

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад № 110 города Тюмени
(МАДОУ ЦРР д/с № 110 города Тюмени)

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МАДОУ ЦРР детского сада №110 города
Тюмени
Протокол № 1 от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

и.о. заведующего МАДОУ ЦРР детского
сада №110 города Тюмени

Зайцева Д.Г.

2023 г.



Дополнительная образовательная программа по развитию уровня физической
подготовленности и приобщения к здоровому образу жизни, детей
дошкольного возраста 5-7 лет
«Степ-аэробика»

кружок
«Задоринки»

Составитель:
педагог дополнительных услуг
Зайцева Екатерина Андреевна

город Тюмень, 2023

Содержание:

Пояснительная записка	3
Материально- техническое обеспечение.....	7
Учебный план.....	7
Формы аттестации	7
Рабочая программа.....	8
Оценочные материалы	10
Приложение.....	12
Методическое обеспечение программы.....	54

I. Пояснительная записка

«Здоровье — это не всё, но всё без здоровья — ничто!» Сократ

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Не секрет, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы. Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника.

Плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Предпосылки для полноценного физического развития детей формируется в дошкольном возрасте. Установлено, что формирование основ культуры здоровья детей (и мальчики и девочки) следуют начинать с двухлетнего возраста. В этом возрасте у детей формируются начальные представления о здоровом образе жизни.

Данная дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2 п. 9);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа, направлена на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к детскому фитнесу.

Слово «Фитнес» происходит от английского «to be fit» - «быть в форме». А значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

Кроме того, детский фитнес – это еще и отличная возможность для ребенка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми.

Программа «Детский фитнес» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей: в программу включены: нетрадиционные виды упражнений, комплексы

упражнений с предметами и без предметов для развития координации. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений. Повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения в творческих способностей ребенка, способствует усилению логического единства учебно-воспитательного процесса и воздействует на формирование детей координации движения.

Актуальность занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем развитии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

Программа «Детский фитнес» разработана на основе методических рекомендаций по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.А. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г).

Занятия по программе «Детский фитнес» проводятся 2 раза в неделю в группах по 10 человек. Продолжительность занятий - 25 минут.

Направленность: физкультурно-спортивная

Целевые установки программы ориентированы:

Цель:

укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма.

Задачи:

- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;
- развивать координацию движений;
- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку,

сосредоточенность, внимание;

- воспитывать интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой.

Структура занятия:

1. Подготовительная часть построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;
2. Основная часть - упражнения аэробики, упражнения на степ-платформ, подвижные игры;
3. Заключительная часть – стретчинг, йога и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения. Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность

частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, мячи фитболы, степ-платформы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

Предполагаемые результаты обучения:

- Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников.
- Сформированность точного, уверенного выполнения элементов степ-аэробики, игрового стретчинга.
- Проявление положительной мотивации к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила.
- Проявление воспитанниками самостоятельности, инициативы в двигательной деятельности, развитие воображения.

Сроки реализации программы

Программа «Детский фитнес» реализуется в течении 1 учебного года (сентябрь- май).

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 25 - 30 минут.

Форма занятия- игровая, групповая.

Типы занятий

- а) Обучающие – дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
- б) Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях – происходит последующее совершенствование умение детей, а задача педагога – довести до автоматизма выполнение задания.
- в) Комбинированное – повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.
- г) Итоговое – проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть

диагностическим – на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Виды занятий.

1. Тренировочное занятие.
2. Занятие – соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).
3. Занятия в виде круговой тренировки, задания по станциям.
4. Занятия с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.
5. Контрольно– проверочное занятие.

II. Материально – техническое обеспечение программы

Для проведения занятий «детский фитнес» есть специально организованная зона, физкультурный зал. Спортивный зал предполагает соответствующее оборудование, которые предназначены для наиболее эффективной организации занятий:

1. Гимнастические коврики
2. Массажные мячи
3. Мешочки с песком
4. Скакалки
5. Степ-платформа
6. Музыкальный центр
7. Наглядные пособия (плакаты «Правильная осанка»)
8. Карточка подвижных игр и игровых упражнений для профилактики плоскостопия
9. Карточка дыхательных упражнений
10. Карточка «Игровой стретчинг»

Оборудование позволяет разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных спортивных упражнений и игр, но и всё занятия по фитнесу. Количество игрушек и оборудования соответствует числу детей, одновременно занимающихся в зале

III. Формы аттестации

Согласно учебному плану и календарному графику аттестация физических навыков детей проводится 2 раза в год.

Это позволяет определить результативность освоения программы детьми:

- в начале учебного года (на первом занятии) – стартовая аттестация;
- в конце года – итоговая аттестация.

Данная процедура предполагает **применение различных методов оценки:**

- Мониторинг достижениями детьми планируемых результатов (см. приложение 1)
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня

IV. Рабочая программа «Детский фитнес» для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

На занятиях кружка по программе кружка «ФизКульт» двигательная деятельность детей 5-7 лет организовывается с учетом их возрастных и физических особенностей. Первая неделя сентября и первая неделя мая отводятся под мониторинг развития детей.

Учебно – план (старшая, подготовительная группа – дети 5-7 лет)

Учебный план

Месяц	Комплекс упражнений
Сентябрь	Комплекс №1
Октябрь	Комплекс № 2
Ноябрь	Комплекс №3
Декабрь	Комплекс № 4
Январь	Комплекс № 5
Февраль	Комплекс № 6
Март	Комплекс № 7
Апрель	Комплекс №8
Май	Комплекс №9

В процессе работы с детьми 5-7лет используется подборка информационной, справочной, методической литературы; комплексы упражнений с оборудованием спортивного зала. Современные педагогические технологии способствуют оптимальному решению поставленных задач и позволяют внедрить в работу с детьми разные методы и приемы, стили взаимодействия с детьми.

Формы и варианты, используемые в программе:

Основными разделами, включенными в программу «Детский фитнес», являются:

- аэробика;
- степ-аэробика;
- упражнения на спортивных тренажерах;
- элементы игрового стретчинга;

- подвижные игры;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- «школа мяча»;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на расслабление.

Структура фитнес - занятия

Части занятия	Время	Нагрузка	Виды упражнений
Разминка	5 мин	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания и др.)	Ходьба, стретчинг, дыхательные упражнения
Аэробная часть	15 мин	Упражнения низкой интенсивности, средней и высокой степени интенсивности, высоко ударные (большая амплитуда движений), подъем коленей, подскоки, прыжки, бег.	Упражнения с большой амплитудой движений, прыжки, подскоки, подвижные игры с прыжками, бегом, эстафеты. Танцевальные ритмические упражнения со степ-платформой включающие в работу крупные группы мышц.
Партерные упражнения	3 мин	Упражнения низкой и средней интенсивности из положения сидя, лежа.	Упражнения на укрепления мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног, развитие гибкости.
Заключительная часть	2 мин	Упражнения низкой интенсивности.	Дыхательные упражнения. Стретчинг.

V. Оценочные материалы: **Ожидаемые результаты и способы определения результативности:**

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень развития основных физических качеств;
- снижение заболеваемости;
- развитие музыкально-ритмических способностей

Для получения информации о детях и их физической подготовленности проводится мониторинг освоения программы «Детский фитнес».

Для точности диагностического исследования используется индивидуальная для каждого ребенка карта.

(Проводится 2 раза в год. В начале года-первичное, в конце года-итоговое.)

