

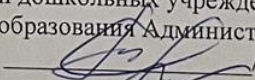
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №108

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 3
от 18.03.2022г.



УТВЕРЖДЕНА
Приказом заведующего
МБДОУ дс № 108
/ А.Ю. Шалаева
Приказ № 23 от 21.03.2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес»

Согласовано:
Начальник отдела коррекционной работы
и дошкольных учреждений управления
образования Администрации г. Твери
 Т. В. Серая

Оглавление

1. Целевой раздел	
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1 Актуальность	3
1.1.2 Направленность программы	4
1.1.3 Цель	4
1.1.4 Задачи	5
1.1.5 Особенности программы	5
1.1.6 Значимые разработки и реализации Программы характеристики	6
1.1.7 Продолжительность образовательного процесса и режим занятий	9
1.1.8 Формы проведения занятий	10
1.2 Планируемые результаты освоения детьми программы	10
2. Содержательный раздел	
2.1 Учебный план.....	11
2.2 Структура фитнес - тренировки	46
2.3 Основные средства программы	47
2.4 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	47
3. Организационный раздел	
3.1 Оборудование и оснащение для занятий	48
4. Приложения.....	49
5. Список литературы.....	77

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

1.1.1 Актуальность

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время становится всё актуальней. Формированию гармонично – развитой личности мешает множество факторов: дефицит двигательной активности, огромное количество информации, регулярное использование различных медиаустройств, загрязнение окружающей среды и др. Все это приводит к различным заболеваниям уже в детском возрасте, а также мешает ребенку развиваться в других сферах.

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей. Физическая активность снижает объем жировой ткани в организме. В течении первых лет жизни ребенка количество жировых клеток в его организме быстро увеличивается. Если их будет слишком много, это может повысить риск инфекционных заболеваний в последующие годы. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относится ходьба, бег, прыжки, лазание, метание. Двигательные навыки имеют большое значение не только для физической подготовки, но и для осуществления различных видов деятельности (лепка танцы, занятия музыкой математикой и др.) Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд, ли сумеет полностью реализовать свои стремления и потенциал.

ВОЗ рекомендует уделять физической активности не менее 60 минут в день и выполнять физические упражнения, направленные на развитие скелетно – мышечной системы, минимум 3 раза в неделю.

Достаточно трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Фитнес-занятия нравятся детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Дети с удовольствием выполняют предложенные упражнения, даже сложные и трудные и, тем самым, успешно восполняют дефицит двигательной активности и укрепляют свой организм.

К основным преимуществам Программы можно отнести:

- эмоциональная насыщенность, мобилизующая силы детей, доставляющая радость и удовлетворение;

- разнообразие движений, устраняющие опасность переутомления;
- возможность регулирования самими детьми темпа и энергии в движении;
- проявление личной инициативы и развития психических качеств - смелости, дисциплины, находчивости и т.д.

Занятия разнообразными направлениями фитнеса оказывают всестороннее влияние на физическое развитие и оздоровление организма ребенка. Двигательная активность детей в процессе занятий вызывает усиление всех жизненно важных функций, обменных реакций.

Разнообразные движения требуют вовлечения всех мышечных групп в работу, усиливают кровообращение, активизируют работу легких, способствуют насыщению организма ребенка кислородом, повышению общего жизненного тонуса. Интенсивная мышечная деятельность содействует развитию гибкости скелета, суставов, скелетных мышц, увеличивает их мускульную силу, развивает необходимую координацию, способствуют развитию моторики ребенка, уменьшению заторможенности, умению соизмерять движения в соответствии с задачей. Использование разнообразных действий и движений в игре активизирует деятельность всей двигательной области коры головного мозга. Следовательно, целостно воздействует на ребенка, активизирует взаимосвязанные функции органов и систем, в том числе и нервной системы, что в свою очередь повышает функциональный уровень всей психической деятельности ребенка.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении упражнений, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка.

1.1.2 Направленность Программы

Направленность дополнительной образовательной программы:
физкультурно-оздоровительная.

1.1.3 Цель

Укрепление здоровья детей дошкольного возраста через двигательную активность и приобщение к здоровому образу жизни.

1.1.4 Задачи

- 1) Способствовать формированию жизненно – важных двигательных умений и навыков;
- 2) Воспитывать интерес к здоровому образу жизни, физкультуре и спорту;
- 3) Ознакомить с правилами самоконтроля, гигиеной во время занятий;
- 4) Развивать физические и морально – волевые качества;
- 5) Способствовать формированию правильной осанки

1.1.5 Особенности Программы

Программа представляет собой комплекс физической подготовки (силовые упражнения на укрепление мышц, упражнения на выносливость, гибкость и растяжку, хореографические программы), направленный на оздоровление человеческого организма. Она включает в себя следующие дисциплины:

- «Зверобика» — аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.
- «Лого-аэробика» — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.
- Step by step — освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитию мелкой моторики.
- Ваву тор — упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.
- Упражнения с фитболом — гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает ОДА малыша.
- Ваву games — подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.
- Детская йога — благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.

Сочетание разнообразных направлений Программы, использование музыки, игр, ассоциаций позволяет максимально эффективно реализовывать поставленные задачи.

Наполняемость групп составляет 10 – 12 человек, что позволяет уделить больше внимания каждому ребенку и достичь максимального результата на занятии.

1.1.6 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Характеристика развития детей от 4 до 5 лет

В возрасте от 4 до 5 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Происходит структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движения детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы.

Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

Характеристика развития детей от 5 до 6 лет

В возрасте с 5-6 лет у детей совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса

деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Характеристика развития детей от 6 до 7 лет

На седьмом году жизни движения становятся более координированными и точными. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных, к более быстрым движениям по заданию педагога. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды. Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте дети успешно решают новые разнообразные задачи,

раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

1.1.7 Продолжительность образовательного процесса и режим занятий

Реализация Программы осуществляется во II половине дня инструктором по физической культуре. Занятия проводятся по возрастным группам.

Возможны индивидуальные занятия.

Дети принимаются в группы без предварительной подготовки.

Учебный план

Возрастная группа	Общее количество занятий в год	Периодичность занятий	Длительность занятий
от 4 до 5 лет	72	2 раза в неделю	20 минут
от 5 до 6 лет	72	2 раза в неделю	25 минут
от 6 до 7 лет	72	2 раза в неделю	30 минут

Календарный учебный график

№	Содержание	Продолжительность		
		Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	Количество возрастных групп			
2	Начало учебного года	1 сентября		
3	Окончание учебного года	31 мая		
4	Нерабочие дни	Суббота, воскресенье и праздничные дни		
5	Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник - пятница)		
6	Продолжительность учебного года	36 недель		
7	Недельная образовательная нагрузка	2 раза		
8	Продолжительность занятий	Не более 20 минут	Не более 25 минут	Не более 30 минут
9	Максимально допустимый объем образовательной нагрузки во второй половине дня	20 минут	25 минут	30 минут
10	Начало занятий во второй половине дня	15:30	15:55	16:25

1.1.8 Формы проведения занятий

На занятиях применяются следующие формы организации деятельности воспитанников:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально-групповая;
- круговая тренировка
- игра
- соревнования

1.2 Планируемые результаты освоения детьми Программы

- 1) Сформированы жизненно – важные двигательные умения и навыки;
- 2) Ребенок проявляет интерес к здоровому образу жизни, физкультуре и спорту;
- 3) Ребенок знает правила самоконтроля и гигиены во время занятий;
- 4) Физические качества развиты в соответствии с возрастом, ребенок проявляет морально – волевые качества.

1.2.1 Способы проверки результатов освоения Программы

Морально – волевые качества, интерес к физической культуре, самоконтроль и знания проверяются инструктором в процессе занятий при помощи наблюдения, опросов, и корректируются, при необходимости, на месте.

Развитие физических качеств подлежит оценке на основании результатов тестов в соответствии с возрастом занимающихся. Нормативные значения представлены в приложении 1.

