Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Киселевского городского округа детский сад № 66
комбинированного вида

Рассмотрено и утверждено
на педагогическом совете
от «01» 09 2020 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
детский сад №66
_____ Г.Н. Зайцева
«01» 09 2020 г.
Введено в действие
приказом № 65
от «01» 09 2020 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровей - ка» для детей подготовительной группы «Звездочка» муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Киселевского городского округа детского сада № 66 комбинированного вида на 2020-2021 учебный год

Составитель: Касаджик Надежда Михайловна
воспитатель
Радкова Ольга Анатольевна
воспитатель

Киселевск 2020

Содержание

1. Пояснительная записка……3
2. Учебный план …….5
3. Учебно-тематический план……6
4. Содержание программы……..7
5. Оценочные материалы……25
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение…….....26

Пояснительная записка.

Фитнес – это система упражнений, способствующих оздоровлению организма, быстро завоевавшая популярность во всем мире. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные двигательные навыки и умения.

В двигательную деятельность воспитанников можно внести много новых и интересных упражнений и игр благодаря применению современных направлений фитнеса и использованию спортивного оборудования и инвентаря. Также занятия фитнесом позволяют повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности детей, знакомят детей с возможностями своего тела, формируют интерес к двигательной деятельности и, как следствие, способствуют сохранению и укреплению здоровья воспитанников дошкольного учреждения.

Занятия фитнесом создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий позволяет достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки детей к обучению в школе.

Направленность программы.

Программа по дополнительному образованию «Детский фитнес» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие

двигательных способностей детей 5-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Актуальность.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

.

Цель программы:

гармоничное развитие детей старшего дошкольного возраста в спортивно-танцевальной деятельности.

Задачи программы:

1.Развивать спортивно-танцевальные способности в групповых и командных действиях со сверстниками и взрослыми под музыкальное сопровождение; способности ориентироваться в пространстве и времени, (сохранять дистанцию, интервал, ритм, скорость, точность, направление и способы перемещений);

2.Учить согласовывать движения в парных и групповых упражнениях, спортивно-танцевальных композициях под музыкальное сопровождение с использованием спортивного инвентаря и оборудования из видов спорта и танцевальными атрибутами в спортивных и танцевальных движениях, в индивидуальных и групповых или командных действиях;

3.Воспитывать эстетические чувства, желание систематически демонстрировать результаты спортивно-танцевальной деятельности со взрослыми, сверстниками и самостоятельно.

Планируемые результаты:

1.Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта;

2.Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.

3.Развитие двигательных творческих способностей;

4.Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

5 .Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;

6 .Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач

7 .Воспитание моральных и волевых качеств детской личности.

2. Учебный план

Программа рассчитана на один год обучения. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 30 минут включая организационные моменты. Занятия проводятся в спортивном зале, проходят во второй половине дня. Формы фитнес - занятий: учебно-тренировочная, игровая, круговая тренировка, сюжетная.

Численность группы — 10 -12 человек.

Возраст детей 5- 7 лет - 30 занятий;

Продолжительность занятия - 30 минут

Программа составлена в соответствии с возрастными возможностями и учётом уровня развития детей.

3. Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов

		теория	практика	всего
Октябрь				
1.	Знакомство со степами 1 подгруппа	0,5	0,5	1
2.	Знакомство со степами 2 подгруппа	0,5	0,5	1
3.	Общеразвивающие упражнения под музыку (ритмическая гимнастика		1	1
4.	Общеразвивающие упражнения под музыку (ритмическая гимнастика		1	1
Ноябрь				
5.	Комплекс №1 "Упражнения со степами"		4	4
Декабрь				
6	Комплекс №2 Новогодний хоровод		4	4
Январь				
7. .	Комплекс №3		2	2
	Февраль			
8.	Комплекс №4	0,5	3,5	4
.	**Март**			
9	Комплекс №5	0,5	4	4
	Апрель			
10.	Комплекс №6		4	4
	Май			
11	Комплекс № 7		2	2
12	Итоговый комплекс по стэп - аэробике		2	2

4. Содержание программы

Месяц, недели	Вводная часть	Выполнение танцевальных движений, аэробика.	Выполнение движений со стэпами	Упражнения на развитие силы, гибкости.	Разучивание движений из видов спорта	Музыкально - подвижная игра	Профилактические упражнения
Октябрь 1 неделя	Построение в шеренгу. Поворот направо переступанием. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы. Бег обычный, на носках, с захлёстом голени.	Общеразвивающие упражнения под музыку «Делаем, делаем, делаем зарядку»	Комплекс со стэпами для ознакомления: 1.Ходьба обычная на месте возле стэпа. 2.Ходьба на стэпе. 3. Ходьба на стэпе, руки поочерёдно вперёд, вверх, вперёд, назад. 4.Подвижная игра «Не оставайся на земле» (спрыгивание со стэпа и становиться обратно на стэп)	1.Упражнение «Рыбка» - лёжа на животе, руки впереди, раскачивание туловища вверх вниз. 2. «Упражнение «Бабочка» летает» - сидя, ноги согнутые в коленях, ладони лежат на коленях. Покачивание вправо-влево, доставая коленями до пола.	1.Стойка баскетболиста: ноги на ширине плеч, параллельно друг другу (ступни на одной линии) или в полушаге. Когда одна нога выдвинута вперёд (пятка впереди стоящей ноги на уровне носка стоящей ноги сзади). Колени полусогнуты, пятки приподняты от пола на 1-2см., руки согнуты в локтях. Стойка изучается в различных построениях: шеренга, круг, свободное построение.	Музыкально – подвижная игра «Едет, едет паровоз»- выполнение движений под музыку, согласно тексту.	1.Сжимание и разжимание пальцев. 2.Круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны. 3.Ходьба босоножпо «дорожке здоровья».
Октябрь 2 неделя	Построение в шеренгу. Поворот направо переступанием. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы. Бег обычный, на носках, подскоки.	Общеразвивающие упражнения под музыку «Делаем, делаем, делаем зарядку»	Комплекс со стэпами для ознакомления С 1 по 10 номер (см. приложение)	1.Упражнение «Рыбка» - лёжа на животе, руки впереди, раскачивание туловища вверх вниз. 2. «Упражнение «Бабочка» летает» - сидя, ноги согнутые в коленях, ладони лежат на коленях.Покачиваниевп	1.Стойка баскетболиста. Стойка изучается в различных построениях: шеренга, круг,свободное построение. 2.Передача мяча в парах, постепенно увеличиваярасстояние друг от друга (передача	Музыкально – подвижная игра «Бездомный заяц». Под музыку дети прыгают по залу, музыка остановилась – занять любой обруч.	1.Сжимание и разжимание пальцев. 2.Круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны.