Способы определения результативности:

- наблюдение
- анализ полученных данных
- беседа с родителями

Мониторинг проводится по параметрам:

- гибкость: наклон вперед. см. и т.д.
- ритмичность выполнения основных шагов на степ-платформу.

Комплексы упражнений.

Сентябрь(1-2 неделя мониторинг) – Комплекс № 1.

Е.В Сулим с.41

Цель: Содействовать развитию памяти , внимания, выносливости; воспитывать волевые качества: выдержку , настойчивость.

Октябрь – Комплекс №2

Цель: 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. С.44

Ноябрь –Комплекс №3

Цель: Учить раскручивать обруч на талии, развивать выполнять движения ритмично и выразительно, развивать мышечную силу, выносливость, воспитывать волю, терпение при выполнении упражнений.С.48

Декабрь – Комплекс №4

Цель: Учить раскручивать обруч на шее, развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно, развивать волю, терпение при выполнении упражнений . С.51

Январь – Комплекс №5

Цель: Учить подбрасывать и ловить мяч стоя на степ платформе, воспитывать эмоциональную раскрепощенность, развивать мышечную силу и выносливость с.55

Февраль – Комплекс №6

Цель: Учить перебрасывать мяч друг другу сидя на степ платформе, продолжать упражнять в подбрасывании и ловле мяча стоя на степ платформе, развивать мышечную силу и выносливость. С. 59

Март – Комплекс №7

Цель: Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, развивать координацию, ловкость движений, глазомер, совершенствовать психофизические качества,, способствовать общему укреплению организма С.64

Апрель – Комплекс №8

Цель: Тренировать и укреплять функции дыхательной сердечно – сосудистой систем организма. Повышать умственную и физическую работоспособность. Воспитывать волевые качества. С.70

Май (1-2 неделя мониторинг)- Комплекс №9

Цель: Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок, упражнять в перепрыгивании через препятствие с разбега способом «ножницы» с.75

Комплекс №1

Цель: популяризация здорового образа жизни; внедрение новых технологий для пробуждения интереса к занятиям физической культурной лексике.

Задачи: воспитательные дружеских отношений между детьми, обучение взаимодействию в парах; развитие выносливости при высоких физических нагрузках, совершенствование физических качеств, чувства ритма, внимания, координации движений, их согласованности с музыкой.

Инвентарь: степ-платформы по количеству детей, мешочки с песком.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
1-я часть-подготовительная (5 мин)	Построение в шеренгу, приветствие, сообщение темы		Степ-платформы стоят в шахматном порядке
	<p>-Сказку вам хочу прочесть: На полянке домик есть. Дружно гномы в нем живут, Песни весело поют. Добрые счастливые И трудолюбивые. Ребята, кто знает, как называется наш детский сад? (« ») В таком же живут маленькие человечки-гномы. Гномы прячутся в горных пещерах и в глубине земли. Они маленького роста, с длинными волосами и бородой ходят в мохнатых колпачках, красных костюмах, вооружены саблями и копьями. А мы с вами сегодня повяжем цветные платочки на шею, чтобы немного стать похожими на гномов.</p>		
	«Веселые хлопки» (на месте). 1-4 хлопки, 1-4 марш, 1-4 прыжки		Упражнения выполняется для развития чувства ритма. Дети вслух произносят счет
	Ходьба и ее разновидности		Ходьба в колонну по одному
	«Веселые хлопки» (в движении). 1-8 хлопки: -ходьба на носках, руки вверх; -ходьба на пятках, руки за голову; -ходьба скрестным шагом, руки в стороны; -прыжки на двух ногах с продвижением вперед, вправо, влево. Через линию; -прямки- ноги врозь. ноги вместе; -упражнение на дыхание		Дети должны почувствовать музыку и ее настроение, уловить темп и ритм хлопков педагога
	«Жучки» Движение с опорой на руки и ноги		

	«Паучки» Движение с опорой на руки и ноги спиной вперед		
	Упражнение на дыхание: -Ходьба приставным шагом правым и левым боком, руки в стороны; -тоже в прыжке		Обратить внимание на осанку. Прыжки выполняются мягко
	Бег и его разновидности: -обычный бег; -бег с захлестывание голени назад; -бег с высоким подниманием колена; -бег с ускорением и замедлением; -бег враспынную между степами; -подскоки; -ходьба с имитационными движениями брасса; -упражнение на дыхание		Соблюдать дистанцию. Не наталкиваться друг на друга
2-я часть- основная (15 мин)	-Как- то раз веселый гном Услыхал за речкой гром. Дождик грянул проливной. Зонтик он не взял с собой		
	ОРУ на степах. Комплекс «Веселые гномы»		
	«Носочек» 1 правой ногой коснуться степа, 2 и.п., 3-4 то же другой ногой	8 раз	Дети стоят возле степов
	«Пяточка» 1 правой пяткой коснуться степа, 2 и.п., 3-4- то же другой ногой		
	«Марш» Восхождение на степ двумя ногами		
	«Лягушка» V –степ, показать лодочки		
	«Цапля» 1-2- шаг правой ногой на степ, поднять левое колено – хлопок, 3-4 –и.п. то же с другой ноги		Следить за правильностью постановки стопы
	«Комарик» 1-2- шаг правой на степ, мах левой ногой назад, руки вверх- хлопок, 3-4- и.п. То же с другой ноги		Шаги выполняются в медленном темпе
	«Переход» (по длине степа) И.п.- стоя справа от степа. 1-2- шаг с левой ноги на степ, 3-4- спуск со степа с другой стороны.	4 раза	При заходе на степ стопы слегка разворачиваются наружу. Следить, чтобы переход выполнялся строго через центр платформы
	«Башмачки» И.п.- стоя на степе. 1-2- наклон, коснуться руками башмачков, 3-4 – и.п.	8 раз	При наклоне не сгибать колени

3-я часть – заключительная (5 мин.)	<p>«Паук» 1 шаг правой ногой на степ, 2- выпад, показать ладонки, 3- выпрямиться; 4- опустить ногу на пол</p>	2 раза	Колени слегка согнуты. Все движения выполняются в такт музыки
	<p>«Спуск» И. п.- стоя на степе. 1- правую ногу снять со степа, 2- левую снять со степа, 3-4- и. п. (встать на степ)</p>		
	<p>«Веселый Джек» И. п. – стоя на степе. 1-2- прыжок со степа, ноги врозь, 3-4- прыжок на степ</p>		
	<p>«Мостик» И. п. – о. с. 1-2- упор на степ присев, 3-4 –упор лежа, 5-6- упор на степ присев, 7-8 – и. п.</p>		
	<p>«Переход» (поперек степа). И. п.- стоя справа от степа. 1-2 – марш с левой ноги на степ, 3-4 спуск со степа с другой стороны, 5-8 то же с правой ноги</p>	4 раза	Выполняются шаги на мягких пружинящих коленях
	<p>«Прогулка» 1-8- марш вокруг степа</p>	2 раза	
	<p>-Гномы отправились на поиски поляны, где можно поиграть, но заблудились. Энергичная ходьба по залу между степами «маленькой змейкой» и «большой змейкой»</p>		
	<p>-Гномы –дружная семья. Приходили в дом друга. Днем обычно гном играет, Ночью звезды зажигает.</p>		
	<p>Подвижная игра «Дружный дом». Дети стоят на степах. Под музыку гномы прыгают со степов и веселятся на поляне (подскоки между степами). По сигналу гномы возвращаются на степы – по два, по три, по четыре человека на место. Отмечается самый дружный дом.</p>	4 мин.	После мягкого спрыгивания дети танцуют, выполняют подскоки между степами, не наступая на них
	<p>После игры дети переходят на медленную ходьбу по залу с выполнением упражнений на восстановление дыхания; проходя мимо стойки, берут мешочки. Ходьба с мешочками на голове, руки в стороны</p>	3 мин	Обратить внимание на осанку: плечи расправлены, спина прямая, голову не опускать
<p>-Тихо в доме, очень тихо... Все заснули крепким сном. И не ходит в доме лихо, в доме бродит добрый гном</p>			
<p>Упражнения на дыхание</p>			