2. Содержательный раздел

2.1 Учебный план

Учебное планирование Средняя группа (4 – 5 лет)

Неделя	Тема	Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) / фитнес- тренировки (ФТ)	Количество занятий
1	«Прогулка в осенний сад»	Комплекс ОРУ-1	2
2	«Экскурсия в лес на поезде»	Комплекс ОРУ-1	2
3	«День рождения куклы Маши»	Комплекс ОРУ-2	2
4	Контрольно- проверочное занятие	Комплекс ОРУ-2	2
5	«Веселая карусель»	Комплекс ОРУ– 3	2
6	«В гости к Винни- Пуху»	Комплекс ОРУ– 3	2
7-8	Фитнес- тренировка	Комплекс ФТ № 1, № 2	4
9-10	«Путешествие на волшебный остров»	Комплекс ОРУ– 4	4
11-12	Фитнес- тренировка	Комплекс ФТ № 3, № 4	4
13-14	«Магазин игрушек»	Комплекс ОРУ-5	4
15-16	Фитнес- тренировка	Комплекс ФТ № 5, № 6	4
17-18	«Путешествие в зимний лес»	Комплекс ОРУ– 6	4
19-20	Фитнес- тренировка	Комплекс ФТ № 7, № 8	4
21-22	«В гости к кукле Маше»	Комплекс ОРУ– 7	4
23-24	Фитнес- тренировка	Комплекс ФТ № 9, № 10	4
25-26	«Волшебная палочка-	Комплекс ОРУ-8	4

	выручалочка»		
27-28	Фитнес-тренировка	Комплекс ФТ № 11, № 12	4
29-30	«Путешественники»	Комплекс ОРУ-9	4
31-32	Фитнес-тренировка	Комплекс ФТ № 13, № 14	4
33-34	«На солнечной поляночке»	Комплекс ОРУ-10	4
35-36	Фитнес-тренировка	Комплекс ФТ № 15, № 16	4
Итого	72 часа		

**Учебное планирование
Старшая группа (5 - 6 лет)**

Неделя	Тема	Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) / фитнес-тренировки (ФТ)	Количество занятий
1-3	«Сбор урожая»	Комплекс ОРУ-1, 2	6
4	Контрольно-проверочное занятие	Комплекс ОРУ-2	2
5-6	«Экскурсия в лес»	Комплекс ОРУ– 3	4
7-8	Фитнес-тренировка	Комплекс ФТ № 1, № 2	4
9-10	«Путешествие по городу»	Комплекс ОРУ– 4	4
11-12	Фитнес-тренировка	Комплекс ФТ № 3, № 4	4
13-14	«Путешествие в зимний лес»	Комплекс ОРУ-5	4
15-16	Фитнес-тренировка	Комплекс ФТ № 5, № 6	4

17-18	«Забавы зимушки-зимы»	Комплекс ОРУ– 6	4
19-20	Фитнес-тренировка	Комплекс ФТ № 7, № 8	4
21-22	«Пожарные на учении»	Комплекс ОРУ– 7	4
23-24	Фитнес-тренировка	Комплекс ФТ № 9, № 10	4
25-26	«Мы — юные циркачи»	Комплекс ОРУ-8	4
27-28	Фитнес-тренировка	Комплекс ФТ № 11, № 12	4
29-30	«Цирк»	Комплекс ОРУ-9	4
31-32	Фитнес-тренировка	Комплекс ФТ № 13, № 14	4
33-34	«Олимпийские звезды»	Комплекс ОРУ-10	4
35-36	Фитнес-тренировка	Комплекс ФТ № 17, № 18	4
Итого		72 часа	

Учебный план
Подготовительная группа (6-7лет)

Неделя	Тема	Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) / фитнес-тренировки (ФТ)	Количество занятий
1-3	«Детски сад»	Комплекс ОРУ-1,2	6
4	Контрольно-проверочное занятие	Комплекс ОРУ-2	2
5-6	«Осень в лесу»	Комплекс ОРУ– 3	4

7-8	Фитнес-тренировка	Комплекс ФТ № 1, № 2	4
9-10	«Мой город»	Комплекс ОРУ – 4	4
11-12	Фитнес-тренировка	Комплекс ФТ № 3, № 4	4
13-14	«Путешествие в зимний лес»	Комплекс ОРУ-5	4
15-16	Фитнес-тренировка	Комплекс ФТ № 5, № 6	4
17-18	«Забавы зимушки-зимы»	Комплекс ОРУ– 6	4
19-20	Фитнес-тренировка	Комплекс ФТ № 7, № 8	4
21-22	«Пожарные на учении»	Комплекс ОРУ– 7	4
23-24	Фитнес-тренировка	Комплекс ФТ № 9, № 10	4
25-26	«Весенняя карусель»	Комплекс ОРУ-9	4
27-28	Фитнес-тренировка	Комплекс ФТ № 11, № 12	4
29-30	«Олимпийские звезды»	Комплекс ОРУ-10	4
31-32	Фитнес-тренировка	Комплекс ФТ № 13, № 14	4
33-34	«На солнечной поляночке»	Комплекс ОРУ-10	4
35-36	Фитнес-тренировка	Комплекс ФТ № 15, № 16	4
Итого		72 часа	

Перспективное планирование работы с детьми средней группы 4 -5 лет

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
СЕНТЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Прогулка в осенний сад» (ОРУ — комплекс 1)						
Построение в колонну по одному по росту	Ходьба обычная, на носках и пятках; на наружной стороне стопы. Бег обычный, на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 5—10 см) Повторение.	Через 2—3 предмета (высота 5—10 см) Обучение.	Катание мяча между предметами (расстояние 40—50 см) Закрепление.	—	Подвижная игра «Мы осенние листочки». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
Вторая неделя Тема «Экскурсия в лес на поезде» (ОРУ — комплекс 1)						
Построение в колонну по одному по росту	Ходьба обычная, на носках и пятках; на наружной стороне стопы. Бег обычный, на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 5—10 см) Закрепление.	Через 2—3 предмета (высота 5—10 см) Обучение.	Катание мяча между предметами (расстояние 40—50 см) Закрепление.	Подлезание под дугу (высота 40 см), прямо в группировке Обучение.	Подвижная игра «Ежата». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
Третья неделя Тема «День рождения куклы Маши» (ОРУ — комплекс 2)						
Равнение	Ходьба обычная,	—	— // —	Метание предмета	— // —	Подвижная игра

по ориентиру (канат)	взяться за руки, с ускорением и замедлением. Бег обычный, по кругу, взяться за руки, цепочкой со сменой направления		Закрепление.	на дальность (5 м) Обучение.	Повторение.	«Солнышко и дождик». Малоподвижная игра «Птички в лесу»
----------------------	---	--	---------------------	--	--------------------	--

Четвертая неделя

Контрольно-проверочное занятие

— // —	—	Ходьба по скамейке (высота 20—25 см)	Прыжки в длину с места (0,5 м)	— // —	Подъем по наклонной доске на ладонях и коленях с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее	Подвижная игра «Мы осенние листочки». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
--------	---	--------------------------------------	--------------------------------	--------	---	--

ОКТАБРЬ

Первая неделя

Тема «Веселая карусель» (ОРУ — комплекс 3)

Нахождение своего места в колонне по одному и в кругу. Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой направления по сигналу, с поворотом кругом, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»), Чередование бега в колонне по одному с бегом в рассыпную с остановкой по сигналу (стретчинг	—	Прыжки в глубину (высота 35 см) Обучение.	Метание предмета на дальность (5 м) Повторение.	Подлезание под дугу (высота 40 см) прямо в группировке Закрепление.	Подвижная игра «Карусель». Малоподвижная игра «Походка и настроение»
--	---	---	---	---	---	---