				раво-влево. 3.Упражнение «Полушпагат»	мяча от груди друг другу).		3. Ходьба по ребристой доске.
Октябрь 3 неделя	Построение в шеренгу. Поворот направо переступанием. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, подскоки.	Общеразвивающие упражнения под музыку (ритмическая гимнастика)	Комплекс для ознакомления с 11 по 23 номер со стэпами (см. приложение1)	1.Упражнение «Рыбка» - лёжа на животе, руки впереди, раскачивание туловища вверх вниз. 2. «Упражнение «Бабочка летает» - сидя, ноги согнутые в коленях, ладони лежат на коленях. Покачивание вправо-влево, доставая коленями до пола. 3.»Полушпагат». 4. Отжимания от пола (ноги согнув в коленях)	1.Передача мяча в парах, постепенно увеличивая расстояние друг от друга 2.Передача мяча немного в сторону отпартнёра (после ловли-мяч к груди). 3.передача мяча с шагом вперёд. 4.Передача мяча в тройках, по кругу.	Музыкально-подвижная игра «Бездомный заяц». Под музыку дети прыгают по залу разными способами (на двух ногах, ноги вместе-в стороны, ноги вперёд-назад, ноги в стороны-накрест), музыка остановилась – занять любой обруч.	1.Катание подошвами округлого предмета. 2.Ходьба босонож по «дорожке здоровья». 3. Ходьба по ребристой доске.
Октябрь 4 неделя	Построение в шеренгу. Поворот направо переступанием. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом. Бег обычный, на	Общеразвивающие упражнения под музыку (ритмическая гимнастика)	Комплекс для ознакомления со стэпами с 24 по 30 номер (см.приложение1)	1.Упражнение «Рыбка» - лёжа на животе, руки впереди, раскачивание туловища вверх вниз. 2. «Упражнение «Бабочка летает» - сидя, ноги согнутые в коленях, ладони лежат на коленях. Покачивание вправо-влево, доставая	1.Передача мяча немного в сторону от партнёра (после ловли-мяч к груди). 2.Передача мяча с шагом вперёд. 3.Передача мяча в тройках, по кругу. 4.Передача мяча одной рукой от плеча в парах с	Подвижная игра «Солнышко и дождик» Под музыку дети выполняют основные движения:прыжки ползание, бег разными способами. Как только характер музыки поменялся –	1.Ходьба босонож по «дорожке здоровья». 2. Ходьба по ребристой доске. 3. Сбор кусочков бумаги в обручи пальцами ног.

	носках, подскоки			коленями до пола. 3.»Полушпагат». 4. Отжимания от пола (ноги согнув в коленях)	постепенным увеличением расстояния друг отдруга.	быстро становятся на стэп платформу.	
Ноябрь 1 неделя	Построение в шеренгу. Поворот направо прыжком. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, подскоки.	О.Р.У. под музыку с хлопками (ритмическая гимнастика). Хлопки в такт музыки. Музыкально-подвижная игра «У ребят порядок строгий».	Комплекс №1 (см.1-2 недели ноября)- приложение 1	1.«Самолёт». Исходное положение (и.п.) лёжа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперёд.Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки, в этом положении переводить руки в стороны, назад, вперёд. Ноги разъединить, соединить и поочерёдно поднимать. 2.Упражнение «Рыбка» - лёжа на животе, руки впереди, раскачивание туловища вверх вниз. 3. «Упражнение «Бабочка летает» - сидя, ноги согнутые в коленях, ладони лежат на коленях. Покачивание вправо-влево, доставая коленями до пола. 4.»Полушпагат». 5. Отжимания от пола (ноги согнуть в коленях)	1.Передача мяча одной рукой от плеча в парах с постепенным увеличением расстояния друг от друга. 2.Броски мяча через натянутый шнур (постепенно поднимая высоту натянутого шнура) 3.Бросок мяча двумя руками от груди.	Подвижная игра «Бубен» *(у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):* «Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?» Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!	1.Ходьба босонож по «дорожке здоровья». 2. Ходьба по ребристой доске. 3. Сбор кусочков бумаги в обручи пальцами ног.

Ноябрь 2 неделя	Построение в шеренгу, колонну по команде («Солдатики»). Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, подскоки.	О.Р.У.под музыку с хлопками (ритмическая гимнастика). Хлопки в такт музыки. Музыкально – подвижная игра «Нитка-иголка»	Комплекс №1 (см.1-2 недели ноября)- приложение 1	1.Упражнение «Самолёт». 2.Упражнение «Рыбка» 3. «Упражнение «Бабочка» 4. «Полушпагат». 5. Отжимания от пола (ноги согнув в коленях)	1.Бросок мяча двумя руками от груди. 2. Броски мяча в кольцо (обруч), расположенный горизонтально на высоте 1.5 -2 метра.	Подвижная игра «Бубен» *(у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*	1.Ходьба босонож по «дорожке здоровья». 2. Ходьба по ребристой доске. 3. Катание мячика с шипами ступнями ног поочерёдно.
Ноябрь 3неделя	Построение в шеренгу, колонну по команде («Солдатики»). Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, подскоки. Танц. движение: боковой галоп	Ходьба, сидя на стуле. Хлопки в такт музыки «горошинки». Ритмическая гимнастика «Танец сидя». Под любую польку педагог показывает детям движения, которые они за ним повторяют. Музыкально – подвижная игра «Найди своё место»	Комплекс №1 (см.3-4 недели ноября)- приложение.	1. Упражнение «Колечко» 2.Упражнение «Самолёт». 3.Упражнение «Рыбка» 4. «Упражнение «Бабочка»	1. Броски мяча в кольцо (обруч), расположенный горизонтально на высоте 1.5 -2 метра с различных точек зала.	Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». Музыка играет, все дети прыгают, только один стоит посредине зала. Музыка остановилась- лягушки замерли. Кто шевелится- забирает цапля.	1.Дыхательное упражнение «Лягушки квакают». 2. Массаж ступней ног 3.Ходьба по ребристой доске

Ноябрь 4 неделя	Построение врассыпную. Построение в круг. Передвижение по кругу в разных направлениях «Хоровод» (вправо, влево, к центру, от центра). Бег врассыпную. Музыкально-подвижная игра «Найди своё место»	Ритмическая гимнастика «Танец сидя». Под любую польку педагог показывает детям движения, которые они за ним повторяют.	Комплекс №1 (см.3-4 недели ноября)-приложение 1	1.Упражнение «Корзиночка» 2. Упражнение «Колечко» 3.Упражнение «Самолёт». 4. «Упражнение «Бабочка» 5.Отжимание от пола.	1.Ведение мяча: - ударять мяч о пол с последующей ловлей; -вести мяч на месте; -вести мяч поочерёдно правой и левой рукой.	Музыкально-подвижная игра «Лягушки в болоте»	1.Дыхательное упражнение «Лягушки квакают». 2.Сидя на стуле. Попеременные удары носками и пятками ног. 3.Захват и подъём с пола мелких предметов прямыми ногами. 4. Массаж ступней ног