	<p>И. п.- лежа на степе, мешочек на животе. Вдох через нос- втянуть живот, выдох- надуть живот</p> <p>Через рот</p>		<p>Дети лежат на степях. Ноги выпрямлены, голова не свисает, туловище расслаблено, дыхание ровное, спокойное.</p>
	<p>И. п. – сидя на степе по-турецки. Руки на коленях, мешочек на голове. Сильный вдох через нос, сильный продолжительный выдох через рот</p>		
<p>Построение. Подведение итогов занятия</p>			

Комплекс №2

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
1-я часть-подготовительная (5 мин)	Построение в шеренгу, приветствие, сообщение темы		Степ-платформы стоят в шахматном порядке
	«Веселые хлопки» (на месте). 1-4 хлопки, 1-4 марш, 1-4 прыжки		Упражнения выполняется для развития чувства ритма. Дети вслух произносят счет
	Ходьба и ее разновидности, бег		Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук (35с), бег с высоким подниманием колен, хлопком в ладоши перед собой прямыми руками; ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, на лево , хлопком в ладоши вправо и влево. Бег с выбрасыванием голени вперед, руки в стороны. (40с). Пружинистый шаг, руки на поясе(35с). Дети должны почувствовать музыку и ее настроение, уловить темп и ритм хлопков педагога
	Игровое упражнение «Обезьянки резвятся»		(30с)
	Игровой стретчинг «Домик»		(5с)
	Упражнение на дыхание: 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
	-		Соблюдать дистанцию. Не наталкиваться друг на друга
2-я часть- основная (15 мин)	Степ аэробика с обручем(4 мин)		
	Упражнение « Покажи обруч»	бр	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 ногой

Упр. «Встанем»	5р	И.п.: то же 1- встать правой ногой на степ –платформу, 2- встать левой ногой на степ- платформу, руки с обручем вытянуть вверх,3- правую ногу поставить на пол , 4- левую ногу поставить на пол, руки с обручем опустить
Упр. «Окошко»	5р	И.п.; то же 1- встать правой ногой на степ платформу 2-встать на степ второй ногой, руки с обручем вытянуть вперед,3-правую ногу поставить на пол на ширину плеч, затем левую ногу поставить на пол на ширину плеч, руки с обручем впереди, 5-7 наклониться вперед, посмотреть на обруч
Упр. «Кик»	6р	И.п.:то же. 1- встать правой ногой на степ платформу2- встать левой ногой на степ руки с обручем вытянуть вперед3-4 мах от коленаправой ногой,5-6 мах от колена левой ногой7-8 всать на пол обруч к себе
Упр. «Махи в сторону»	6р	И.п.:то же обруч на плечах за спиной1 встать правой ногой на степ плотформу2- встать левой ногой на степ 3- поднять в сторону правую ногу прямую,вытянуть руки вверх,поставит правую ногу к левой ноге, обруч на плечи. То же повторить с левой ногой.
Упр «Арабеск»	6р	И.п.:то же обруч на плечах. 1- встать правой ногой на степ,2- встать левой ногой на степ,3- поднять назад прямую правую ногу, руки вытянуть вверх,прогнуться,4- поставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи.То же с левой
Силовая гимнастика на степ - платформе		
Упр. «Повернись»	6р	И.п.: сидя на степ-платформе, ноги согнуты, колени разведены, обруч на плечах,1- наклониться вправо обруч вверх вправо2- 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- то же влево8-ип
Упр. «Дотянись»	6р	И.п.: сидя на степ-платформе,ноги выпрямлены, обруч перед собой в прямых руках,1-2 наклон вперед, дотянуться до носков ног, колени не сгибать, 3-4 в и.п

Упр. «Поднимись»	6 р	И. П. лежа на спине перед степом ноги согнуты стопы стоят на степе, руки с обручем лежат на полу 1-2 подняться обруч надеть на колени 3-4 лечь, руки назад. 5-6 сесть взять обручь 7-8 вернуться в ип
Упр «Солнышко»	5р	И.п.: лежа на животе перед степом ногами к ней носки лежат на степе руки с обручем впереди на полу 1-2 поднять обруч вверх, прогнуться, 3-4 вернуться в и.п
Упр. « Попрыгунчик»	10 р	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 руки с обручем вверх подняты.
Дыхательная гимнастика «Шар лопнул»	3р	И.п стойка ноги врозь, Разведены руки в стороны . ВДОХ. Хлопок перед собой медленный выдох. На звуке шшшшшш
Художественная гимнастика (с лентами) 4 минуты		
Упр1:И.П-О.С лента в правой руке. 1,2,3,4-махи лентой в боковой плоскости.	По 6 р	Показ упражнений учителем. Акцентировать внимание учащихся на выполнении упражнения под счёт учителя. Акцентировать внимание учащихся: Как держать палочку с лентой: Держать палочку свободно, без напряжения большим, указательным и средним пальцами, конец её должен слегка упираться в ладонь у основания большого пальца. Указательный палец следует располагать вдоль палочки
Упр 2:И.П-О.С лента в правой руке 1,2,3,4-круги лентой в боковой плоскости		
Упр3: Змейки с лентой.	6р	И.П-О.С лента в правой руке, вверх, палочка направлена в низ. 1,2,3,4-выполнять по воздуху движение кисти влево м вправо.

	<p><u>Упр4:</u>Спирали с лентой.</p>	<p>бр</p>	<p>И.П.-О.С лента в правой руке, рука удерживает палочку вертикально.</p> <p>1,2,3,4-выполнить круговые движения кистью внутрь</p> <p>5,6,7,8- выполнить круговые движения кистью наружу.</p>
	<p><u>Упр 5:</u>Восьмёрки.</p>	<p>бр</p>	<p>И.П-О.С лента в правой руке.</p> <p>1,2,3,4-выполнить восьмёрку лентой в горизонтальной плоскости по воздуху.</p>

	Упражнение «Самолёт»	5с	И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1-выпрямить назад правую (левую) ногу, вдох; 2-руки в стороны, спину выпрямит, выдох.
	Упражнение «Цапля»	5с	И. п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1-согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2-развести руки в стороны, удерживать равновесие.
	Упражнение «Лодочка»	10с	И. п.: лёжа на животе, руки впереди, ладонь одной руки на тыльной стороне другой руки «носик лодочки», ноги прямые вместе; 1-приподнять руки, ноги и голову, прогнуться и покачаться вперёд-назад.
Построение. Подведение итогов занятия			