	«Деревце»)					
Вторая неделя						
Тема «В гости к Винни-Пуху» (ОРУ — комплекс 3)						
Нахождение своего места в колонне по одному и шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, с остановкой по сигналу (стретчинг «Елка»), Чередование бега в колонне по одному с бегом врассыпную	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки Обучение.	—//— Повторение.	—//— Закрепление.	Закрепление.	Подвижная игра «Зайцы и лисица». Малоподвижная игра «Овощи, фрукты»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 1			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 2			
НОЯБРЬ						
Первая неделя						
Тема «Путешествие на волшебный остров» (ОРУ — комплекс 4)						
Из колонны по одному в колонну по два за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой в полуприседе (крадучись) (веселая зарядка «Солдаты»). Бег пригнувшись (крадучись) с остановкой; врассыпную по сигналу	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки Повторение.	Прыжки в глубину (высота 35 см) Закрепление.	Метание мешочков правой и левой рукой через «ручей» (расстояние 5— 6 м) Обучение.	Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Дружные пингины»	Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно»

Вторая неделя Тема «Путешествие на волшебный остров» (ОРУ — комплекс 4)						
Из колонны по одному в колонну по три по ориентирам	Ходьба обычная, широким шагом с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»). Бег с изменением темпа по звуковому сигналу пригнувшись	—//— Закрепление.	Перепрыгивание через препятствие, отталкиваясь двумя ногами (высота 15 см) Обучение.	—//— Повторение.	Подвижная игра «Найди свой домик». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»	Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 3			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 4			
ДЕКАБРЬ						
Первая неделя Тема «Магазин игрушек» (ОРУ — комплекс 5)						
Из колонны по одному в колонну по три за направляющим по ориентирам	Чередование ходьбы в парах с ходьбой врассыпную, широким шагом, с остановкой по сигналу (присесть), с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»), Чередование бега в парах с бегом врассыпную, с	—	Перепрыгивание через препятствия двумя ногами (высота 15 см) Закрепление.	Отбивание мяча двумя руками от пола Обучение.	Ползание на ладонях и ступнях («обезьянки») между предметами (расстояние 10 м) Повторение.	Подвижная игра «Снежинки и ветер». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»

	высоким подниманием коленей с остановкой по сигналу (стретчинг Цапля»)					
Вторая неделя Тема «Магазин игрушек» (ОРУ — комплекс 5)						
Из колонны по одному в колонну по два за направляющим в движении	—	—	Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место Закрепление.	— // — Повторение.	Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом (высота 2 м) Обучение.	Подвижная игра «Непослушные цыплята». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 5			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 6			
ЯНВАРЬ						
Первая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» ОРУ — комплекс 6						
Размыкание на	Ходьба с	Ходьба по доске	—	Бросание мяча друг	Лазанье по	Подвижная игра

вытянутые руки вперед и в стороны	преодолением дополнительных препятствий (перешагивание), «змейкой» между предметами, с опорой на ладони и стопы, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»), Бег «змейкой», с высоким подниманием коленей; в чередовании с прыжками с ноги на ногу	(сходиться вдвоем при встрече и расходиться, не уронив друг друга) Обучение.		другу снизу Повторение.	наклонной лестнице на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку и спуск чередующимся шагом (высота 2 м) Закрепление.	«Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Дружные пингвины»
Вторая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 6)						
Перестроение из двух колонн в две шеренги	—	Ходьба по скамейке (ширина 25 см, высота 30 см) с мешочком на голове Повторение.	Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место Закрепление.	Бросание мяча друг Другу из-за головы Обучение.	—	Подвижная игра «Два Яшки». Малоподвижная игра «Снегопад»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 7			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 8			
ФЕВРАЛЬ						
Первая неделя Тема «В гости к кукле Маше» (ОРУ — комплекс 7)						
Построение в две	Ходьба обычная, в	Ходьба приставным	Спрыгивание с	Бросание мяча	—	Подвижная игра

колонны за направляющим со сменой ведущего	полуприседе, на носках, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Потягивание»), Бег в колонне друг за другом, между предметами, с остановкой по сигналу (лечь на живот)	шагом по скамейке (высота 30—40 см, ширина 30 см), руки в стороны Повторение.	высоты (25 см) в обозначенное место Закрепление.	вверх с хлопком Обучение.		«Самый быстрый». Малоподвижная игра «Съедобное — несъедобное»
Вторая неделя						
Тема «В гости к кукле Маше» (ОРУ — комплекс 7)						
Построение в две колонны за направляющим в движении	—	Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30—40 см, ширина 30 см), руки в стороны с поворотом вокруг себя посередине Закрепление.	Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ногами мячом Обучение.	—	— // — Повторение.	Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 9			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 10			
МАРТ						
Первая - Вторая недели Тема «Волшебная палочка-выручалочка» (ОРУ — комплекс 8)						

Построение в три колонны по ориентиру, повороты направо, налево	Ходьба обычная, «змейкой» со сменой темпа, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий (кубики)		Прыжки в длину с места (расстояние 50—60 см) Закрепление.	Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от земли Обучение.	Лазанье по гимнастической лестнице (высота 1,5 м); перелезание с одного ее пролета на другой Повторение.	Подвижная игра «Найди пару». Малоподвижная игра «Друзья»
Вторая неделя Тема «Волшебная палочка-выручалочка» (ОРУ — комплекс 8)						
Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении	—	Ходьба по гимнастической скамейке (на голове мешочек с песком) Обучение.	—	— // — Повторение.	Подлезание в плотной группировке под дугу Закрепление.	Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Два медведя»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 11			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 12			
АПРЕЛЬ						
Первая неделя Тема «Путешественники» (ОРУ — комплекс 9)						
Повороты кругом с переступанием, построение в колонну по два в движении	Ходьба обычная, в полуприседе, со сменой ведущего, со сменой направления, с остановкой по	Ходьба спиной вперед по узкой тропинке (расстояние 2—3 м) Повторение.	Прокатывание обруча (расстояние 1,5 м) Обучение.	Лазанье с опорой на стопы и колени по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую		Подвижная игра «Мой веселый мяч». Малоподвижная игра «Угадай по голосу,

	сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, врассыпную; семенящим шагом			стенку (высота 25—30 см) Закрепление.		хитрая лиса»
Вторая неделя Тема «Путешественники» (ОРУ — комплекс 9)						
Построение в колонну, шеренгу по два в движении	—	Ходьба спиной вперед, перешагивая через предметы (расстояние 2—3 м) Закрепление.	— // — Повторение.	Ползание по гимнастической скамейке на животе Обучение.		Подвижная игра «Вдвоем в обруче». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 13			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 14			
МАЙ						
Первая неделя Тема «На солнечной поляночке» (ОРУ — комплекс 10)						
Перестроение из колонны по одному в колонну по два В движении со сменой ведущего; повороты направо, налево	Ходьба обычная, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, с высоким подниманием коленей,		В длину с места (не менее 50 см) Закрепление.	Метание предметов в вертикальную цель (на расстояние 1,5—2 м) Обучение.	Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы. Повторение.	Подвижная игра «Колобок». Малоподвижная игра «Два медведя»

	«змейкой»					
Вторая неделя Тема «На солнечной поляночке» (ОРУ — комплекс 10)						
— // —	— // —		В длину с разбега. Обучение.	— // — Повторение.	— // — Закрепление.	Подвижная игра «Найди свой домик». Малоподвижная игра «Съедобное – несъедобное»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 15			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 16			

Перспективное планирование работы с детьми старшей группы 5 - 6 лет

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
СЕНТЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 1)						
Построение в колонну, равнение на ведущего	Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа (с ускорением, замедлением), с остановкой по сигналу	Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке, (складывать «овощи» в корзину) Обучение.	Прыжки на двух ногах из обруча в Обруч Повторение.	—	Подлезание по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку Закрепление.	Подвижная игра «Погрузка овощей». Игра малой подвижности «Тик-так»
Вторая неделя Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 1)						
Построение в колонну, шеренгу, равнение на месте	Ходьба обычная, с чередованием с ходьбой на пятках, носках, враспынную. Бег обычный, в чередовании с бегом с высоким подниманием коленей, с захлестом Голеней	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки на поясе) Повторение.	Прыжки на двух ногах из обруча в Обруч Закрепление.	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к груди Обучение.	—	Подвижная игра-эстафета «Кто скорее добежит до флажка». Игра малой подвижности «Овощи и фрукты»
Третья неделя Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 2)						

