упражнение «Стопа»</i> (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.</p>	<p><i>Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово».</i></p> <p><i>Стретчинг.</i></p> <p>7. <i>Упражнение «Веселый жеребенок»</i> (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).</p> <p>8. <i>Упражнение «Самолет»</i> (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.</p> <p>9. <i>Упражнение «Волна»</i> (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.</p> <p>10. <i>Упражнение «Ковшик»</i></p>	<p>Степ-платформа, коврик, мяч гимнастический, обруч</p> <p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 98-101</p>

	<p>То же с другой ноги.</p> <p>17. <i>Упражнение «Перебежка»</i> (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.</p> <p>То же с другой ноги.</p> <p>18. <i>Дыхательная гимнастика «Шуришит змея»</i> (1 раз) <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i> (4 мин).</p> <p>4. Ходьба с мячом на голове с высоким подниманием коленей (30 с).</p> <p>5. Броски мяча руками (3 мин) И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь. Перебрасывать друг другу мяч из-за головы.</p> <p>6. <i>Упражнение «Дед»</i> 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 норовым жить сто лет». <i>Художественная гимнастика с обручем</i> (6 мин).</p> <p>4. Перебрасывание обруча из правой руки в левую.</p> <p>5. Крутить обруч поочередно на правой и левой руке, рука вытянута в сторону, стоять на коленях.</p> <p>6. Раскручивать обруч «винтом» поочередно правой и левой рукой, стоя.</p>	<p>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.</p> <p>11. <i>Упражнение «Павлин»</i> (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.</p> <p>12. <i>Упражнение «Колобок»</i> (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.</p>	
--	---	--	--

31 занятие

Задачи:

- учить перебрасывать атлетический мяч друг другу ногами.
- совершенствовать умение владения обручем;
- развивать психофизические качества: силу и гибкость;
- вызывать положительные эмоции, создавая бодрое настроение.

Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
<p>1. Маршировка по кругу (30 с).</p> <p>2. Игровое упражнение «Веселые ножки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями») (20 с 3 раза).</p> <p>3. Ходьба приставным шагом боком с одновременными хлопками прямыми руками перед собой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Дуб») (20 с 3 раза).</p> <p>4. Игровое упражнение «Крокодил», с остановкой по сигналу (стретчинг «Черепашка») (20 с 3 раза).</p>	<p><i>Степ-аэробика с мячом (5 мин).</i></p> <p>1. <i>Упражнение «Встанем» (6 раз)</i> 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.</p> <p>2. <i>Упражнение «Хоп» (6 раз)</i> 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.</p> <p>3. <i>Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)</i> 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.</p> <p>4. <i>Упражнение «Арабеск» (6 раз)</i> 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.</p> <p>5. <i>Упражнение «Стопа» (6 раз)</i> 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.</p> <p>6. <i>Упражнение «Боковой подъем» (6 раз)</i> 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.</p> <p>7. <i>Упражнение «Крест» (6 раз)</i> И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в опущенных</p>	<p><i>Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово»</i></p> <p>Стретчинг.</p> <p>1. <i>Упражнение «Третья поза воина» (5 с)</i> 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.</p> <p>2. <i>Упражнение «Солнышко садится за горизонт» (5 с)</i> 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.</p> <p>3. <i>Упражнение «Тигр» (5 с)</i> 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;</p>	<p>Степ-платформа, мяч гимнастический, обруч, коврик, мяч атлетический</p> <p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 102-104</p>

	<p>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.</p> <p>8. <i>Упражнение «Перебежка»</i> (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.</p> <p>9. <i>Дыхательная гимнастика «Шуришит змея»</i> (1 раз) Силовая гимнастика, с атлетическим мячом (4 мин). 1. Ходьба с мячом на голове с высоким подниманием коленей (30 с). 2. <i>Упражнение «Брось ногами»</i> (3 мин) И.п.: сидя на ягодицах, упор на локти, мяч зажат стопами ног. Перебрасывать мяч друг другу ногами. 3. <i>Упражнение «Дед»</i> 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 щоровым 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.</p>	<p>следить за тем, чтобы левая нога оставалась прямой; 3 — подняться на ладони; 4 — вернуться в и.п.</p> <p>4. <i>Упражнение «Кустик»</i> (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.</p> <p>5. <i>Упражнение «Сундучок»</i> (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.</p> <p>6. <i>Упражнение «Колобок»</i> (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 выпрямить ноги и руки, положить их на пол.</p>	
--	--	--	--

32 занятие

Задачи:

- учить перебрасывать атлетический мяч друг другу ногами.
- совершенствовать умение владения обручем;
- развивать психофизические качества: силу и гибкость;
- вызывать положительные эмоции, создавая бодрое настроение.

Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
<p>3. Маршировка по кругу (30 с).</p> <p>4. Игровое упражнение «Веселые ножки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями») (20 с 3 раза).</p> <p>3. Ходьба приставным шагом боком с одновременными хлопками прямыми руками перед собой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Дуб») (20 с 3 раза).</p> <p>4. Игровое упражнение «Крокодил», с остановкой по сигналу (стретчинг «Черепашка») (20 с 3 раза).</p>	<p><i>Степ-аэробика с мячом</i> (5 мин).</p> <p>10. <i>Упражнение «Встанем»</i> (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.</p> <p>11. <i>Упражнение «Хоп»</i> (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.</p> <p>12. <i>Упражнение «Махи в сторону»</i> (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.</p> <p>13. <i>Упражнение «Арабеск»</i> (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.</p> <p>14. <i>Упражнение «Стопа»</i> (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.</p> <p>15. <i>Упражнение «Боковой подъем»</i> (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.</p> <p>16. <i>Упражнение «Крест»</i> (6 раз) И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в опущенных</p>	<p><i>Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово»</i></p> <p>Стретчинг.</p> <p>1. <i>Упражнение «Третья поза воина»</i> (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.</p> <p>7. <i>Упражнение «Солнышко садится за горизонт»</i> (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.</p> <p>8. <i>Упражнение «Тигр»</i> (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;</p>	<p>Степ-платформа, мяч гимнастический, обруч, коврик, мяч атлетический</p> <p>Методическое обеспечение:</p> <p>Е. В. Сулим «Детский фитнес» от 5 до 7 лет, стр. 102-104</p>

<p>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.</p> <p>17. <i>Упражнение «Перебежка»</i> (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.</p> <p>18. <i>Дыхательная гимнастика «Шушит змея»</i> (1 раз) Силовая гимнастика, с атлетическим мячом (4 мин).</p> <p>4. Ходьба с мячом на голове с высоким подниманием коленей (30 с).</p> <p>5. <i>Упражнение «Брось ногами»</i> (3 мин) И.п.: сидя на ягодицах, упор на локти, мяч зажат стопами ног. Перебрасывать мяч друг другу ногами.</p> <p>6. <i>Упражнение «Дед»</i> 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 щоровым жить сто лет».</p> <p>Художественная гимнастика с обручем (5 мин).</p> <p>3. Крутить обруч поочередно на правой и левой руке, руки в стороны и вверх, стоять на коленях.</p> <p>4. 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.</p>	<p>следить за тем, чтобы левая нога оставалась прямой; 3 — подняться на ладони; 4 — вернуться в и.п.</p> <p>9. <i>Упражнение «Кустик»</i> (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.</p> <p>10. <i>Упражнение «Сундучок»</i> (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.</p> <p>11. <i>Упражнение «Колобок»</i> (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 выпрямить ноги и руки, положить их на пол.</p>	
--	--	--

5. Формы промежуточной, итоговой аттестации и оценочные материалы.

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Фитс-беби» проводится 1 раз в год (декабрь) по итогу первого модуля.

Итоговая аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Фитс-беби» проводится 1 раз в год (май) по итогу второго модуля.

Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания по оценочным материалам и в соответствии с Положением о формах, периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным-дополнительным общеразвивающим программам МАДОУ «Детский сад №37».

Результат фиксируется в протоколе (Приложение 1), который хранится один год в методическом кабинете.

Обработка результатов промежуточной и итоговой аттестации:

Критерии	Обозначение
Сформировано	Зелёная клетка
Частично сформировано	Жёлтая клетка
В стадии формирования	Красная клетка

Система и критерии оценки результатов промежуточной аттестации.

Название критерия	Цель	Оборудование	Краткое описание	Критерии оценки
Качественное исполнение комплекса упражнений с фитболом	Развитие быстроты, равновесия, пластики.	Фитбол, коврик	<p>Упражнения:</p> <p>1) «Черепашка» И.п. – лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони (1 – медленно поднять прямую правую (левую) ногу; 2 – и.п. (Зр.).</p> <p>2) «Потанцуем» И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе. Прыжки на мяче, выставляя левую и правую ноги (поочередно) вперед и разводя в стороны руки</p> <p>3) «Русский танец» И.п. – сидя на мяче руки перед грудью «полочкой».</p> <p>Выполнение: 1 – выставить прямую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3 – 4 – повторить то же с другой ногой.</p>	Красная клетка-ребёнку необходима поддержка и стимуляция деятельности со стороны взрослого.