Комплекс №3

Части занятий	Содержание	Дозировка	Методические указания
1-я часть-подготовительная (5 мин)	Построение в шеренгу, приветствие, сообщение темы		Степ-платформы стоят в шахматном порядке
	Ходьба с хорошей отмашкой рук	30с	
	Боковой галоп	30с	Руки на поясе
	Ходьба приставным шагом боком	35с	Руки на поясе
	Игровое упражнение «Большие лягушки»	30с	
	Ходьба «Муравьишки»	35с	
	«Паучки» Движение с опорой на руки и ноги спиной вперед		
	Бег и его разновидности: -обычный бег; -бег с захлестывание голени назад; -бег с высоким подниманием колена; -бег с ускорением и замедлением; -бег враспынную между степами; -подскоки; -ходьба с имитационными движениями брасса; -упражнение на дыхание		Соблюдать дистанцию. Не наталкиваться друг на друга
2-я часть- основная (15 мин)	Степ – аэробика с обручем	5мин	
	Стрейчинг «Домик»	5с	
	Упр. «веселые ножки»	6раз	Дети стоят перед степами, ноги вместе, обруч перед грудью 1-поставить правую пятку на степ платформу, обруч вперед,2-поставить правый носок на степ обруч вперед,3-4 вернуться в и.п
	Упр «Поворот»	8 раз	Стоя боком к степ платформе, обруч в опущенных руках,1-2 правую ногу поставить на степ обруч вперед,3-4 и.п 5-8 маршем сделать поворот вокруг степа и встать с другой стороны степа
	Упр. « Плие» «	5раз	Стоя перед степ платформой обруч на плечах,1-2 поставить правую ногу на степ платформу 3-4 поставить левую ногу,5-6 полуприсед руки вверх7-8 вернуться в и.п

Упр. «Кик»	бр	И.п. то же 1-встать правой ногой на степ 2- встать левой ногой на степ,руки с обручем витянуть вперед,3-4 мах от колена правой ногой,7-8 встать на пол руки к груди Повтор с др. ногой
Упр. «Махи в сторону»	6 р	И.п обруч на плечах за спиной1-встать правой ногой на степ,2 встать левой ногой на степ,3-поднять правую прямую ногу в сторону., руки вытянуть вверх.4-ногу подставить обруч на плечи5-6 повторить с левой ногой7-8 вернуться в и.п
.Упр. «Арабеск»	6р	И.п то же. 1- встать правой ногой на степ, 2- встать левой ногой на степ3- поднять прямую правую ногу назад руки вытянуть вверх и прогнуться4-подставить правую ногу к левооой обруч на плечи.5-6 повтор с левой7-8 вернуться в и.п
Дыхательная гимнастика «Шары летят»	1 раз	И.п.-сидя на степе Что за праздничный наряд(Вдох) Здесь кругом шары летят(Выдох) Флаги развиваются(Вдох) Люди улыбаются(выдох) Воздух мягко набираем(Вдох) Шарик красный надуваем(выдох) Пусть летит он к облакам(вдох) Помогу ему я сам(выдох)
Силовая гимнастика на степ- платформе	4 мин	
Упр. «Окошко»	бр	И.п сидя на степ платформе, ноги выпрямлены вперед, 3-4 вернуться в и.п,5-бнаклон в право руки вверх7-8 вернуться в и.п . то же в др. сторону
Упр. «Переворот»	браз	И.п лежа на спине перед степ платформой, стопы стоят на платформе, ноги согнуты, руки с обручем подняты1-4 поднять руки вверх коснуться обруча носками ног,опустить ноги на платформу, обруч назад на пол в прямых руках7-8 поднять ягодицы, удерживая стопы на платформе.

Упр. «Рыбка»	4раза	Ип лежа перед степ – платформойна животе,лицом к ней, обруч в правой руке на краю степ платформы левая рука опирается на центр степа 1-4 подняться опираясь на левую руку, обруч в правой руке поднять вверх, прогнуться5-8 вернуться в и.п Повтор с др. рукой
Прыжки с чередованием с ходьбой	6р	И.п стоя перед платформой 1-2 встать на платформу с правой ноги3-4 спрыгнуть с нее5-8 обойти степ марше.
«Мышка и часы» Мышь полезла как-то раз Посмотреть, который час. Вдруг часы сказали: «Бом!» Мышь скатилась кувырком, Мышь полезла второй раз Посмотреть, который час. Вдруг часы сказали: «Бом, бом!» Мышь скатилась кувырком. Мышь полезла в третий раз Посмотреть, который час. Вдруг часы сказали: «Бом, бом, бом!» Мышь скатилась кувырком.	1раз	<i>Ребенок сидит на полу на коленях и пальчиками «Бежит» от пола по телу до макушки. Ребенок хлопает в ладоши над головой. Ребенок «скатывает» руки на пол. Ребенок хлопает в ладоши над головой два раза. Ребенок «скатывает» руки на пол. Ребенок «скатывает» руки на пол.</i>
Художественная гимнастика с лентами	5 мин	показ упражнений учителем. Акцентировать внимание учащихся на выполнении упражнения под счёт учителя. Акцентировать внимание учащихся: Как держать палочку с лентой: Держать палочку свободно, без напряжения большим, указательным и средним пальцами, конец её должен слегка упираться в ладонь у основания большого пальца. Указательный палец следует располагать вдоль палочки
Упр1:И.П-О.С лента в правой руке. 1,2,3,4-махи лентой в боковой плоскости.		Следить за осанкой детей
Упр 2:И.П-О.С лента в правой руке 1,2,3,4-круги лентой в боковой плоскости Выполнит- большие,, средние, малые круги		

<p>Упр3: Змейки с лентой.</p> <p>И.П.-О.С лента в правой руке, вверх, палочка направлена в низ.</p> <p>1,2,3,4-выполнять по воздуху движение кисти влево и вправо.</p>	<p>пр</p>	<p>Мах лентой вперёд-вверх производится так, чтобы она прошла рядом со стопой, касаясь пола. Во время маха следует слегка пружинить ногами.</p> <p>Упражнение выполнять непрерывными круговыми движениями руки. При выполнении кругов кисть с палочкой всё время должна быть продолжением руки. Основная ошибка: Шелчок, хлёс, вызываемые резким ускорением и напряжением руки.</p>
<p>Упр4:Спирали с лентой.</p> <p>И.П.-О.С лента в правой руке, рука удерживает палочку вертикально.</p> <p>1,2,3,4-выполнить круговые движения кистью внутрь</p> <p>5,6,7,8- выполнить круговые движения кистью наружу.</p>		<p>Рука с лентой находится вверху ладонь кверху.</p> <p>Основные ошибки связаны с недостаточными усилиями и темпом движения кисти.</p> <p>Следить за тем, чтобы все спирали выполнялись по полу или</p>
<p>пр 5:Восьмёрки.</p> <p>И.П.-О.С лента в правой руке.</p> <p>1,2,3,4-выполнить восьмёрку лентой в горизонтальной плоскости по воздуху.</p>		<p>Рука удерживает палочку вертикально.</p> <p>Образуемые лентой колечки располагаются горизонтально полу.</p>