Построение в парах на месте в чередовании с построением в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне. Бег мелким и широким шагом, враспынную	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки за головой) Закрепление.	—	— // — Повторение.	Подлезание на четвереньках между предметами «змейкой» Обучение.	Подвижная игра «Мы – веселые ребята». Игра малой подвижности «подкрадись неслышно»
Четвертая неделя Контрольно-проверочное занятие (ОРУ — комплекс 2)						
— // —	— // —	Упражнения на статическое равновесие	Прыжки в длину с места (длина 80—90 см)	Метание в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м)	Лазанье по гимнастической стенке чередующим способом, ритмично (высота 2,5 м)	Подвижная игра «Два Яшки». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
ОКТАБРЬ						
Первая неделя Тема «Экскурсия в лес» (ОРУ — комплекс 3)						
Перестроение в две колонны, расчет на «раз», «два» в шеренге и в колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад (веселая зарядка «Медуза»). Бег «змейкой»; широким шагом; с преодолением препятствий (воротца или кубы, высота 20—25 см)	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с перекладыванием малого мяча из рук вруки над головой Повторение.	Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см) Закрепление.	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимать к груди Обучение.	—	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Шуршащая сказка»

Вторая неделя Тема «Экскурсия в лес» (ОРУ — комплекс 3)						
—II—	Ходьба обычная; по кругу вправо, влево приставным шагом; на пятках и носках (веселая зарядка: «Медуза»). Бег со сменой ведущего; с выбрасыванием прямых ног вперед	— II— Закрепление.		—II— Повторение.	Ползание на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой Обучение.	Подвижная игра «Колобок». Игра малой подвижности «Дружные пингвины»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 1			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 2			
НОЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Путешествие по городу» (ОРУ — комплекс 4)						
Перестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть; веселая зарядка «Велосипед»), Бег обычный; с преодолением препятствий (воротца, предметы)	Прыжки в длину с места Закрепление.	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы Повторение.	Ползание до флажка с толканием мяча головой (расстояние 4— 5 м) Обучение.	Подвижная игра «Найди свое место». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»	Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно»

Вторая неделя Тема «Путешествие по городу» (ОРУ — комплекс 4)						
Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу	Прыжки в высоту с места на двух ногах Закрепление.	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую Обучение.	—II— Повторение.	Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Кто ушел?»	Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 3				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 4				
ДЕКАБРЬ						
Первая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5)						

Расчет на «раз», «два», «три»; перестроение по расчету; построение в звенья за ведущим	Ходьба обычная; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»), Бег обычный; «змейкой»; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Чудесные ладошки»)	Ходьба по гимнастической скамейке с переключением мяча под коленом Обучение.	—	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы Повторение.	Подтягивание на скамейке с помощью рук Закрепление.	Подвижная игра «Щука». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5)						
Перестроение в пары и в колонны. Перестроение в шеренгу, две шеренги	Ходьба обычная; широким шагом; приставным шагом лицом по кругу. Бег обычный; широким шагом, мелким шагом, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба по гимнастической скамейке с переключением мяча под коленом и над головой Закрепление.	—	Отбивание мяча от пола Обучение.	Подлезание под Дугу в плотной группировке Повторение.	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Друзья»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 5			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 6			
ЯНВАРЬ						
Первая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы» (ОРУ — комплекс 6)						

Перестроение в одну и три колонны; перестроение в пары	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках. Бег обычный; с высоким подниманием коленей; с остановкой по сигналу (бег врассыпную; веселая зарядка «Маленькая горка»)	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием обруча Закрепление.	Прыжки в глубину в обозначенное место Повторение.	Отбивание мяча от пола в движении по прямой Обучение.	—	Подвижная Игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
Вторая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы» (ОРУ — комплекс 6)						
Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба с длинным шнуром по кругу. Бег обычный; со шнуром «змейкой»; остановкой по сигналу (присесть; веселая зарядка «Качели-карусели»)	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове с приседанием в середине скамейки Обучение.	Прыжки в глубину в обозначенное место; «змейкой» на одной ноге с продвижением вперед Закрепление.	Отбивание мяча от пола в движении по прямой Повторение.	—	Подвижная игра «Чай- чай- выручай». Игра малой подвижности «Летает — не летает»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 7			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 8			
ФЕВРАЛЬ						

Первая неделя Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7)						
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и в круг	Обычная ходьба в колонне и шеренге, по сигналу (веселая зарядка «Качели-карусели»). Бег с изменением темпа и со сменой направления	Ходьба по доске с закрытыми глазами Повторение.	Прыжки в длину с места Закрепление.	Забрасывание мяча в корзину Обучение.	—	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Котята и клубочки»
Вторая неделя Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7)						
Равнение в колонне, шеренге; перестроение в звенья	Ходьба с выпадами, по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»). Бег обычный; в чередовании с прыжками с ноги на ногу; медленный бег спиной вперед	Ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом посередине вокруг себя Закрепление.	Прыжки в длину с разбега на 130—150 см (разбег 8 мин) Обучение.	Отбивание мяча от пола в движении и забрасывание мяча в корзину Повторение.	—	Подвижная игра «Грибы, ягоды, цветы». Игра малой подвижности «Тихо — громко»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 9			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 10			
МАРТ						
Первая - Вторая недели Тема «Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8)						

Построение в шеренгу, колонну; расчет на «раз» и «два»; построение в один, два круга	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево), в колонне. Бег обычный; со сменой направления; с остановкой по сигналу(веселая зарядка «Лодочка»)	—	Запрыгивание на высоту с места Закрепление.	Перебрасывание мяча друг другу с отбиванием его от земли (3—4 раза) Повторение.	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке Обучение.	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»
Вторая неделя Тема «Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8)						
Построение в три колонны тройками; размыкание и смыкание	Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево); в колонне; с остановкой по сигналу(веселая зарядка «Лодочка»), Бег обычный; со сменой направляющего; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»)	—	Запрыгивание на высоту с места и спрыгивание в обозначенное место Закрепление.	Метание в вертикальную цель Обучение.	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине выпрямлением ног Повторение.	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Тихо —громко»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 11			

Четвертая неделя							Фитнес-тренировка — комплекс 12						
АПРЕЛЬ													
Первая неделя													
Тема «Цирк» (ОРУ — комплекс 9)													
Перестроение в три колонны на месте и в движении	Ходьба обычная; на высоких четвереньках; с выпадами (веселая зарядка «Экскаватор»), Медленный бег в течение 1 мин, «змейкой»; с остановкой по звуковому сигналу (лечь на живот)	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах посередине	—	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м)	Лазанье по гимнастической стенке спереходом с пролета на пролет	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой подвижности «Скажиласковое слово»							
Вторая неделя													
Тема «Цирк» (ОРУ — комплекс 9)													
Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному	Ходьба обычная; спиной вперед; с выпадами; с остановкой по сигналу(веселая зарядка «Ежик»), Медленный бег в течение 1 мин; «змейкой» с остановкой по звуковому сигналу (поворот вокруг себя)	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах	—	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м)	Вис на гимнастической стенке:ноги в стороны, ноги вместе	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»							
Третья неделя							Фитнес-тренировка — комплекс 13						

Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 14				
МАЙ						
Первая неделя Тема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 10)						
Построение в три, четыре колонны, парами	Ходьба обычная в колонне парами, по сигналу (перестроение в одну колонну; Бег на носках, с захлестом голени, по сигналу — остановка	Ходьба с перешагиванием через предметы на скамейке Закрепление.	—	Отбивание мяча от пола в движении с перемещением между предметами Повторение.	Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет Обучение.	Подвижная игра «Не урони мяч». Игра малой подвижности «Хвостзмеи»
Вторая неделя Тема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 10)						
Перестроение парами в два круга; повороты направо, налево на месте	Ходьба в полу-приседе, с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом; с остановкой по сигналу	Ходьба с перешагиванием через предметы на скамейке Закрепление	Прыжки через обруч на месте Обучение	Отбивание мяча от пола в движении с продвижением между предметами и забрасывание в корзину Закрепление	Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет Повторение	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Котята и клубочки»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 15				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 16				

Перспективное планирование работы с детьми подготовительной к школе группы 6 -7 лет

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
СЕНТЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Детски сад» ОРУ — комплекс 1						
Построение в колонну, шеренгу по росту	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с высоким подниманием коленей; со сменой ведущего	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову Обучение.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места (расстояние 5—6 м) Повторение.	—	Лазанье по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку Закрепление.	Подвижная игра «Пустое место». Игра малой подвижности «Друзья»
Вторая неделя Тема «Детски сад» ОРУ — комплекс 1						
Построение в колонну, шеренгу; Повороты направо, Налево	Ходьба обычная; широким шагом; с выпадами. Бег обычный; «змейкой»; с высоким подниманием коленей; со сменой ведущего	— II — Повторение.	— II — Закрепление.	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к груди Обучение.	—	— II —

Третья неделя Тема «Детский сад» ОРУ — комплекс 2						
Построение в пары на месте с чередованием построения в колонну	Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом ларами, стоя друг к другу лицом. Бег парами; с захлестом голени; семенящим шагом	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы Закрепление.	—	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 3—4 м) Повторение.	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке Обучение.	Подвижная игра-эстафета «Классики». Игра малой подвижности «Будь внимателен»
Четвертая неделя Контрольно-проверочное занятие						
Построение в две, три колонны	Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом парами, стоя друг к другу лицом. Бег парами, с захлестом голени; галоп парами	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги вперед и с хлопком под ней	Прыжки в длину с места (расстояние 1 м)	Бросание мяча вверх и ловля его (не менее 10 раз)	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет	— II —
ОКТАБРЬ						
Первая неделя Тема «Осень в лесу» ОРУ — комплекс 3						
В колонну по одному, двое, трое. Равнение в шеренге	Ходьба обычная; на наружном и внутреннем своде стопы; в полуприседе. Бег обычный; голени захлест; с	Ходьба по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть через обруч, который	—	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3—4 м) из и.п. сидя на коленях Закрепление.	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке Повторение.	Подвижная игра «Самый быстрый». Игра малой подвижности «Подкрадись незаметно»

	выбрасыванием прямых ног вперед	держат в руках Обучение.				
Вторая неделя Тема «Осень в лесу» ОРУ — комплекс 3						
Перестроение в колонну по два, по три, в шеренгу	Ходьба обычная; на пальцах, руки вверху; на пятках спиной вперед, руки за спиной; одна нога на носке, другая на пятке. Бег обычный; с выбрасыванием прямых ног вперед; спиной вперед; с выбрасыванием прямых ног вперед	— II — Повторение.	Перепрыгивание Через веревку боком (высота 15—20 см) Закрепление.	—	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками Обучение.	Подвижная I игра «Мяч капитану». Игра малой подвижности «Летела ворона»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 1				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 2				
НОЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Мой город» ОРУ — комплекс 4						

<p>Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»</p>	<p>Ходьба обычная; скрестным шагом; на высоких четвереньках; семенящим шагом. Прыжки с продвижением вперед: вдоль первой стены на двух ногах, вдоль второй стены на правой ноге, вдоль третьей — на левой</p>	<p>—</p>	<p>Прыжки в длину с места Закрепление.</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу из-за головы Повторение.</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой Обучение.</p>	<p>Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»</p>
<p>Вторая неделя Тема «Мой город» ОРУ — комплекс 4</p>						
<p>Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»; повороты направо, налево</p>	<p>Ходьба обычная; пятки вместе, носки врозь; спиной вперед; семенящим шагом. Бег обычный; галоп спиной и лицом в круг; с высоким подниманием коленей с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Солдатык»)</p>	<p>—</p>	<p>— II — Закрепление.</p>	<p>Отбивание мяча от пола правой и левой рукой не менее 10 раз Обучение.</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой Повторение.</p>	<p>Подвижная игра «Птички и клетка». Игра малой подвижности «Будь внимателен»</p>
<p>Третья неделя</p>						
<p>Фитнес-тренировка — комплекс 3</p>						
<p>Четвертая неделя</p>						
<p>Фитнес-тренировка — комплекс 4</p>						

ДЕКАБРЬ

Первая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» ОРУ — комплекс 5						
Расчет на «раз», «два» и перестроение в две шеренги; построение в три колонны в движении	Ходьба обычная; скрестным шагом, широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с выбрасыванием ног вперед; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны Повторение.	Прыжки на двух ногах с зажатым между ногами мячом Закрепление.	Забрасывание большого мяча в корзину (высота – 1,5 м) Обучение.	—	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» ОРУ — комплекс 5						
— // —	Ходьба обычная; приставным шагом лицом в круг, руки за головой; на пятках спиной вперед, руки за спиной. Бег обычный; прыжками с ноги на ногу с остановкой по сигналу; со сменой Направления	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны с присоединением посередине Закрепление.	Прыжки в высоту с разбега Обучение.	— // — Повторение.	—	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо - колечко»
Третья неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 5						
Четвертая неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 6						
ЯНВАРЬ						

Первая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы» ОРУ — комплекс 6						
Расчет на «раз», «два», «три» и перестроение по рас- чету; перестроение в две шеренги в две колонны	Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой в парах, тройках. Бег обычный; врассыпную; змейкой	—	Прыжки в глубину в обозначенное место Закрепление.	Ведение мяча «змейкой» с отбиванием и заброс его в корзину (высота – 1,5 м, расстояние – 3-4 м) Обучение.	Подлезание под дугами в группировке спиной вперед (высота 40-50см) Повторение.	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»
Вторая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы» ОРУ — комплекс 6						
— // —	Ходьба обычная; с приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Качели-Карусели»). Бег обычный; с заданием (веселая зарядка «Кенгуру»)	—	Прыжки в длину с разбега Обучение.	— // — Повторение.	— Закрепление.	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Садовник»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 7			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 8			
ФЕВРАЛЬ						
Первая неделя Тема «Пожарные на учении» ОРУ — комплекс 7						

<p>Построение в четыре колонны; через середину расхождение парами направо, налево</p>	<p>Ходьба обычная; приставным шагом, стоя лицом и спиной в круг; носки вместе, пятки врозь. Бег обычный; с заданием (во время бега подпрыгнуть и достать бубен); с подлезанием под препятствия</p>	<p>—</p>	<p>Прыжки через обруч в движении</p> <p>Обучение.</p>	<p>Метание малого мяча в вертикальную цель (расстояние 3-4 м)</p> <p>Повторение.</p>	<p>Влезание на гимнастическую стенку и переход с одного пролета на другой по диагонали (высота 2 м)</p> <p>Закрепление.</p>	<p>Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Дружные пингвины»</p>
---	--	----------	--	---	--	--

Вторая неделя Тема «Пожарные на учении» ОРУ — комплекс 7						
Перестроение из одного круга в два	Ходьба обычная; скрестным шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; с перепрыгиванием препятствий; прыжки с продвижением вперед	—	— Повторение.	— Закрепление.	Лазанье по гимнастической скамейке на спине, с подтягивание руками Обучение.	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Скажи наоборот»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 9			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 10			
МАРТ						
Первая - Вторая недели Тема «Весенняя карусель» ОРУ — комплекс 8						
Расчет на «раз», «два», «три» и размыкание по расчету, приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба обычная; на носках, по сигналу — на низких четвереньках: скрестным шагом. Бег «змейкой», с приседанием по сигналу; обычный с заданием для рук (руки вверх, в стороны, вперед)	—	Впрыгивание с разбега в четыре шага на предмет (высота — 40 см) Закрепление.	Метание в вертикальную цель Повторение.	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине выпрямляя ноги вперед Обучение.	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»