Декабрь 1 неделя	Построение врассыпную. Построение в круг. Передвижение по кругу в разных направлениях «Хоровод» (вправо, влево, к центру, от центра). Бег врассыпную. Музыкально-подвижная игра «Найди своё место»	Ритмическая гимнастика «Барбарики» с мячом. Танцевально – ритмическое упражнение «У оленя дом большой» - отбивать хлопками мелодию. 1-8 идут в круг и 8 раз хлопают; 1-8- идут из круга, хлопают; 1-2 – 2хлопка 3-4 -3 хлопка. Повторить 2 и 3 удара. 5-8 полуприсед, правую руку вперёд, левую за спину. 2 куплет – шаги в стороны с хлопками. Припев: опять хлопки, но по коленям.И повтор…	Комплекс №2 (см.1-2 недели ноября)- приложение 1.	1.Упражнение «Кошка хвостик подняла» 2.Упражнение «Корзиночка» 3. Упражнение «Колечко» 4. «Упражнение «Бабочка» 5.Отжимание от пола.	1.Ведение мяча: - ударять мяч о пол с последующей ловлей; -вести мяч на месте; -вести мяч поочерёдно правой и левой рукой.	Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»	1.Ходьба босонож по «дорожке здоровья». 2. Ходьба по ребристой доске. 3. катание мячика с шипами ступнями ног поочерёдно.
Декабрь 2 неделя	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом разными видами ходьбы и бега. Подвижная игра «Иголка, нитка и	Ритмическая гимнастика «Барбарики» с мячом. Танцевально – ритмическое упражнение «У оленя дом	Комплекс №2 (см.1-2 недели ноября)- приложение 1.	1.Упражнение «Кошка хвостик подняла» 2.Упражнение «Корзиночка» 3. Упражнение «Колечко» 4. «Упражнение «Бабочка»	1.Ведение мяча: -вести мяч поочерёдно правой и левой рукой. -ведение мяча на месте с последующей ловлей и передачей (например, 5 ударов о пол, затем ловля и передача);	Музыкально-подвижная игра «Два Мороза»	Дыхательное упражнение «Дышим морозным воздухом» 1.Ходьба босонож по «дорожке

	стойкий оловянный солдатик»	большой» - отбивать хлопками мелодию.		5.Отжимание от пола.	-ведение мяча с продвижением вперёд, сначала медленным шагом, затем быстрым.		здоровья». 2. Ходьба по ребристой доске.
Декабрь 3 неделя	Сюжетное занятие «На лесной опушке». Идём в лес – разные передвижения шагом, прыжками, с махами руками и т.д. 1.Мышагаем друг за другом. 2.Снежинки летают. 3. Идём по мостику (по стэпам). 4.Перепрыгиваем сугробы (стэпы) 5. проползаем под ветками деревьев 6.Медведя мы встречаем: Музыкальная игра «Мишки мишеньки	Ритмическая гимнастика «На полянке зайцы танцевали».	Комплекс №2 (см.3-4 недели ноября) – приложение 1.	«Поучимся у мишки быть сильными» - О.Р.У. с утяжелёнными предметами (гантели или др.)	Чтобы волка не бояться Надо нам тренироваться. Ведение мяча: -вести мяч поочерёдно правой и левой рукой. -ведение мяча на месте с последующей ловлей и передачей (например, 5 ударов о пол, затем ловля и передача); -ведение мяча с продвижением вперёд, сначала медленным шагом, затем быстрым.	Музыкально – подвижная игра «Зайцы и волк» Музыкально-строевое упражнение «Быстро по местам»	1.Массаж «Чтобы горло не болело» 2.Дыхательное упражнение «Дышим морозным воздухом» 3.Ходьба по балансиру «Идём по бревну» - на равновесие.
Декабрь 4 неделя	Продолжение занятия «На лесной опушке» 1.Мы шагаем друг за другом. 2.Снежинки летают. 3. Лес дремучий (испугались наши детки) – ползание на коленях,	1.Упражнение танцевально – ритмической гимнастики «У оленя дом большой» (см.выше). 2.Сели на пенёчки отдохнуть… «Танец сидя». Под	Комплекс №2 (см.3-4 недели ноября) – приложение 1. Музыкально строевое упражнение «Быстро по местам»-	«Вспомним, как мишка учил нас быть сильными» О.Р.У. с утяжелёнными предметами (гантели или др.)	Чтобы волка не бояться Надо нам тренироваться. Ведение мяча: - на заданное расстояние по прямой, огибая предметы (стойки, кегли, мячи, кубики).	Музыкально – подвижная игра «Попрыгунчик»- прыжки разными способами.	1.Массаж «Чтобы горло не болело» 2.Дыхательное упражнение «Дышим морозным воздухом» 3.Ходьба по

	преодолевая страшный путь. 4.И снова шагаем. Увидали чей –то дом, кто же кто хозяин в нём.	любую польку педагог показывает детям движения, которые они за ним повторяют	быстро стать на стэпы.				балансиру «Идём по бревну» - на равновесие.
Январь 1 неделя	1.Музыкально-подвижная игра «Не ошибись» Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибётся в задании.	Ритмический танец «Если весело живётся делай так». Ритмическая гимнастика с гантелями.	Комплекс №3 (см.1-2 недели ноября) – приложение 1. Музыкально-подвижная игра «Колёсики»- сочетание бега с ходьбой на стэпах и выполнение других движений на стэпе или возле него.	Упражнения для развития силы мышц: 1. «Змея»- упор лёжа на животе. Прогнуться. 2. «Ёжик» -лёжа на спине, руки вверх- принять группировку, подтянув колени руками к животу. Раскачивание лечь-встать 3. Упражнение «Кошка хвостик подняла»	Спортивная игра хоккей: 1.Эстафета «Гонка с шайбой». По сигналу первый гонит шайбу клюшкой до кубика, огибает его и возвращается назад, передаёт клюшку и шайбу следующему игроку.	Музыкально-подвижная игра «Затейники». Дети произносят слова игры, а потом, показывают на кого-нибудь. А тот должен показать любое движение, которое все выполняют вместе.	1.Массаж «Чтобы горло не болело» 2.Дыхательное упражнение «Дышим морозным воздухом» 3.Массаж ступней ног.
Январь 2 неделя **.**	СюжетноеВесёлый экспресс»- путешествие по станциям 1.Музыкально-подвижная игра «Едет, едет паровоз».	Остановка «Спортивная» Ритмическая гимнастика с гантелями.	Остановка «Стэп – аэробика» Комплекс №3 (см.1-2 недели ноября) – приложение 1. Музыкально-подвижная игра	Остановка «Гимнастическая» 1.«Ласточка с колена» 2.«Кошка хвостик подняла» 3.«Ёжик» -лёжа на спине, руки вверх- принять группировку,	Остановка «Хоккеисты» 1.«Забей в ворота» 2.«Передай шайбу»	Остановка «Игралкина» Музыкально_-подвижная игра «Холодно, змёрзли ноги»	Подвижная игра(*игровые действия выполняются соответствии текстом)* Вылез мишка Из берлоги.