<p>3-я часть – заключительная (5 мин)</p>	<p>разучить комбинацию гимнастических упражнений с лентой в движении, под музыкальное сопровождение. Комбинация упражнений с лентой под музыку «Буратино», в движении.</p> <p><i>И.П-Учащиеся образуют круг в центре зала.</i></p> <p><i>1 куплет-1-4-махи</i></p> <p><i>5-8 круги</i></p> <p><i>Припев: 1-4-махи в вертикальной плоскости</i></p> <p><i>5-6-махи в горизонтальной плоскости</i></p> <p><i>2 куплет: 1-4-спирали во круг себя по воздуху</i></p> <p><i>5-8-вертикальная змейка</i></p> <p><i>Припев: 1-4-махи в вертикальной плоскости</i></p> <p><i>5-6-махи в горизонтальной плоскости</i></p> <p><i>3 куплет: 1-4-змейка во круг себя по полу</i></p> <p><i>5-8-вертикальная змейка.</i></p> <p><i>Припев: 1-4-махи в вертикальной плоскости</i></p> <p><i>5-6-махи в горизонтальной плоскости</i></p> <p>8. Самостоятельное выполнение отдельных произвольных упражнений с лентой из ранее разученных комбинаций</p> <p>9. Выполнение произвольной слитной комбинации танца с лентой под заданную музыку. <i>Индивидуально или в парах</i></p> <p>10. Свернуть ленточки, сдать учителю.</p>	<p><i>Упражнения выполняются вместе с учителем, соблюдать синхронность и ритмичность.</i></p> <p><i>Обратить внимание учащихся на совместное выполнение упражнений в правую и левую стороны</i></p> <p><i>Соблюдать единый темп и ритм выполнения упражнений.</i></p> <p><i>Ритмичная музыка задаёт единый темп, ритм выполнения упражнений создаёт высокий эмоциональный фон, с удовольствием воспринимаемый занимающимися.</i></p> <p><i>Произвольное выполнение отдельных элементов под музыкальное сопровождение.</i></p> <p><i>Выполнение комбинации танца под заданное музыкальное сопровождение.</i></p>
	<p>Подведение итогов</p>	

Комплекс №4

Части занятий	Содержание	Дозировка	Методические указания
1-я часть-подготовительная (5 мин)	Построение в шеренгу, приветствие, сообщение темы		Степ-платформы стоят в шахматном порядке
	Ходьба с хорошей отмашкой рук	30с	
	Боковой галоп	30с	Руки на поясе
	Ходьба приставным шагом боком	35с	Руки на поясе
	Игровое упражнение «Большие лягушки»	30с	
	Ходьба «Обезьянки», «Муравьишки», «Большие и маленькие лягушки»	35с	
2-я часть-основная (15 мин)	1. Шаги со степа на степ.	6р	Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
	2. Ходьба на степе	6р	, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
	3. Ходьба на степе,	6р	руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
	4. 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	6раз	

Силовая гимнастика комплекс №3(повтор)		
Художественная гимнастика с мячами	4 мин	
1. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2- И. п. - мяч в левой руке; 3-4 – тоже левой рукой	(5-6 раз).	
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- руки с мячом вперед; 2- правую руку с мячом отвести в сторону; 3- правую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4- И. п. То же левой рукой.	(4-5 раз).	
3. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1-2- присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3-4- вернуться в И. п.	(5-6 раз).	
4. И. п. – стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8 прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища. Поворачиваясь и перебирая руками мяч	(по 3-4 раза в каждую сторону).	
5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2- поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4- опустить ногу. То же левой ногой	. (6 раз).	
6. И. п. - основная стойка, мяч в		

	<p>правой руке. Прыжки на 2-х ногах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Между сериями прыжков небольшие паузы.</p>		
<p>3-я часть – заключительная (5 мин)</p>	<p>Стрейчинг</p> <p>Игра малой подвижности «тик- так»с использованием игрового стрейчинга</p> <p>упражнение «Журавль</p>	10с	<p>». И.п.: сомкнутая стойка, руки вниз. 1- поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохраняя равновесие; 2- и.п.</p>
	<p><u>Упражнение 1. «Деревце».</u></p>	10с	<p>И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.</p> <p>1) Поднять прямые руки над головой – вдох.</p> <p>2) Опустить руки, расслабиться – выдох.</p>
	<p><u>Упражнение 2. «Кошечка».</u></p>	10с	<p>И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.</p> <p>1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.</p> <p>2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.</p>
	<p><u>Упражнение 3. «Звездочка».</u></p>	10с	<p>И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.</p> <p>1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.</p> <p>2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.</p>

	<p><u>Упражнение 4. «Дуб».</u></p>	<p>10с</p>	<p>И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсев, ноги крепко упираются в пол – вдох. 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.</p>
	<p><u>Упражнение 5. «Солнышко».</u></p>	<p>10с</p>	<p>И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны. 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.</p>
	<p><u>Упражнение 6. «Волна».</u></p>	<p>10с</p>	<p>И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.</p>
	<p>Подведение итогов</p>		

Комплекс №5

Части занятий	Содержание	Дозировка	Методические указания
1-я часть-подготовительная (5 мин)	Обычная ходьба на месте	1 мин	Внимательно слушать сигнал воспитателя Следить за осанкой детей и равновесием
	Бег с закидыванием голени назад с остановкой по сигналу (стрейчинг «Журавль»)	30с 2 раза	
	Пружинистый шаг, руки на поясе, на каждое приседание выставлять руки в стороны, с остановкой по сигналу.(стрейчинг «Цапля машет крыльями»)	20с 3р	
	Игровое упр. «Веселые ножки» с остановкой по сигналу(стрейчинг «Ель»)	20 с 3р	
	Игровое упражнение «Гусеница»	30с	
Стрейчинг «Домик»	5с		
2-я часть- основная (15 мин)	Степ - аэробика		
	Упр. «разминка стопы»	8р	И.п стоя руки на поясе ноги вместе. Перекаты с пятки на носок,поочередно правой и левой ногой
	2. упр.»Стопа»	4р	И.п то же правую ногу поставить на степ платформу, правую руку вперед,вернутся в и.п то же с левой рукой
Упр. «Боковой подъем»	8р	И.П стоя правым боком к степ платформе, руки на поясе,шагом встать правой ногой на степ шагом встать на степ левой ногой, выполнить хлопок над головой прямыми руками, шаг со степа левой ногой вернуться в и.п	

	Упр. «Хоп боком»	d8	И.П стоя правым боком к степ – платформе, руки на поясе1 шаг правой ногой на степлевое колено поднять, носок натянуть, сказать хоп, руки впереди кисти сжаты в кулак.шаг левой ногой на пол, руки на пояс, шаг правой ногой на пол, шаг левой ногой в лево, правую ногу поставить к левой, хлопок перед собой прямыми руками. Шаг в право правой ногой левую ногу подставить к правой хлопок
	Скрестный боковой подъем	d8	И.п то же. 1 поставить левую ногу на степ скрестно перед правой, встать на платформу правой ногой руки встороны, шаг назад со степа правой ногой скрестно за левой 4-шаг в и.п с левой ноги руки на пояс
	Упр. «Крест»	d8	Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).
	Упр . «Арабеск»	8p	И.п то же. 1- встать правой ногой на степ, 2- встать левой ногой на степ3- поднять прямую правую ногу назад руки вытянуть вверх и прогнуться4- подставить правую ногу к левооой 5-6 повтор с левой7-8 вернуться в и.п
	Упр. «Прыжки»	10p	Прыжки на степ и со степа на 2х ногах
	Упр. «Соскоки»	8p	И.п Стоя с бока платформы выполнять боковые скачки на степ и со степа