Вторая неделя Тема «Весенняя карусель» ОРУ — комплекс 8						
Перестроение из одной колонны в две, три в движении	Ходьба обычная; в полуприседе; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»). Бег со сменой направлений движения; захлест голени; прыжки из стороны в сторону на двух ногах с продвижением вперед	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с перекладыванием мяча подколеном Закрепление.	—	Отбивание мяча с продвижением друг к другу с отбивкой от земли (3—4 раза) Обучение.	— П — Повторение.	Подвижная игра «Зоопарк». Игра малой подвижности «Шел крокодил»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 11			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 12			
АПРЕЛЬ						
Первая неделя Тема «Олимпийские звезды» ОРУ — комплекс 9						

Расчет на «раз», «два», пере-строение в две шеренги; повороты направо, налево прыжком, на месте	Ходьба по узкой дорожке с заданием на руки, по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, в чередовании с ходьбой спиной вперед, по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»)	Прыжки по гимнастической скамейке на двух ногах с продвижением вперед Закрепление.	—	Метание предметов в горизонтальную цель Обучение.	Из вися на гимнастической стенке развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх Повторение.	Подвижная игра «Подмигалы». Игра малой подвижности «Скажи наоборот»
Вторая неделя Тема «Олимпийские звезды» ОРУ — комплекс 9						
	Ходьба по узкой дорожке с заданием на руки, по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, в чередовании с ходьбой спиной вперед, по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»)	Прыжки через короткую скакалку, стоять на месте Обучение.	—	Метание предметов в горизонтальную цель Повторение	Из вися на гимнастической стенке развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх Закрепление	Подвижная игра «Бабка-ежка». Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 13			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 14			
МАЙ						
Первая неделя Тема «На солнечной поляночке» ОРУ — комплекс 10						

Построение в три колонны в движении; расчет на «раз» «два», «три»; перестроение из одного круга в два на ходу	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой тройками по кругу; спиной вперед. Бег обычный в чередовании с бегом спиной вперед — по звуковому сигналу	Стоять на гимнастической скамейке на носках, поворачиваться кругом, закрыв глаза Обучение.	—	Метание мяча в вертикальную цель (расстояние 5—6 м) Повторение.	—	Подвижная игра «Зоопарк». Игра малой подвижности «Садовник»
Вторая неделя Тема «На солнечной поляночке» ОРУ — комплекс 10						
— // —	Ходьба обычная; на корточках; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кресло-качалка»). Бег обычный с остановкой по сигналу (поворот вокруг себя); прыжки с продвижением вперед нправой и левой ногое Попеременно	— // — Повторение.	Прыжки с продвижением вперед «змейкой» с зажатым между ногами мячом. Закрепление.	Отбивание мяча от пола в движении между предметами и забрасывание его в корзину Обучение.	—	Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Шелкрокодил»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 15			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 16			

2.2 Структура фитнес-тренировки

Фитнес тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, атлетическими мячами, отжимания от пола, качание прессы, подтягивания и т.д. Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки) также способствуют развитию силы. Занятия в стиле *step by step* направлены на освоение навыков равновесия. Они включают упражнения на мягком бревне: в младших группах - ходьба по бревну, в старших группах - различных шагов на нем. Можно усложнить задачу - выполнять и под музыку. Очень интересна силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными особями. В основную часть фитнес-тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе — собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры — одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра — это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные

упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

Обучение детей основным видам движений не должно остаться без внимания. Традиционные занятия проводятся в первые две недели месяца, а фитнес-занятия — на третьей и четвертой неделях.

Комплексы фитнес – тренировок представлены в приложении 3.

2.3 Основные средства Программы

Основными средствами являются физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами (мяч, гимнастическая палка, гантели и др.) и на снарядах (гимнастической скамейке, спортивных комплексах, фитболах).

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, не растягивание и расслабление мышц, танцевальные упражнения. Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной массы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, двигательных способностей.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия, пальчиковую гимнастику, силовую гимнастику, фитбол-гимнастику, специальные спортивные упражнения, элементы танцевальной аэробики.

2.4 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Разъяснять родителям на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (фитнес), совместными подвижными играми, создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка и т.д.); совместный просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

3. Организационный раздел

3.1. Оборудование и оснащение для занятий

Спортивное оборудование

В комплексах фитнес - тренировок, общеразвивающих упражнениях используются обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки, фитболы, степ-платформы, коврики для йоги. Для игр - кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, мягкие игрушки др. Для силовой гимнастики - гантели, эспандеры, гимнастические ролики, мешочки с песком, набивные мячи.

Детский спортивно-игровой комплекс состоит из шведской стенки - основного компонента, к которой крепятся различные аксессуары (навесной турник, брусья, кольца, навесное баскетбольное кольцо, веревочная лестница, канат и другое). На спортивном комплексе выполняются различные движения и упражнения (висы, лазанья, подтягивания, закручивания).

Требования к оборудованию

Оборудование расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться, не мешая друг другу. Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию - безопасность. Спортивное оборудование для детей изготавливается из безопасных, экологически чистых материалов, не содержащих химически активных веществ. Металлические конструкции комплексов, качелей и тренажеров достаточно крепкие и надежные, чтобы выдержать нагрузки, многократно превышающие вес ребенка, защищены специальными мягкими материалами, лишенные острых углов.

Оборудование регулярно проверяется на отсутствие повреждений и пригодность к занятиям. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма используется набор больших и малых матов.

4. Приложения

Педагогическая диагностика (мониторинг) развития детей по программе «Детский фитнес»

Тесты	Возраст (год, месяц)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег 5 + 5 м. с поворотом, сек. (разница результатов 10 м и 5+5)	4,0 – 4,5	2,8 и ниже	2,9	3,0 – 3,1	3,2 – 3,3	3,4 и выше
	4,6 – 4,11	2,7 и ниже	2,8	2,9 – 3,0	3,1 – 3,2	3,3 и выше
	5,0 – 5,5	2,6 и ниже	2,7	2,8 – 2,9	3,0 – 3,1	3,2 и выше
	5,6 – 5,11	2,4 и ниже	2,5	2,6 – 2,7	2,8 – 2,9	3,0 и выше
	6,0 – 6,5	2,4 и ниже	2,5	2,6	2,7 – 2,8	2,9 и выше
	6,6 – 6,11	2,3 и ниже	2,4	2,5	2,6 – 2,7	2,8 и выше
	7,0 – 7,5	2,3 и ниже	2,4	2,5	2,6 – 2,7	2,8 и выше
	7,5 – 7,11	2,2 и ниже	2,3	2,4	2,5 – 2,6	2,7 и выше
Тест 2. Прыжок в длину с места, см.	4,0 – 4,5	85 и выше	74 – 84	63 – 73	49 – 62	48 и ниже
	4,6 – 4,11	95 и выше	84 – 94	73 – 83	59 – 72	58 и ниже
	5,0 – 5,5	105 и выше	94 – 104	83 – 93	69 – 82	68 и ниже
	5,6 – 5,11	115 и выше	102 – 114	89 -101	73 – 88	72 и ниже
	6,0 – 6,5	122 и выше	109 – 121	96 -108	80 – 95	79 и ниже
	6,6 – 6,11	128 и выше	115 – 127	102 – 114	86 – 101	85 и ниже
	7,0 – 7,5	130 и выше	117 – 129	104 – 116	88 – 103	87 и ниже
	7,5 – 7,11	140 и выше	127 - 139	114 – 126	98 – 113	97 и ниже
На кл он ВП	4,0 – 4,5	+5 и выше	+4	+3	+1...+2	0 и ниже