	2.Остановка «Громко-тихо» Дети стоят в кругу. На громкую музыку-дети увеличивают круг, на тихую – уменьшают. 3.Остановка «Если весело живётся делай так»		«Колёсики»- сочетание бега с ходьбой на стэпах и выполнение других движений на стэпе или возле него.	подтянув колени руками к животу. Перекаты вперёд-назад.			Разминает мишка ноги (см.приложение 1)
Январь 3 неделя	Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Игроритмика «Громко-тихо». Под громкую музыку-ходьба, акцентируя внимание на шаг. Под тихую музыку-ходьба в полуприседе-крадучись.	Ритмический танец «Танец маленьких утят»	Комплекс №3 (см.3-4 недели ноября) – приложение 1.	1.«Мальвина-балерина»- стойка на носках, ходьба на носках. 2.«Ласточка с колена» 3.«Кошка хвостик подняла» 4.«Ёжик» -лёжа на спине, руки вверх-принять группировку, подтянув колени руками к животу. Перекаты вперёд-назад. 5.«Солдатик» -стойка на одной ноге.	Хоккей: 1.«Сбей кеглю» 2.«Попади с подачи». Двое детей располагаются на расстоянии 3-4 м от ворот. Первый перебрасывает шайбу другому, тот её ловит клюшкой и сразу же бросает в ворота. Через 10 подач играющие меняются ролями.	Музыкально-подвижная игра «Вороны»	1.Игровой самомассаж «ладошки-мочалка» 2Гимнастика для глаз 3.Массаж ступней ног.
Январь 4 неделя	1.Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. 2.Игроритмика «Громко-тихо».	Ритмическая гимнастика «Эй, лежебоки». Ритмический танец «Мы	Комплекс №3 (см.3-4 недели ноября) – приложение 1.	1.«Мальвина-балерина»- стойка на носках, ходьба на носках. 2.«Ласточка с колена» 3.«Кошка хвостик подняла» 4.«Ёжик» -лёжа на	Хоккей: 1.«Передай шайбу между флажками» 2. Эстафета «Проведи и не задень».	Музыкально-подвижная игра «Вороны»	1.Игровой самомассаж «ладошки-мочалка» 2.Гимнастика для глаз

	3.Музыкально-подвижная игра «Не ошибись» Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают.	пойдём сначала вправо,1,2,3. А потом пойдём налево 1, 2, 3».		спине, руки вверх-принять группировку, подтянув колени руками к животу. Перекаты вперёд-назад. 5.«Солдатик» -стойка на одной ноге.			4.Ходьба по «дорожке здоровья».
Февраль 1неделя	Сюжетное занятие «Поход в зоопарк». 1.Игра «Иголка – нитка» Комплекс игропластики: Медведь- «Мишки –мишеньки» «Цапля»-ходьба с высоким подниманием колен. «Пантера» - мягкий шаг. «Орлы» - повороты головы.	Ритмическая гимнастика под песню «Я на солнышке лежу» Ритмический танец «Мы пойдём сначала вправо»	Комплекс №4 (см.1-2 недели ноября) – приложение 1. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры	1.«Ласточка с колена» 2.«Змея» - упор лёжа на бёдрах, поворот головы налево-направо (змея шипит) 3.«Кошка хвостик подняла» 4.«Ёжик» -лёжа на спине, руки вверх-принять группировку, подтянув колени руками к животу. Перекаты вперёд-назад. 5.«Лев»- лежит и греется на солнышке.	Хоккей. Эстафеты: 1.Проведи шайбу. 2.Попадив ворота.	Игра «Ленточки – хвосты» - по типу игры «Мы-весёлыеребта» Игра«Попрыгунчики-воробышки»	1.Игровой самомассаж «ладошки-мочалка» 2.Гимнастика для глаз 3.Ходьба по «дорожке здоровья», по ребристой доске.
	Сюжетное						

Февраль 2неделя	«В гости к Чебурашке». «Сказочный лес» - дети идут по залу, выполняя различные движения: проходят «речку» (по гимнастической скамейке), болото (прыжки), пещеру (переползание).	Для того, чтобы набраться сил, надо потренироваться: Комплекс О.Р.У. с обручами под музыку. Ритмическая гимнастика «Я был когда-то странный»	Комплекс №4 (см.1-2 недели ноября) – приложение 1. Подвижная игра «Цирковые лошади».	1.«Мостик» 2.«Ласточка с колена» 3.«Змея» - упор лёжа на бёдрах, поворот головы налево-направо (змея шипит) 4.«Кошка хвостик подняла» 5.«Ёжик» -лёжа на спине, руки вверх- принять группировку, подтянув колени руками к животу. Перекаты вперёд-назад.	Танец «Мы пойдём сначала вправо» 1.Игровое упражнение «не пропусти шайбу»	Подвижная игра «Два Мороза»	1.Гимнастика для глаз 2.Ходьба по «дорожке здоровья», по ребристой доске. 3.Сбор кусочков бумаги пальцами ног в ведёрко скрещенными ногами (сидя)
Февраль 3неделя	Построение в шеренгу. Ходьба и бег разными способами по кругу. Упражнения на укрепление осанки: Мы проверили осанку и свели лопатки. Мы походим на носках, а потом на пятках. Мы идём как все ребята и как мишка косолапый. Потом быстее мы пойдём И после к бегу перейдём.	Комплекс О.Р.У. с обручами под музыку. Музыкальная игра «Часики»- выполнеие упражнений для плечевого пояса. Игроритмика: хлопки на каждый счёт и через счёт.	Комплекс №4 (см.3-4 недели ноября) – приложение 1. Подвижная игра «Цирковые лошади».	1.«Улитка» 2.«Улитка на замке» 3.«Берёзка» 4.«Мостик» 5.«Бабочка»	Хоккей. Эстафеты: 1.Проведи шайбу. 2.Попадив ворота. Игровое упражнение «не пропусти шайбу»	Игра «Ленточки – хвосты» - по типу игры «Мы-весёлыеребта» Игра«Попрыгунчики-воробышки»	1.Гимнастика для глаз 2.Ходьба по «дорожке здоровья», по ребристой доске. 3.Сбор кусочков бумаги пальцами ног в ведёрко скрещенными ногами (сидя)

Февраль 4неделя	Построение в шеренгу. Ходьба и бег разными способами по кругу. Упражнения на укрепление осанки (см. занятие 3 недели февраля)	Комплекс О.Р.У. с ленточками под музыку. Музыкальная игра «Часики»- выполнеие упражнений для плечевого пояса. Игроритмика: удары ногой на каждый счёт и через счёт.	Комплекс №4 (см.3-4 недели ноября) – приложение 1. Подвижная игра «Цирковые лошади».	1.«Улитка» 2.«Улитка на замке» 3.«Берёзка» 4.«Мостик» 5.«Бабочка» 6. «Полушпагат»	1.Со «снежками»: -метание снежков вдаль -метание снежков в горизонтальную цель и в вертикальную цель. 2.Командная игра «Переброс снежки»- По сигналу каждая команда начинает перебрасывать снежки на сторону соперника. Задача: чтобы как можно больше снежков оказалось на стороне другой команды	Музыкально – подвижная игра «Космонавты»	1.Перекаты с пятки на носок и с носка на пятку 2.Сведение и разведение пяток, стоя на носках. 3.Прседание на носках
Март 1неделя	Построение в шеренгу. Ходьба и бег разными способами по кругу. Приставной шаг. Ходьба выпадами	Танцевальная ритмическая гимнастика: «Часики», Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками.	Комплекс №5 (см.1-2 недели ноября) – приложение 1. Подвижная игра «Скворечники». Занимать место(только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.	1.«Улитка на замке» 2.«Берёзка» 3.«Мостик» 4.«Бабочка» 5. «Полушпагат»	Элементы футбола. Удар: -удар по неподвижному мячу в стенку. Выполняется на расстоянии 3-4 шага. -удар в ворота с расстояния от 5 до 10 шагов;	Музыкально – подвижная игра «Космонавты»	1.Игровой массаж «Разотру ладошку сильно, каждый пальчик покручу» 2.Дыхательное упражнение: «надувание мыльных пузырей».
	Построение в шеренгу. Ходьба и бег	Танцевальная ритмическая гимнастика:	Комплекс №5 (см.1-2 недели ноября) – приложение 1. Подвижная игра	Развитие силы рук: - броски медбола (1кг)	Элементы футбола.	Подвижная игра «Не оставайся на	1.Игровой массаж «Разотру ладошку