	Силовая гимнастика на степ - платформе	4 мин	
	Упр. «Веселые ножки»	8р	
	Упр. «Ровные ножки»	8р	И.п лежа на спине перед степом в упоре на предплечья, стопы стоят на платформе1*ноги вперед носки вытянуть3*вернуться назад
	Упр. «Достань носочки»	8р	И.п сидя на степ –п латформе ноги вытянуты вперед руки на поясе наклониться к ногам достать носки вернуться ви.п
	Упр. «Колобок»	8р	Лежа на спине перед пред степо пятки скраю платформы, руки на полу ссади 1-2 со взмахом рук подняться сесть на ягодицы, рукамми обхватить колени,3-4 вернуться в и.п
	Упр. «Ноги вместе, ноги врозь» Упр. «Планка на степе»	8р 30с	И.п сидя поперек степа , стопы на полу, колени разведены, руки на поясе1- встатбь ноги в широкой стойке, руки в стороны, вернуться в и.п
3-я часть – заключительная (5 мин)	Игра малой подвижности «Черт и краски»		
	Танец - импровизация с мячами. (Музыка «Танец с мячом» -под музыку спортивная ходьба далеко пойдешь		.
	Подведение итогов		

Комплекс №6

Части занятий	Содержание	Дозировка	Методические указания
1-я часть-подготовительная (5 мин)	Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед	30с	«Внимательно слушать сигнал воспитателя
	Бег с закидыванием голени назад с остановкой по сигналу, руки на поясе	30с	
	Подскоки с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой	35с	
	Игровое упр. «Руки пятыся» с чередованием упр. «Колобок»	15с 3 раза	
	Стрейчинг «Матрешка»	5с	И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки опущены, сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, логти отвести назад
Стрейчинг «Домик»	5с	Широкая стойка ноги параллельно, руки опущены вдоль туловища, 1- вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох. Руки опустить, выдох расслабиться	
2-я часть-основная (15 мин)	Степ - аэробика Упр. «разминка стопы»	8р	И.п. стоя руки на поясе, ноги вместе. Перекаты с пятки на носок, поочередно правой и левой ногой
	2. упр. «Стопа»		4р
	Упр. «Боковой подъем»	8р	И.п. стоя правым боком к степ-платформе, руки на поясе, шагом встать правой ногой на степ, шагом встать на степ левой ногой, выполнить хлопок над головой прямыми руками, шаг со ступицы левой ногой вернуться в и.п.

	Упр. «Хоп боком»	d8	И.П стоя правым боком к степ – платформе, руки на поясе1 шаг правой ногой на степлевое колено поднять, носок натянуть, сказать хоп, руки впереди кисти сжаты в кулак.шаг левой ногой на пол, руки на пояс, шаг правой ногой на пол, шаг левой ногой в лево, правую ногу поставить к левой, хлопок перед собой прямыми руками. Шаг в право правой ногой левую ногу подставить к правой хлопок
	Скрестный боковой подъем	d8	И.п то же. 1 поставить левую ногу на степ скрестно перед правой, встать на платформу правой ногой руки в стороны, шаг назад со степа правой ногой скрестно за левой 4-шаг в и.п с левой ноги руки на пояс
	Упр. «Крест»	d8	Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).
	Упр . «Арабеск»	8p	И.п то же. 1- встать правой ногой на степ, 2- встать левой ногой на степ3- поднять прямую правую ногу назад руки вытянуть вверх и прогнуться4- подставить правую ногу к левооой 5-6 повтор с левой7-8 вернуться в и.п
	Упр. «Прыжки»	10p	Прыжки на степ и со степа на 2х ногах
	Упр. «Соскоки»	8p	И.п Стоя с бока платформы выполнять боковые скачки на степ и со степа

	Силовая гимнастика на степ - платформе	4 мин	
	Упр. «Веселые ножки»	8р	
	Упр. «Ровные ножки»	8р	И.п лежа на спине перед степом в упоре на предплечья, стопы стоят на платформе1*ноги вперед носки вытянуть3*вернуться назад
	Упр. «Достань носочки»	8р	И.п сидя на степ –п латформе ноги вытянуты вперед руки на поясе наклониться к ногам достать носки вернуться ви.п
	Упр. «Колобок»	8р	Лежа на спине перед пред степо пятки скраю платформы, руки на полу ссади 1-2 со взмахом рук подняться сесть на ягодицы, рукамми обхватить колени,3-4 вернуться в и.п
	Упр. «Ноги вместе, ноги врозь» Упр. «Планка на степе»	8р 30с	И.п сидя поперек степа , стопы на полу, колени разведены, руки на поясе1- встатбь ноги в широкой стойке, руки в стороны, вернуться в и.п
3-я часть – заключительная (5 мин)			

	<p>Танец с лентами музыка Ennio Morricone - Chi Mai</p> <p>Игра малой подвижности « мой мяч»</p>		<p>. 1. Лев. рука на поясе, правая держа ленту выполняет движение по кругу, лента верх вниз;</p> <p>2. О. с. лента змейка;</p> <p>3. Приставной шаг вправо присед, тоже в др. сторону, лента по кругу, 4 раза;</p> <p>4. О. с. лента змейка;</p> <p>5. Перестроение в одну колону, лента змейкой;</p> <p>6. Присед;</p> <p>7. Вставая др за другом, лента по кругу;</p> <p>8. Бег по кругу, лента змейкой;</p> <p>9. Остановка в кругу, лента верх, вниз;</p> <p>10. Бег по кругу, лента змейкой;</p> <p>11. Расстановка на свои места;</p> <p>12. Лев. рука на поясе, правая держа ленту выполняет движение по кругу, лента верх вниз;</p> <p>13. Приставной шаг вправо присед, тоже в др. сторону, лента по кругу, 4 раза;</p> <p>14. Поклон в реверансе.</p>
	<p>Подведение итогов</p>		

Комплекс №7

Части занятий	Содержание	Дозировка	Методические указания
I-я часть-подготовительная (5 мин)	Маршировка и построение в 3 колонны		
	Аэробика «Зоопарк»	3 мин	
	«Поворот»	4р	И.п стоя руки на поясе1-2 поворот вправо, руки вытянуть вперед перед собой3-4 вернуться в и.п
	«Полуприсед»	4р	И.п то же 1-2полуприсяд руки поднять над головой и хлопнуть в ладоши 3-4 вернуться в и.п
	«Самолет на взлете»	4р	И.п стоя руки к плечам1- правую ногу поставить вперед на носок, руки вытянуть в стороны2 вернуться в и.п
	«Планочка»	2 р	И.п ноги на ширине плеч руки согнуты в локтях пальцы смотрят вверх, полуприсяд пальцы сжать в кулаки вернуться в и.п
	Прыжки с хлопками над головой	8р	
	«Спасибо»	4р	Ноги на ширине плеч руки на поясе, наклон вперед руки вытянуть в стороны, вернуться в и.п
	«Пингвины»	4р	Широкая стойка ноги развернуты руки внизу ладони разведены к полу1-поднять правую ногу в сторону руки развести в стороны так же с др в и.п
	«змея»	2р	Ноги на ширине плеч руки опущены поочередное волнообразные движения руками правой затем левой
	«Павлин»	4р	Стоя в узкой стойке, руки опущены и сцеплены в замок за спиной, поставить правую ногу на пятку руки развести в стороны вернуться в и.п
	«Пони»	8р	Бег на месте с выюким подниманием колен
	«отдых»	30с	Ходьба на месте