	4,6 – 4,11	+5 и выше	+4	+3	+1...+2	0 и ниже
	5,0 – 5,5	+5 и выше	+4	+3	+1...+2	0 и ниже
	5,6 – 5,11	+6 и выше	+4	+2...+6	0...+1	0 и ниже
	6,0 – 6,5	+6 и выше	+4	+3	+1...+2	0 и ниже
	6,6 – 6,11	+6 и выше	+4	+3	+1...+2	0 и ниже
	7,0 – 7,5	+6 и выше	+4	+3	+1...+2	0 и ниже
	7,5 – 7,11	+6 и выше	+4	+3	+1...+2	0 и ниже
Тест 4. Равновесие, сек.	4,0 – 4,5	35 и выше	21 – 34	15 – 20	10 – 14	9 и ниже
	4,6 – 4,11	40 и выше	26 – 39	15 – 25	10 – 14	9 и ниже
	5,0 – 5,5	45 и выше	31 – 44	20 – 30	15 – 19	14 и ниже
	5,6 – 5,11	50 и выше	36 – 49	20 – 35	15 – 19	14 и ниже
	6,0 – 6,5	60 и выше	46 – 59	30 – 45	20 – 29	19 и ниже
	6,6 – 6,11	70 и выше	51 – 69	35 – 50	25 – 34	24 и ниже
	7,0 – 7,5	90 и выше	61 – 89	45 – 60	30 – 44	29 и ниже
	7,5 – 7,11	90 и выше	81 – 89	60 – 80	45 – 59	44 и ниже
Тест 5. Метание набивного мяча весом 1 кг., см.	4,0 – 4,5	181 и выше	151 – 180	120 – 150	90 – 119	89 и ниже
	4,6 – 4,11	231 и выше	181 – 230	150 – 180	120 – 149	119 и ниже
	5,0 – 5,5	271 и выше	221 – 270	170 – 220	140 – 169	139 и ниже
	5,6 – 5,11	301 и выше	251 – 300	200 – 250	170 – 199	169 и ниже
	6,0 – 6,5	331 и выше	281 – 330	230 – 280	200 – 229	199 и ниже
	6,6 – 6,11	331 и выше	301 – 330	250 – 300	220 – 249	219 и ниже
	7,0 – 7,5	401 и	331 – 400	280 – 330	250 – 279	249 и

		выше				ниже
	7,5 – 7,11	451 и выше	381 – 450	330 – 380	280 – 329	279 и ниже
Тест 6. Сгибание туловища, количество раз.	4,0 – 4,5	12 и выше	8 – 11	6 – 7	3 – 5	2 и ниже
	4,6 – 4,11	13 и выше	9 – 12	7 – 8	3 – 6	2 и ниже
	5,0 – 5,5	19 и выше	12 – 18	8 – 11	5 – 7	4 и ниже
	5,6 – 5,11	20 и выше	13 – 19	9 – 12	6 – 8	5 и ниже
	6,0 – 6,5	24 и выше	19 – 23	15 – 18	9 – 14	8 и ниже
	6,6 – 6,11	28 и выше	23 – 27	19 – 22	11 – 18	10 и ниже
	7,0 – 7,5	30 и выше	25 – 29	20 – 24	12 – 19	11 и ниже
	7,5 – 7,11	33 и выше	25 – 32	20 – 25	12 – 19	11 и ниже

Карта наблюдений детского
развития
по программе «Детский фитнес»

Возрастная группа _____
Педагог _____

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Физические качества								Общий балл	
		Выносливость		Ловкость		Равновесие		гибкость			
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

Оценка результативности проводится по 5-ти бальной системе

Уровень физической подготовленности / баллы				
Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл

Приложение 2

Комплексы фитнес – тренировок

Комплекс ФТ №1

«Дерево». И.п.: пятки рядом, носки смотрят в стороны, руки вдоль тела. Подняться на пальцы, поднять руки, занять и.п.

«Звезда». И.п.: пятки рядом, носки смотрят в стороны, руки вдоль тела. Поднять руки в стороны, зафиксировать положение 2-3 секунды, занять и.п.

«Ракета». И.п.: ноги на уровне плеч, стопы параллельны, руки вдоль тела. Поднять руки, сесть, при этом пятки должны быть на полу, встать и руки опустить.

«Кольцо». И.п.: лечь спиной вверх, обхватить щиколотки ног. Поднять голову, приподнять плечи, грудь и, по возможности, живот от пола, занять и.п.

«Цапля». И.п.: лечь спиной вверх, руки вдоль тела, ноги выпрямить. Согнуть одну ногу, стопа на полу, занять и.п. Поменять ногу.

«Лягушка». И.п.: ноги поставить шире плеч, руки на талию. Сесть, руки разместить на полу между ступней, произнести: «Ква!».

Скручивания туловища из положения «лежа на полу», «лодочка», «приседания» по 30 сек, три круга.

Комплекс ФТ № 2

«Летит птица». И.п.: ноги на уровне плеч, руки опустить вниз. Имитировать взмах крыльев руками, занять и.п.

«Птица ныряет». И.п.: ноги на уровне плеч, руки приложить к плечам. Сделать наклон вперёд, руки отвести назад, занять и.п.

«Ласточка». 1-й вариант. И.п.: сесть, руки по бокам. Встать, руки отвести назад, прогнуть спину, занять и.п. 2-й вариант. И.п.: сесть, руки по бокам. Встать, поднять руки параллельно полу, отвести одну ногу назад (в колене не сгибать). Повторять 6 раз, меняя ноги.

«Цапля». И.п.: ноги на уровне плеч, руки на талию. Согнуть одну ногу и поднять вверх. Повторять 4-6 раз, меняя ногу.

«Крокодил». И.п.: лечь лицом вниз на гимнастический коврик, руки вдоль тела. Поднять голову и без помощи рук плечи вверх (зафиксировать на 5 секунд), занять и.п.

«Черепашка». И.п.: сидя на пятках сгруппироваться, руки возле коленей на полу. Перенести корпус вперёд, опустив живот и таз на пол, выполнить стойку на руках, повернуть голову вправо, влево, занять и.п.

«Зайцы». И.п.: ноги рядом, руки выставить вперед, согнув в локтях. Прыгать вперёд 4 прыжка, сделать назад 1 прыжок, вправо 2 прыжка, влево 2 прыжка.

«Гуси». И.п.: сесть, ноги расставить, опереться на руки. Наклониться,

дотронуться руками до ступней, произнести: «Ш-ш-ш».
Подвижная игра «Охотники и утки», прыжки в длину через плоское препятствие.

Комплекс ФТ №3 (фитбол)

«Буратино». И.п.: сесть на мяч, ноги расставить шире плеч, руки по бокам. Сделать круговое движение головой.

«Солнце». И.п.: опереться на пятки, держа мяч перед собой. Встать на колени, поднять мяч вверх, занять и.п.

«Плавец». И.п.: сесть на мяч, разместив на нём руки. Попеременно поднимая руки имитировать движения пловца. «Грести» сначала 4 раза назад, потом 4 раза вперед.

«Ловим комаров». И.п.: сесть на мяч, руки положить на мяч. Сделать хлопок руками перед собой, занять и.п., сделать 2 хлопка руками в одну сторону, при этом повернуть туда же корпус, занять и.п., сделать хлопок руками вперёд, вернуть руки в и.п., сделать то же самое в другую сторону.

«Змея». И.п.: лечь спиной вверх на гимнастический коврик, мяч положить перед собой, руки находятся около мяча. Поднять плечи, прогнуться и дотронуться до мяча, занять и.п.

«Где пятки?» И.п.: лечь на мяч лицом вниз, обхватить его руками, опираться на пальцы, колени прямые. Поочередно поднимать ноги и фиксировать в течение 5 секунд.

«Мишка-косолапый...». И.п.: поставить руки по бокам. Сделать 10 шагов на пятках, остановиться и сделать 4 наклона вперёд поочередно к обеим ногам (руки должны доставать до пола), занять и.п., сделать 4 приседания, промаршировать 6 раз.