Март 2неделя	разными способами по кругу. Приставной шаг, ходьба выпадами. Бег по кругу и по ориентирам «змейкой»	«Часики», Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками.	«Скворечники». Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим	вдаль.	Удар: -выполнить 10-15 ударов в уменьшенные ворота; -двое детей стоят друг напротив друга и передают мяч ногой друг другу.	земле»	сильно, каждый пальчик покручу» 2.Ходьба ступнями ног по гимнастической палке. Катание палки то правой, то левой ступнёй.
Март 3неделя	Построение в шеренгу. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, приставным шаг. Бег обычный, на носках, с захлёстом, высоко поднимая колени. Перестроение из одной колонный в несколько.	Ритмический танец «Старый жук» (из сказки «Золушка»). Музыкальный танец-игра «У меня есть одна тётя»	Комплекс №5 (см.3-4недели ноября) – приложение 1. Подвижная игра «Скворечники». Занимать место(только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим	Развитие силы рук: -подтягивание руками по гимнастической скамье, лёжа на животе.	Элементы футбола. Удар: -удар внутренней частью подъёма ноги; -удар внешней частью подъёма ноги.	Музыкально-подвижная игра «Бездомный заяц»	1.Гимнастика для глаз. 2. Катание ступнёй ноги гимнастическую палку. 3.ходьба по гимн. палке
	Построение в шеренгу.		Комплекс №5 (см.3-4				1.Гимнастика

Март 4неделя	Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках. Внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, с захлёстом, высоко поднимая колени. Перестроение из одной колонный в несколько.	Ритмический танец «Старый жук» (из сказки «Золушка»). Музыкальный танец –игра «паровоз Букашка»	недели ноября) – приложение 1. Подвижная игра «Скворечники».	1.«Стрела» 2.«Птичка» 3.Отжимание от пола 4.«Стульчик или стойка на одном колене»	Элементы футбола. Удар: - передача мяча друг другу ногой так, чтобы он пролетел под шнуром. Натянутым на высоте 0,5 – 1 метр; -удар носком ноги: по неподвижному мячу; попасть в ворота.	Музыкально-подвижная игра ««Не оставайся на земле»	для глаз. 2.Игра «Стирка» Пальцами ног дети собирают платочки, опускают его 2 раза (стирают). 3. Массаж ступней ног
Апрель 1 неделя	Построение в шеренгу. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках. Внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, с захлёстом, высоко поднимая колени. Перестроение из одной колонны в несколько.	Комплекс О.Р.У. в парах под музыку	Комплекс № 6 (см.1-2 недели апреля) Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот-ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен).	1.«Стрела» 2.«Птичка» 3.Отжимание от пола 4.«Стульчик или стойка на одном колене»	Элементы футбола. Удар: -удар пяткой, спиной повернувшись к партнёру. Партнёр останавливает мяч и таким же образом передаёт его назад. - по прямой линии поставить 4-5 мячей через 3-4 шага. Подбегая поочерёдно к мячам, выполнить удары пяткой.	Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». Дети сидят на стульях. За каждым ребёнком закреплена какая-нибудь музыка: марш, полька, медленная и др. Какая музыка играет, тот ребёнок идее гулять.	1.Игровой массаж «пальчики на ножках как на ладошках» 2. Сбор каштанов пальцами ног в обруч. 3.Муравейник - передача палки ногами от одного ребёнка к другому.
	Построение в шеренгу.		Комплекс № 6 (см.1-2	1.«Кольцо»	Элементы футбола.		1.Игровой массаж

Апрель 2 неделя	Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках. Внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, с захлёстом, высоко поднимая колени. Перестроение из одной колонны в пары.	О.Р.У. в парах под музыку	недели апреля) Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот-ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен).	2. «Стрела» 3. «Птичка» 4.Отжимание от пола 5.«Стульчик или стойка на одном колене»	Остановка, приём мяча ногой: -остановка мяча ногой;- -остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; -остановка катящегося мяча подошвой. Дети могут стоять парами или же в кругу.	Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья».	«пальчики на ножках как на ладошках» 2. Сбор каштанов пальцами ног в обруч 3.Муравейник - передача палки ногами от одного ребёнка к другому.
Апрель 3 неделя	Построение в шеренгу. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, с захлёстом, высоко поднимая колени. Перестроение из одного круга в два.	Комплекс О.Р.У. с султанчиками под музыку	Комплекс № 6 (см.3-4 недели апреля) Подвижная игра«Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен).	1.«Кольцо» 2. «Стрела» 3. «Птичка» 4.«Замок» 5.«Стульчик или стойка на одном колене»	Элементы футбола. Ведение мяча ногой: -ведение мяча по прямой в медленном темпе; -ведение мяча по линии круга то правой, то левой ногой сначала шагом, затем медленным бегом;	Музыкально-подвижная игра «Хитрая лиса»	1.Велосипед. Лёжа на полу, крутить ногами. 2. «Не урони»-Стоя на коленях и ладонях носить на спине мешочек. 2.Ходьба по колючему коврику.

Апрель 4 неделя	Построение в шеренгу. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, с захлёстом, высоко поднимая колени. Перестроение из одного круга в несколько.	Комплекс О.Р.У. с султанчиками под музыку	Комплекс № 6 (см.3-4 недели апреля) Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен).	1.«Мостик» 2.«Кольцо» 3. «Стрела» 3. «Птичка» 4.«Замок»	Элементы футбола. Ведение мяча ногой: -ведение мяча по коридору шириной 1м; -ведение мяча произвольно, меняя направление движения и скорость.	Музыкально-подвижная игра «Хитрая лиса»	1.Ходьба по колючему коврику. 2. «Не урони»-Стоя на коленях и ладонях носить на спине мешочек. 3. массаж ступней ног 4.Гимнастика для глаз

Май 1 неделя	Построение в шеренгу. Команды: равняйсь, смирно, направо. Построение в колонну прыжком направо. Ходьба и бег разными способами. Ходьба под музыку на каждый 3-4 шаг вытягивают руки вперёд, на 1-2 – опускают их вниз.	Комплекс О.Р.У. в кругу, взявшись руками за длинный шнур	Комплекс № 7 (см.1-2 недели мая) Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий «иголка», все остальны – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»)	1.«Мостик» 2.«Кольцо» 3. «Стрела» 3. «Птичка» 4.«Замок» 5.«Верблюд или мостик с двух колен»	Игры и игровые упражнения, связанные с футболом 1.Отбери мяч 2.Салки 3.Пустое место .	Музыкально-подвижная игра «Волки и ёлки»	1.Велосипед. Лёжа на полу, крутить ногами. 2. «Собака»-переступание с ноги на ногу, не отрывая носков от пола Шла собака через мост, четыре лапы, пятый хвост. Если мост провалится, то собака свалится. 3. Ходьба по ребристой доске 4.Гимнастика для глаз
Май 2 неделя	Построение в шеренгу. Команды: равняйсь, смирно,направо. Построение в колонну прыжком. Ходьба и бег разными способами. Ходьба под музыку на каждый 3-4 шаг	Комплекс О.Р.У. в кругу, взявшись руками за длинный шнур	Комплекс № 7 (см.1-2 недели мая) Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий «иголка», все остальны – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки	1.«Ласточка» 2.«Мостик» 3. «Стрела» 4. «Птичка» 5.«Верблюд или мостик с двух колен»	Игры и игровые упражнения, связанные с футболом. 1.Сбей кеглю 2.Мяч под шнуром 3.Забей в ворота	Музыкально-подвижная игра «Птицелов»	1.Велосипед. Лёжа на полу, крутить ногами. 2. «Собака»-переступание с ноги на ногу, не отрывая носков от пола Шла собака через мост, четыре лапы, пятый хвост.