	Перестроение в колонну по одному Голоп по кругу с остановкой по сигналу Бег с приставным шагом по кругу, с остановкой по сигналу перестроение в три колонны		
2-я часть - основная (15 мин)	Степ аэробика		
	1. Упр. «Подъем»	4р	Подъем с правой ноги на степ правая рука вытянута вперед то же с левой ногой, шаг назад со степа рука на пояс
	Упр. «Стопа»	4р	См. ранее
	3 Упр. «Хоп»	4р	См. ранее.
	4. Упр. «кик».	4р	См. ранее
	Упр. «Плие»	4р	См. ранее
	Упр. «Выпад»	4р	Стоя перед степ платформой на шаг назад руки вдоль туловища 1- выпад правой ногой на степ руки в стороны так же и с др
	Упр. «Выпад , хоп»	4р	См. ранее
	Упр. « боковые махи»	6р	См. ранее
	Упр. «арабеск»	6р	См. ранее
	Упр . « подскоки»	6р	См. ранее
	«упр. «Снежинка»	6р	Прыжки ноги врозь ,руки врозь
	Марш на месте. Дыхательная медитация	1р	Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох. Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу. Вдох. Выдох
Силовая гимнастика на степ платформе			

Упр. «Самолет»	бр	См.стр68 Сулим
Упр. «Выше подними»	(5-6 раз).	
Упр. «Ванька встанька»	бр	
Упр. «Веселый козлик»	(5-6 раз).	
Упр. «Прогнись»	бр	
Дети перестраиваются в колонну по одному	.	
Стрейчинг «Веточка»	5с	Узкая стойка руки вытянуты вперед и сцеплены в замок, ладонями на ружу вдох, на выдохе поднять руки над головой. Вернуться в и.п
Упр. « Собачка»	5с	

	<p>Малоподвижная игра «Затейники.»</p>		<p>Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (<i>влево</i>) и <u>произносят</u>:</p> <p>«Ровным кругом друг за другом</p> <p>Мы идем за шагом шаг.</p> <p>Стой на месте! дружно вместе</p> <p>Сделаем вот так.»</p> <p>дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (<i>3—4 раза</i>).</p>
	<p>Танец «Колесики»</p>		
	<p>Подведение итогов</p>		

Комплекс №8

Части занятий	Содержание	Дозировка	Методические указания
1-я часть-подготовительная	Ходьба	30с	
	Боковой галоп руки на поясе	30с	
	Игровое упр. «гномики»	30с	С.76 Сулим
	Бег с закидыванием голени назад , руки на поясе	30с	
	Игровое упражнение « Маленькие лягушки»	30с	См. ранее
	Игровое упр. «Раки»	30с	
2-я часть- основная	аэробика		
	1.Упр. « птички»	2р	Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Прижаты к туловищу1-4 поднимать и опускать согнутые руки5-8 вытянутые руки сжимать и расжимать пальцы рук9-12повороты бедрами вправо в лево.руки согнуты в локтях13-16 руки выпрямить перед хлопком и подпрыгивании на месте
	Упр. «Повороты головой»	4р	Ноги на ширине плеч руки вытянуть вперед1-4 повороты головы в лево вправо, руки вытянутые вперед5-8наклоны головы вверх внизруки вытянуты встороны
	3Упр. «Постучим»	2р	Ноги на ширине плеч руки внизу1-4 наклониться вперед постучать по коленям5-8наклониться к полу и 3 раза постучать по полу,9-12 выпрямиться и 3 раза постучать по плечам,13-16 прыжки ноги вместе ноги врозь с хлопками в ладоши перед собой
	4. Упр. «Махи».	4р	С90 Сулим
	Упр. «Твист»	4р	
	Упр. «Пружинка»	4р	

	Упр. «Жеребенок»	4р	
	Упр. « Мостик»	6р	
	Упр. «Прыжки»	6р	
	Дыхательная гимнастика «Самолет»	1р	Стоя руки разведены в стороны ладонями вверхПосмотрите в небеса он жужжит там как оса жжжжж и машет крыльями завет нас в полет(дети поворачиваются в стороны произносят жжжж делают вдох опыскают руки выдох
	Силовая гимнастика с гантелями	3 мин	
	Упр №1	6р	Ноги на ширине плеч руки с гантелями на плечах локти развести в стороны вытянуть руки вверх вернуться в и.п развести руки в стороны вернуться в и.п
	Упр. №2	6р	Ноги на ширине плеч гантели перед грудью прижаты локти разведены в стороныкисти развернуты тыльной стороной др. к др1-2 наклониться впередруки вытянуть вперед3-4 вернуться в и.п
	Упр.№3	(5-6 раз).	Стоя на коленяхруки вытянуты вперед ладонями вниз1-развести руки в стороны2- наклониться вправоправой рукой наклониться к полу левой рукой вверх3-выпрямиться развести руи в стороны4- в и.п
	Упр. №4	6р	Лежа на правом боку в упоре на правый локотьгантеля в левой руке, рука лежит на левом бедре ноги прямые1-поднять левую ногу в сторону вверх рука с гантелей лежит на бедре

	Упр.№5	(5-6 раз).	Лежа на спине гантели лежат на животеноги согнуты стопы стоят на полу,руки за головой1-поднять согнутые в коленях ноги2-оторвать от пола голову и плеч3- опустить голову и плечи,4- поставить ноги на пол
	Упр. №6	бр	упор на локти гантели лежат на животе, ноги прямые1-подтянуть согнутые ноги к животу,2-вытянуть ноги вперед вверх3-подтянуть ноги к животу4-вернуться в и.п
	Пальчиковая гимнастика	. 1р	Сидит белка на тележке продает она орешки, Лесичке сестричкеворобью, сеничке,мишке толстопятому, зайнке усатому(загибают пальчики)
	Полоса препятствий	4мин	Прыжок с разбега через препятствие ноги врозь Подлезание на животе под вородца
Заключительная часть	Стретчинг	3 мин	
	Упр «Солнышко»	5с	См.с 92 сулим
	Упр «Цапля машет крыльями»	5с	
	Упр «Деревце»	5с	
		5с	
	Упр «ручей»	5с	
	Упр «бабочка»	5с	
	Упр «кузнечик»	5с	
	Упр «цветок»	5с	
	Упр «жучок»	5с	
	Силовая гимнастика с гантелями	3 мин	
	Упр№1	бр	С.96 сулим
	Упр №2	5 раз	
	Упр№3	бр	
	Упр №4	бр	
	5р		
Упр №5	бр		
Упр №6	бр		

	Упражнение «Водоросли»	<p>На снятие с позвоночника И.п лежа на спине ступни соединены ягодицы максимально прижаты к полу, колени разведены в стороны, руки согнуты в локтях, ладони направлены вверх, пальцы чуть согнуты и расставлены. Поднимать и опускать колени, не размыкая ступней, одновременно опускать и поднимать кисти и предплечия</p>
	Танец с обручами	<p>Звучит аудиозапись песни «Хула-пуп». Вступление. Переминание с носка на носок. Руки с обручем - у груди. 1 куплет. 1-2 фразы. Обруч вверх-вниз. 3-4 фразы. Обруч вперед-назад («окошко») Припев. Движение «Хвостики». Проигрыш. Пскоки вправо вокруг себя. 2 куплет. 1-2 фразы. Поочередное поднятие ног (рук вытянуты вперед). 3-4 фразы. Выпады вперед. Припев. «Хвостики». Проигрыш. Пскоки вправо вокруг себя. Припев. «Хвостики».</p>