Качественное исполнение комплекса упражнений со степ-платформой	Развитие координации движений.	Степ-платформа	Упражнения: «Базовый шаг», «Поворот», «Касание»	Желтая клетка -ребёнку требуется незначительная помощь взрослого.
Качественное исполнение комплекса упражнений с гантелями	Укрепление мышц рук и плечевого пояса.	Гантели	Детям предлагается выполнить упражнения: «Потянись», «выпады», «Приседания»	Зелёная клетка -ребёнок выполняет задание самостоятельно
Умение выполнять строевые упражнения (повороты, построения, перестроения).	Развитие ориентировки в пространстве		Перестроения в колонну, в круг, в шеренгу.	

6. Организационно-педагогические и материально-технические условия.

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 5-6 лет. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами детей и их родителей.

Период реализации программы: 8 месяцев (октябрь-май)

Периодичность занятий: занятия проводятся один раз в неделю по 25 минут во вторую половину дня.

Наполняемость группы: до 10 человек

Форма проведения: занятие

Форма организации детей на занятии: групповая.

Методика организации работы основывается на принципах дидактики:

- систематичность;
- последовательность;
- доступность;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Основные принципы, заложенные с основу работы: - научности (детям сообщаются знания о свойствах веществ и др.); - динамичности (от простого к сложному); - интегративности (синтез искусств); - сотрудничества (совместная деятельность педагога и детей); - системности (педагогическое воздействие выстроено в систему заданий); - преемственности (каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и формирует «зону ближайшего развития»).

Возрастное соответствие (предлагаемые задания, игры учитывают возможности детей данного возраста); - наглядности (использование наглядно – дидактического материала), - информационно – коммуникативных технологий); - здоровьесберегающий (сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности).

Структурные компоненты занятия:

➤ Вводная часть (5мин)

- сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроения, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; а так же заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ - аэробике, музыкально-ритмических композиций, построения, игры на внимание.

➤ Основная часть (15мин)

- комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера.
- задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробики; фитбол-гимнастики; степ-аэробики; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств.
- подвижные игры , игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей

➤ Заключительная часть (5мин.) – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж.

Материально – техническое обеспечение:

Материалы и средства обучения	Количество
Мячи гимнастические	15
Мячи атлетические	15
Обручи	15
Гимнастические коврики	15
Степ-платформы	15
Гантели	30
Магнитофон	1

7. Методические материалы.

1. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физкультурные занятия для детей 5-7 лет – М.:ТЦ Сфера, 2015.
2. Г. Н. Вострецова «Степ-аэробика для дошкольников» Методическое пособие по работе с детьми старшего дошкольного возраста. – Н. Новгород, 2009г.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 37»
(МАДОУ «Детский сад № 37»)**

ПРОТОКОЛ № 1

промежуточной аттестации по завершении Модуля 1
дополнительной общеобразовательной программы «Фис-беби» (дети 5-6 лет)

Форма проведения: наблюдение, выполнение упражнения.

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____
(ФИО)

№ п/п	Ф.И. Ребенка	Качественно е исполнение комплекса упражнений с фитболом	Качественное исполнение комплекса упражнений со степ-платформой	Качественное исполнение комплекса упражнений с гантелями	Умение выполнять строевые упражнения (повороты, построения, перестроения).	Результат промежуточной аттестации
1						
2						
3						

Дата проведения аттестации _____ декабрь _____ года

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____ (подпись)

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 37»
(МАДОУ «Детский сад № 37»)**

ПРОТОКОЛ № 2

Итоговой аттестации по завершении Модуля 2
дополнительной общеобразовательной программы «Фис-беби» (дети 5-6 лет)

Форма проведения: наблюдение, выполнение упражнения.

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____

№ п/п	Ф.И. Ребенка	Качественное исполнение комплекса упражнений с фитболом	Качественное исполнение комплекса упражнений со степ-платформой	Качественное исполнение комплекса упражнений с гантелями	Умение выполнять строевые упражнения (повороты, построения, перестроения).	Результат итоговой аттестации
1						
2						
3						

(ФИО)

Дата проведения аттестации _____ мая _____ года

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____

(подпись)