	вытягивают руки вперёд, на 1-2 – опускают их вниз.		разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»))				Если мост провалится, то собака свалится.
Май 3 неделя	Построение в шеренгу. Команды: равняйсь, смирно, направо. Построение в колонну прыжком направо. Ходьба на пятках, носках, высоко поднимая колени, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Бег обычный, на носках.	Музыкально – подвижна игра «найди предмет». Под музыку дети ходят по залу. Если они приближаются близко к предмету, музыка играет громко. Если далеко от предмета-тихо. Ритмическая гимнастика «Просто, мы маленькие звёзды»	Итоговый комплекс по стэп - аэробике	1.«Шпагат» 2.«Ласточка» 3.«Мостик» 4. «Стрела» 5. «Птичка»	Игры и игровые упражнения, связанные с футболом. 1.перебрось через шнур 2.Перебеги с мячом на другую сторону. 3.Футболист	Музыкально-подвижная игра «День –ночь» День весёлый наступает, Ёжик бегает, играет. Ночь тихонько подошла, наступила тишина. Ёжики пошли все спать, Враг не сможет их поймать.	1.Катание колючих мячиков стопами ног. 2. Ходьба по гимнаст. палке пальцами ног, серединой стопы и пятками. 3.Гимнастика для глаз
Май 4 неделя	Построение в шеренгу. Команды: равняйсь, смирно, направо. Построение в колонну прыжком направо. Ходьба на пятках, носках, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Бег обычный, на носках.	Ритмический танец «Я рисую солнце»	Итоговый комплекс по стэп - аэробике	«Ласточка» «Шпагат» «Полушпагат» «Берёзка» «Рыбка» 2Мостик»	Игры и игровые упражнения, связанные с футболом. 1.Ведение мяча парами 2.Гонка мячей 3.У кого больше мячей.	Музыкально-подвижная игра «День –ночь» День весёлый наступает, Ёжик бегает, играет. Ночь тихонько подошла, наступила тишина. Ёжики пошли все спать, Враг не сможет их поймать.	1. Ходьба по гимнаст. палке пальцами ног, серединой стопы и пятками. 2.Массаж ступней ног 3.Ходьба по балансиру (на равновесие)

5. Оценочные материалы

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей:

Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

Цель диагностики; выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия) *Метод диагностики*: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

*Система педагогической диагностики (*мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

№	Фамилия, имя, ребенка	Показатели									
		Демонстрирует двигательные способности		Выполняет упражнения на степах		Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы		Выполняет дыхательную, глазную гимнастики, самомассаж, упражнения на релаксацию		Проявляет самостоятельность, творческую инициативу, умеет импровизировать	
		Окт.	Май	Окт.	Май	Окт.	Май	Окт.	Май	Окт.	Май
1.											
2.											
3.											
4.											

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:

3 балла– выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого **2 балла** – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

1 балл – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

6. Учебно – методическое и информационное обеспечение Программы.

Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 12 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

Для реализации программы необходимы: степы, мячи, скакалки, кегли.

Приложение 1

Стэп - аэробика.

Комплексы упражнений для ознакомления:

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети становятся позади

степов.

1неделя октября:

1.Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)

2. Ходьба на степе.

3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.

5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

2 неделя октября:

1.Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.

(1 и 2 повторить три раза.)

3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.

5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.

(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)

7. Бег на месте на полу.

8. Легкий бег на степе.

9. Бег вокруг степа.

10. Бег врассыпную.

(7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)

3 неделя октября:

11. Обычная ходьба на степе.

12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.

13. Шаг в сторону со степа на степ.

14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

15. Шаг в сторону со степа на степ.

16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.

17. То же, выполняя танцевальные движения руками.

18. Упражнение на дыхание.

19. Обычная ходьба на степе.

20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.

21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.

22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.

23. Шаг на степ со степа.

4 неделя октября:

24. Построение по кругу. Ходьба на степе в кругу.

25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).

26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).

27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).

28. Бег змейкой вокруг степов.

29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

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

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

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Ноябрь. Комплекс 1.

1-2 недели:

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.

1.Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

2.Ходьба на степе.

3.Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

4.Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

3-4 недели:

1.Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

2.Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

3.Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.

4.Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи вниз.

5.И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;

2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами,

хватай руками

Декабрь. Комплекс 2

1-2 недели.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.

1.И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

2.Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

3.Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

4.Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

5.И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;

2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

Всё повторить 3 раза.

3-4 недели:

1.И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 – вернуться в и.п.;

3– 4 – тоже в другую сторону.

2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 – вернуться в и.п.

Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»)

Январь. Комплекс 3.

1-2 недели:

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.

1.Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2.Ходьба с перешагиванием через степы.

3.1.И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

4.Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз)

5.Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

6..Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

Всё повторить 3 раза.

7. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

8. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

3-4 недели:

Повторить номера 1,2,6,7 1-2 недели.

1.И.п.: упор присев на степе.

1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться ви.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.

1 – 4 – пружинить на ноге;

5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки верх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом)

Вылез мишка из берлоги,
Разминает мишка ноги.
На носочках он пошёл
И на пяточках потом.
На качелях покачался,
И к лисичке он подкрался:
«Ты куда бежишь, лисица?
Солнце село, спать пора,
Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).

Февраль. Комплекс 4.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.

1-2 недели:

1.Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2.Ходьба с перешагиванием через степы.

3.Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

4.Ходьба на степе.

5.Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

6.Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

7.Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

8. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

9. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3– 4 – вернуться в и.п.

3-4недели:

1.Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2.Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).

3.Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.

4.Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

5.Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6.Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен,

потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры

Март. Комплекс 5.

1-2 недели:

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.

1.Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2.Ходьба с перешагиванием через степы.

3.Прыжи на стэп и со стэпа.

4.Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.

5.Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

6.Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

7.Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

3-4 недели:

1.Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2.Ходьба с перешагиванием через степы.

1.И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).

2.И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).

3.И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).

4.И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).

5.Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.

6.И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).

7.Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

Подвижная игра «Скворечники». Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.

Апрель. Комплекс № 6.

1-2 недели:

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.

1.Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2.Ходьба с перешагиванием через степы.

3.Прыжки на стэп и спрыгивание с них.

4.Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

5.Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.

6.Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.

7.Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

3-4 недели:

1.Ходьба на стэп и сходим со сэпа.

2.Бег между стэпами.

3.Прыжки на стэп и спрыгивание с него.

4. Ползание на ладонях и коленях, стэп находится между ногами и ладонями. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.

5.Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.

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

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

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

9.И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться ви.п.

10Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться ви.п.

11.Ходьба на степе, бодро работая руками.

Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами
хватай руками!

Май. Комплекс 7.

1-2 недели:

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.