	<p>Малоподвижная игра « Путаница»</p>	<p>В начале игроки выбирают водящего («Бабку» или «Маму»). Если играющих много, то водящих может быть сразу несколько (примерно по одному водящему на 8-10 игроков). Водящие выходят из комнаты (на улице — отворачиваются, либо отходят подальше), а игроки берутся за руки, образуя цепочку в виде круга. Далее они начинают запутывать свою цепочку. При этом цепочка может самопересекаться, игроки могут подлезать или перелезть через цепочку, переплестать свои руки и даже ноги. Одно условие — руки соседа отпускать нельзя.</p> <p>После того, как цепочка запутана, игроки хором зовут водящих:</p> <p>Путаница-путаница, распутай нас! Водящие возвращаются и начинают передвигать игроков, распутывая цепочку. При этом главное условие то же самое: руки разрывать нельзя! Если водящие смогли распутать игроков, восстановив круг и не разорвав рук — победили они. Если распутать не смогли или если цепочка разорвалась — победили игроки-«путаники». Естественно, что игроки не должны специально бросать руки!</p>
--	---------------------------------------	---

Комплекс №9

Части занятий	Содержание	Дозировка	Методические указания
1-я часть-подготовительная	Марш по кругу	35с	С 107.сулим
	Бег с закидыванием голени назад , руки на поясе	30с	
	Пружинистый шаг, руки на поясе, раставлять руки на каждое приседание в стороны	40с	
	Упр. «веселые ножки»	40с	
	Упр. «гусеница»	40с	
	Упр «маленькие лягушки2	40с	
	Стретчинг «домик»	5с	
2-я часть- основная	Степ- аэробика	4 мин	
	1.Упр. « разминка стопы»	8р	Перекат с пятки на носок и.п. ноги вместе руки на поясе
	Упр. «пятка носок»	4р	Носок правой ноги на степ вернуться в и.п пятку левой ноги на степ в и.п перекаты с пятки на носок
	3Упр. «стопа»	4р	Правую ногу на степ правую руку вытянуть вперед. Вернуть в и.п то же с другой
	4. Упр. «подъем».	4р	С90 Сулим
	Упр. «хоп»	4р	См.выше
	Упр. «кик» Упр «крест» Упр «плие» Упр «выпад,хоп» Упр «арабеск» Упр «боковые махи» Упр «подскок»	4р 6 6 6 6 6 6	См выше
	Силовая гимнастика на степ платформе	3 мин	См.с 109 сулим
	Упр. « Достань носочки»	10р	
	Упр. «ноги вместе ноги врозь»	10р	

	Упр. «Ванька – встанька»	10р	См. выше
	Упр «Выше –ноги от земли»	10р	Сидя на краю степ платформы прямые ноги вытянуты вперед, руки в упоре на степе1-2 поднять прямые ноги3-4 вернуться в и.п
	Упр « выше поднимись»	10р	Упор на колени перед степ платформой бедра паралельно полу, руки в упоре на степ платформе1-2отжаться от степа локти развести в стороны 3-4вернуться в и.п
	Упр. «бык» на снятие нагрузки с позвоночника		И.п опора на колени , пальцы ног и локти, кулаки прижать к вискам, большие пальцы, большие пальцыотставлены в стороны. Смотрет вперед и не спеша перемещаться Сгибать и разгибать бальшие пальцы рук, не отрывая кулаки от висков, со словами. Идет бычок качается И спинка разгружается Мышцы расслабляются Здоровье улучшается
	Школа мяча	6 мин	
	1.Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу, с зажатым между коленями мячом		
	2.бросить мяч вверх, сесть скрестить ноги, и поймать мяч		
	3. бросить мяч вверх, присесть , достать пальцами рук пол встать и поймать мяч		
	4.ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч		
	Пальчиковая гимнастика «сидит белка на тележке»	1р	См.выше

часть канцелярия	Игра малой подвижности « черт и краски»		
	Упр «Солнышко»	5с	<i>См.с 92 сулим</i>
	Упр «Цапля машет крыльями»	5с	
	Упр «Деревце»	5с	
	Упр «ручей»	5с	
	Упр «бабочка»	5с	
	Упр «кузнечик»	5с	
	Упр «цветок»	5с	
	Упр «жучок»	15с	
	Танец с лентами 1. В руки ленточки мы взяли На носочках побежали. Танец с лентами для мамы Он красивый самый, самый. (2 раза) 2. А теперь остановились, Ленты в небо устремились. Вправо-раз, влево-раз, Наших ручек перепляс. (2 раза) 3. Вьются ленточки, как змейки, И поймать ты их сумей-ка. Словно праздничный салют, Ярко в небе расцветут. (2 раза) 4. На носочках покружились, Ленты тоже порезвились, Лента вверх, лента вниз И потом остановись.(2 раза) 5. Лёгкое движение рук Получился справа круг, Слева тоже закружился, Будто обруч появился.(2 раза) 6. Чтобы мамам поклониться Нужно нам остановиться Вправо шаг, влево шаг, Реверанс исполним так. Поцелуй воздушный шлём, Поздравляем с женским днём.		

	Танец с обручами	<p>Звучит аудиозапись песни «Хула-пуп».</p> <p>Вступление. Переминание с носка на носок. Руки с обручем - у груди.</p> <p>1 куплет.</p> <p>1-2 фразы. Обруч вверх-вниз.</p> <p>3-4 фразы. Обруч вперед-назад («окошко»)</p> <p>Припев. Движение «Хвостики».</p> <p>Проигрыш. Пскоки вправо вокруг себя.</p> <p>2 куплет.</p> <p>1-2 фразы. Поочередное поднятие ног (рук вытянуты вперед).</p> <p>3-4 фразы. Выпады вперед.</p> <p>Припев. «Хвостики».</p> <p>Проигрыш. Пскоки вправо вокруг себя.</p> <p>Припев. «Хвостики».</p>
--	------------------	---

	<p>Малоподвижная игра «Путаница»</p>	<p>В начале игроки выбирают водящего («Бабку» или «Маму»). Если играющих много, то водящих может быть сразу несколько (примерно по одному водящему на 8-10 игроков). Водящие выходят из комнаты (на улице — отворачиваются, либо отходят подальше), а игроки берутся за руки, образуя цепочку в виде круга. Далее они начинают запутывать свою цепочку. При этом цепочка может самопересекаться, игроки могут подлезать или перелезть через цепочку, переплестать свои руки и даже ноги. Одно условие — руки соседа отпускать нельзя.</p> <p>После того, как цепочка запутана, игроки хором зовут водящих:</p> <p>Путаница-путаница, распутай нас! Водящие возвращаются и начинают передвигать игроков, распутывая цепочку. При этом главное условие то же самое: руки разрывать нельзя! Если водящие смогли распутать игроков, восстановив круг и не разорвав рук — победили они. Если распутать не смогли или если цепочка разорвалась — победили игроки-«путаники». Естественно, что игроки не должны специально бросать руки!</p>
--	--------------------------------------	---

Список литературы для составления программы:

1. А.А. Нечитайлова, Н.С. Полунина, М.А. Архипова, 2017
Фитнес для дошкольников
2. Борисова М.М. Степ аэробика в работе с дошкольниками//детский сад от А до Я. -2012г. №6
3. Бокатов А., Сергеев С. Детская йога. - М.,2006.
4. Борисова. М. организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования. Москва, обруч,2014.
5. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес – данс»
/СПб., Детство - пресс, 2007.
6. Сергиенко Н.Н., Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. / Москва, 2008.
7. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела/ СПб, 1997.
Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / М., 1993.
8. Иванова Л.И.. Естественно – научные наблюдения и эксперименты в детском саду/ Москва, 2004.
9. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. / СПб.,1996.
10. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-5 лет.
11. Комплексы оздоровительной гимнастики / М: Мозаика-Синтез, 2010.
12. Е.В. Сулим Детский фитнес. Физическое развитие 5-7 лет-2ое издание. – М.:ТЦСфера,2018.