1. Ходьба обычная на месте, на степе.
2. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
3. Приставной шаг назад.
4. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться ви.п.
5. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
6. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
7. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.

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

9. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться ви.п.

10. Приставной шаг на степе в полуприседанием.

Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

Итоговое занятие

3 неделя:

В хорошо проветренном зале на полу сбоку расположены степы стоящие друг на друге. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся в две колонны, каждый ребенок в руки берет степ и становится в колонну на ранее занимаемое место.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

2.Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

3.Ходьба вокруг степа, сделать 1 круг

4.Развести руки поочередно в разные стороны, скрестить перед собой

5.Поставить руки на пояс и параллельно поставить правую ногу на степ

6.Ритмичными движениями, отталкиваясь от пола левой ногой (повторить 4 раза). Повторить тот же комплекс упражнений, с левой ногой.(4 раза)

7.Встать на степ левой ногой, параллельно протягиваем левую руку вперед, следом встаем правой ногой и протягиваем вперед правую руку.

8.Таким же образом спускаемся со степа, левую ногу на пол – левую руку на пояс, правую ногу на пол правую ногу на пояс.(2 раза влево)

9.Стоя на двух ногах перед степом, руки на поясе. Отталкивающимися движениями ноги, сначала влево и параллельно рисуем полумесяц. А потом, вправо и тоже параллельно рисуем полумесяц.(4 раза)

10.Сели на левую сторону степа, руками держимся за края степ платформы.

11.Махи ногами к верху, начиная с левой ноги. (4 раза)

12. Повернуть тело, сидя на степе вправо. Руками сделать упор, сзади степа.

4 неделя:

1.Начинаем махи обеими ногами одновременно, к верху, не вставая со степа (4 раза)

2.Перевернулись и встали на колени перед степом, начинаем крутить руками перед собой влево и вправо(4 раза) , после чего продолжить подниманием рук к верху сначала влево, потом вправо (4 раза).

3. Шагаем вокруг степа. (1 круг)

4.Разделились на две колоны по 6 человек, делаем круг, и друг за другом проходим по степам.(1 круг)

5.Встаем на свои места.

6.Соединяемся в четверки и делаем синхронные движение в виде покачивания, сначала влево потом вправо.

7.Разъединились и встали каждый перед своим степом.

8.Шагаем вокруг степа.(1 круг)

9. Развести руки поочередно в разные стороны, скрестить перед собой

10.Поставить руки на пояс и параллельно поставить правую ногу на степ

11.Ритмичными движениями, отталкиваясь от пола левой ногой (повторить 4 раза). Повторить тот же комплекс упражнений, с левой ногой.(4 раза)

12.Встать на степ левой ногой, параллельно протягиваем левую руку вперед, следом встаем правой ногой и протягиваем вперед правую руку.

13.Таким же образом спускаемся со степа, левую ногу на пол –левую руку на пояс, правую ногу на пол правую ногу на пояс.

14Стоя на двух ногах перед степом, руки на поясе. Отталкивающимися движениями ноги от пола, сначала в лево и параллельно рисуем полумесяц. А потом, в право и тоже параллельно рисуем полумесяц.(4 раза)

15.Шагаем вокруг степа.(1 круг)

16.Подпрыгиваем на месте перед степом и одновременно делаем хлопки над головой (4 раза)

17.Шагаем вокруг степа (1 круг)

18.И махаем руками, говорим до свидания!!!!

Приложение 2

Тактика выполнения акробатических упражнений.

«Самолёт». Исходное положение (и.п.) лёжа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперёд.

Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки, в этом положении переводить руки в стороны, назад, вперёд. Ноги разъединить, соединить и поочерёдно поднимать.

Одной рукой поддержать ребёнка под грудью, другой под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

«Колечко». И.п.: лежа на животе. Упор руками в пол около груди.

Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя замкнутое кольцо.

Для облегчения выполнения данного упражнения ноги в коленях раздвигают на ширину, удобную для каждого ребёнка индивидуально. Постепенно ноги соединяют и выполняют упражнение с соединёнными ногами.

Одной рукой поддержать ребёнка под грудью, другой - ноги около носков, не применяя физических усилий.

«Корзиночка». И.п.: лёжа на животе. Руки вытянуты вдоль туловища.

согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и всего туловища.

Для облегчения выполнения упражнения, как и «колечко», ноги сначала разъединить, но постепенно учиться выполнять упражнения с соединёнными ногами.

Помочь детям руками захватить носки и подтянуть ноги вверх.

«Ласточка с колена» или «Кошка хвостик подняла».

И.п.: упор на руках и коленях.

Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз.

Усложнение: подтянутую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы.

Помочь ребёнку вытянуть ногу вверх и прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

«Мостик». И.п.: лёжа на спине. Ноги, согнутые в коленях, с упором на ступни. Упор руками за плечами, при этом ладони развёрнуты пальцами к плечам.

Сначала пытаться приподнять таз от пола выше и выше. Затем, выпрямляя руки в локтях, приподнимать от пола голову. С упором на ступни и ладони прогнуть туловище вверх, при этом пытаться выпрямить руки, а затем и ноги.

Усложнение:

Пытаться переносить вес тела на прямые руки.

Пытаться поднимать одну ногу, прямую или согнутую в колене.

Поочерёдно поднимать одну руку.

Пытаться передвигаться на мостике вперед-назад.

Пытаться на мостике уменьшать расстояние между прямыми ногами и руками.

Примечание: возвращаться в и.п. плавно, без резких движений.

«Мостик» из основной стойки.

Стоя спиной к гимнастической стойке, отойти от неё на шаг. Ноги поставить на ширину плеч. Захватив двумя руками реку над головой медленно и поочерёдно переставлять руки вниз по рейкам (кто сколько сможет). Затем подниматься по рейкам вверх до и.п.

Усложнение:

Пытаться переносить вес тела на прямые руки.

Пытаться поднимать одну ногу, прямую или согнутую в колене.

Усложнения:

Стоя спиной к сплошной стенке, опускаться с помощью рук по стенке.

С поддержкой взрослого. Дуга с поролоном подставляется под спину ребёнка, во время прогибания назад он может опираться на поролон. Этот способ эффективен для индивидуального обучения.

Поддержать под спину. Предупреждать, чтобы ребёнок не попал головой между реек.

Каждый ребёнок опускается вниз настолько, чтобы потом суметь подняться вверх, на пол стелить маты.

Когда ребёнок самостоятельно встаёт на мостик, можно поставить его на пол босиком (чтобы ноги не скользили, использовать 3 мата, положенные друг на друга.Затем постепенно уменьшать количество матов).

Самостоятельное выполнение мостика. И.п.: стоя на мате ноги на ширине плеч. Руки подняты вверх.

Постепенно прогибаться назад до полного касания прямыми руками мата. При этом стоять на всей ступне. Возвращаться в исходное положение с помощью взрослого с небольшим давлением на ступни ног. Вернуть туловище в вертикальное положение.Чтобы помочь ребёнку встать с мостика, можно поддержать его за поясницу. Или помочь сделать взмах одной ногой вверх с переовротом через себя и перейти в основную стойку.

«Берёзка», И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки.Затем стараться приподнять таз от мата, как бы опираясь на руки и на лопатки.Сгибая руки в локтях, подставить кисти пол поясницу ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками по одной линии с тазом. Опора получается на лопатках, голове и локтях. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в и.п.

Усложнение:

Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой.

Выполнить различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата.

Из положения «Берёзка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног.

Помогать детям поднимать прямые ноги, не сгибая их в коленях, и удерживать вертикально, помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки вверх. Помогать правильно, ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п.

«Лебедь», или «Выпад»,И.п. Основная стойка.

Одну ногу выставить вперёд на 2-3 шага и начинать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на неё вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развёрнутым носком в сторону или прямо.

Положение рук может быть разное:

На выставленной ноге;

В сторону;

Вверх;

Одна рука направлена вверх, другая - вниз;

Обе руки направлены назад за спину.

Усложнение:

выпад с прогибанием туловища назад.

Помочь детям ставить ноги на одной линии. Помочь сохранитьравновесие с прогибанием туловища чуть назад.

«Улитка» или «Полушпагат»,и.п. стоя на двух коленях.Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ногидолжны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть на пятку. Положение рук разное:

На поясе;

В стороны;

Вверх;

За головой;

Одна вверху, а другая внизу;

Обе назад и достают до выпрямленной ноги.

«Улитка в домике». Из положения полушпагата ногусогнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты).Помочь детям сесть ягодицами на пятку. Помочь согнуть ногу вколене, удерживая равновесие.

«Улитка на замке». Согнутую к голове ногу отвести назад и взяться одноимённой рукой за носок. Другая рука поднята вверх. С. Одной рукой поддерживать ребёнка под мышкой поднятой руки, а другой - соединить одноимённые руки с носком поднятой ноги.

«Птичка». И.п. Лёжа на животе, упор на ладони в пол около груди.Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине,ноги вместе, носки вытянуты. Усложнение: Одну ногу поднять или согнуть к голове.Поддержка ребёнка под грудью. Помочь соединить и выпрямитьноски.

«Стульчик», или стойка на одном колене.И.п. Основная стойка. В. Одну ногу выставить вперёд. Приседать на колено другой ноги, одновременно сгибая в колене выставленную ногу. Положение рук разное:

На поясе;

Обе вверх;

Одна вверх, другая вниз.

«Кольцо» (стоя),И.п. О.с. Сначала с опорой у гимнастическойстенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение.О.с.: одной рукой держаться за опору выше головы, рука вытянута, другой рукой захватить сзади одноимённую согнутую назад в колене ногу за стопу, носок вытянут вверх. Захватив стопу, поднимать её

вытянутой рукой вверх-назад, при этом грудь выгибается, голова - назад. Удерживая равновесие, стараться освободить опорную руку, поднимая её выше головы.Помочь ребёнку захватить ногу, которая находится сзади. Сохраняя равновесие, помочь поднять ногу. Помочь сохранять равновесие в кольце, стоя без опоры, поддерживая одной рукой под грудью, а другой - под колено.

«Замок» (стоя у стены),И. п. «Кольцо», стоя у стенки. Из данного положения поднятую ногу притянуть рукой к голове.

«Лист»,Когда ребёнок научился без опоры выполнять «кольцо» стоя и «замок», можно из основной стойки поднять одну ногу назад, согнув её в колене: захватить сзади за спиной стопу двумя руками, поднимая её до уровня головы и выше.

«Замок» (лёжа),И.п. лёжа на спине. Одну ногу отвести в сторону, сгибая её в колене, захватить стопу согнутой ноги одноимённой рукой и тянуть к голове. Другую руку отвести за голову или поднять. Другая нога прямая или согнутая в колене. Помочь ребёнку подтянуть ногу к голове, поддерживая его одной рукой под грудью, другой за стопу или под колено. В «Аисте» - помочь захватить ногу двумя руками, удерживая одной рукой под грудью, другой - подтянуть ногу вверх под коленом.

«Стрела» (стоя),И.п. О.с.: рукой взять за носок одноимённуюногу и отводить её в сторону до полного выпрямления. Но сначала это упражнение, как и «кольцо» стоя, выполнять у стены с опорой.

«Стрела» (лёжа на боку),И.п. Лёжа на боку, ноги вытянуть. Опора на локте. Поднять одну ногу вверх перпендикулярно одноимённой рукой.

Сначала можно предложить ребёнку поднять одну ногу в сторону и захватить её под коленом одноимённой рукой. При этом другой хват за опору выше головы. Обе руки выпрямлены. Поддержать под коленом: за стопу поднимая её до уровня головы и выше.

«Верблюд», или мостик с двух колен.И.п. Стойка на двух коленях. Прямыми руками дотянуться до пяток и упереться на них двумя руками, прогибая туловище вперёд вверх, а голову вниз к пяткам. Мостик с двух колен выполняется при хорошей гибкости позвоночника. Ребёнок стоит на коленях, взрослый поддерживает его за пояс, а он,подняв руки вверх, начинает прогибаться назад к пяткам.

Усложнение:

Одну руку поднять вверх.

Сгибаться вперёд – назад.

Пытаться самостоятельно выполнять мостик, стоя на коленях спиной к стенке. Перехватывать руками рейки.

Поддержка ребёнка под спину при прогибании на мостик.

«Ласточка» (на одной ноге). и.п. основная стойка (о.с.), при этом прогнуть грудь и голову, как «лебедь» (сделать «лебединую грудь», т.е. грудь, голову .назад к спине. Одну ногу отвести назад. Обе руки в стороны назад, как «крылья ласточки». Обязательно зафиксировать положение «лебединой груди». Только после этого медленно поднимать ногу, которая находится сзади, вверх, не меняя положения груди и головы. Сначала чуть-чуть приподнять ногу. Когда ребёнок сможет удерживать равновесие, чуть приподняв ногу, после этого поднимать другую ногу до уровня головы и выше. Положение рук разное:

Обе в стороны;

Одна вперёд, другая назад;

Обе назад и т.д.

Помочь ребёнку выгнуть грудь вперёд, голову назад. С выгнутой вперёд грудью и отведенной назад головой помочь удерживать прямую ногу с вытянутым носком на весу, сохраняя равновесие. Помочь удерживать равновесие в положении «ласточка». При этом одной рукой поддерживать под грудью, а другой - под колено поднятой ноги.

«Шпагат» (прямо). И.п. О.с.: медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, необходима опора на двух руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.

Полный шпагам - это раздвинутые прямые ноги на одной прямой линии. Желательно, чтобы ребёнок произвольно сам садился на шпагат. Но помочь выпрямлять колени и носки необходимо. Можно предложить делать пружинку, как бы поднимаясь и опускаясь.

Шпагат (боком). Это упражнение даётся детям тяжелее. И.п.: одна нога впереди, другая сзади. Поставить руки с двух сторон около ноги, которая выставлена впереди для опоры. И продолжать раздвигать ноги (одну вперёд, другую назад).

Помочь выпрямлять колени и вытягивать носки, далее ребёнок пружинистыми движениями самостоятельно садится на боковой шпагат.

«Колесо».Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперёд - вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперёд, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90° выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройти вертикально, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовимся выполнять ещё одно «колесо». Поддержка ребёнка за пояс и помочь в перевороте.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.
2. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
3. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
4. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
5. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999г.
6. Белостоцкая Е,Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
7. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
8. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
9. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
10. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
11. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
12. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
13. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
15. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.
16. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003