«Часы». И.п.: ноги на уровне плеч, руки на талию. Сделать наклоны в разные стороны, говоря: «Тик-так».

Эстафеты/игры с фитболом.

Комплекс ФТ №4

Комплекс круговой тренировки (3 круга по 30 – 60 сек)

- прыжки на скакалке
- отжимания
- «лодочка»
- «велосипед»
- приседания с набивным мячом (в парах)

Подвижная игра «догонялки»

Комплекс ФТ №5 (степ - аэробика)

Шаг возле степа 16 раз.

Шаг на степе 8 раз.

Выполнить приставной шаг на степ и с него вперед и назад.

Выполняя шаг на степе 8 раз, поднимать одну руку вперед, вверх, назад, после другая рука делает то же самое.

Шаг на степе 8 раз, руки согнуты (пальцы в кулаке), выполняются круговые движения, имитируя поезд.

Выполнить приставной шаг на степ и с него вперед и назад, делав хлопок над головой.

Выполнить приставной шаг на степ и с него в разные стороны, приседая.

Шаг на степе 8 раз с высоко поднятыми коленями.

Бег на месте возле степа 8 раз.

Без вокруг степа 8 раз.

Шаг на степе 8 раз.

Шаг на носках вокруг степа по 2 раза в разных направлениях.

Приставной шаг на степ и с него 8 раз.

Шаг на пятках вокруг степа 4 раза (можно менять направление).

Шаг на степе 8 раз.

Приставной шаг со степа в разных направлениях, постоянно возвращаясь в и.п. (руки на пояс).

Шаг на степ правой ногой, сделать мах левой ногой согнутой в колене, встать на пол на левую ногу и приставить правую. Повторить то же самое с левой ноги. По 4-6 раз.

Комплекс ФТ №6 (детская йога)

Поза «Зародыша»: лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку и прижмите ее верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируйте на правой стороне живота. Удержите, позу 5-6 сек, спокойно в И.п.

2. Прижать согнутую левую ногу к животу. Внимание на левой стороне живота. Держать позу 5-6 сек, вернуться в И.п.

3. Прижать обе ноги, стараясь подбородком или лбом коснуться коленей. Внимание при этом сосредоточить на области пупка. Удерживать 5-6 сек и спокойно опустить обе ноги, расслабляясь. Продолжить в той же последовательности 2-3 раза или один раз, но с более продолжительной задержкой.

Поза «Угла»: лежа на спине. Руки вдоль туловища. Сделайте спокойный вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота. Поднимите, прямые ноги на 5-6 сек над уровнем поверхности, на которой лежите. Удержите угол столько, сколько сможете без особых усилий. Сначала 5 секунд, затем постепенно прибавляя по 1-2 секунды каждый последующий день. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Мостик»: лежа на спине, согнуть ноги в коленях. Помогая руками, приподнять таз, опираясь на ступни ног, лопатки, затылок. Руками

можно поддерживать туловище, поднимая его как можно выше, плавно прогибая позвоночник, а можно положить их вдоль туловища. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу. Внимание на пояснице, сохранение положение 6-8 секунд. Дыхание произвольное, не допуская резких движений, на выдохе опуститься медленно. Вытянуть ноги и отдохнуть в течении нескольких секунд (2 раза).

Поза «Ребенок»: Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно на выдохе поклониться вперед и лбом коснуться пола. Руки вдоль тела, ладони вверх. Расслабить плечевой пояс, в позе 5-10 секунд. Дыхание произвольное, спокойное.

Поза «Кошки»: упражнение придает гибкость, силу позвоночника, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза.

1.Поза «Доброй»: встать на колени, руки и бедра поставить перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднять голову. Внимание-позвоночник. Плавно максимально прогнуться в пояснице. Удержать позу 10-15 секунд. Дыхание спокойное, мысли добрые.

2. Поза «Сердитой»: И.п., то же. Голову опустить, а спину прогнуть плавно вверх. Внимание- позвоночник. Дыхание произвольное. Думайте, что ваша спина сильная, крепкая, позвоночник гибкий. Оставайтесь в этом положении 10-15 секунд. Затем плавно переходите к следующему варианту позы.

3. Поза «Ласковой»: И.п., то же. Медленно наклоняя корпус, положите предплечья на пол, локтями в стороны. Подбородок опустить на кисти рук. Грудную клетку максимально прижать к полу, спину плавно прогнуть. Бедра при этом должны быть перпендикулярны полу. Внимание- позвоночник. Дыхание спокойное, вдыхая медленно, посылайте струю воздуха по позвоночнику сверху вниз. Это упражнение можно выполнять и с вытянутыми вперед руками. При этом лбом касайтесь пола. Удерживайте позу 10-15 секунд. Затем отдохните, лежа на животе, пока не пройдет напряжение мышц.

Поза «Бриллиант»: Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бедра, соединив большой и указательные пальцы (символ концентрации внимания). Дыхание спокойное. Думайте о положительных качествах, которые хотите в себе развить. Удержите позу 20-30 секунд, затем посидите на корточках, давая отдохнуть голеностопному суставу.

Поза «Горы»: Сидя на коленях, соедините руки в замок над головой. Выверните кисти ладонями вверх, и как следует, потянитесь к потолку. Спина прямая. Чувствуйте, как ваш позвоночник растет, вытягивается вверх. Разверните грудную клетку, шею не напрягайте, дыхание спокойное.

Силовой блок.

«Кобра»

Лежа на животе, руки находятся под плечами. Сделайте вдох и немного приподнимитесь вверх, поднимите голову и верхнюю часть туловища, используя не силу рук, а мышцы спины. Локти находятся близко к телу и касаются ребер, ноги сведены вместе, носочки вытянуты. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

"Голова к ногам"

Медленно наклонитесь вперед. Спина при этом прямая. Коснитесь руками пола по обе стороны от ступней. Постарайтесь головой коснуться коленей или максимально приблизиться к ним. Следите за спиной, она должна оставаться прямой. На протяжении всего упражнения делайте выдох.

"Всадник"

Руки остаются на месте - по обе стороны стоп. Согните левую ногу в колене, а правую, как можно дальше, вытяните назад. Пальцы правой ноги, колено и кончики пальцев рук опираются о пол. Смотрите вверх. Внимание на межбровье.

«Поза дерева»

Ровно стоя, ноги вместе, спина максимально прямая. Правая пятка помещается у основания левого бедра. Стопа полностью ложится на левое бедро, пальцы направлены вниз. Балансируя на левой ноге, соединить ладони и поднять руки вверх, задержаться на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить упражнение на правой ноге.

Комплекс ФТ №7 (детская йога)

Поза «Дерева» (1 вариант)

И.п. – ноги вместе, стопы параллельно, руки вдоль туловища. С полным вдохом поднять над головой прямые руки через стороны ладонями вниз. Соединить над головой ладони, руки тянутся вверх. Все тело тянется вверх, в стремлении улететь. Стопы всей опорной поверхностью соприкасаются с полом (на носки не подниматься). В позе находиться на задержке дыхания после вдоха до первой усталости. С полным выдохом опустить руки через стороны ладонями вверх.

Поза «Бриллиант»(1 вариант): развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца. Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бедра, соединив большой и указательные пальцы (символ концентрации внимания). Дыхание спокойное. Думайте о положительных качествах, которые хотите в себе развить. Само название позы «бриллиант» - прекрасный камень, сверкающий, притягивающий взгляд, - вызывает у вас ощущение красоты, спокойствия, уверенности в своих силах. Удержите позу 20-30 секунд, затем посидите на корточках, давая отдохнуть голеностопному суставу.

Поза «Льва»

Сидя со скрещенными ногами, удобная поза. Вильно сжать кулаки, сделать страшное напряженное лицо. Сделать вдох. На выдохе «выпустить пар», вытянуть руки вперед и раскрыв ладони, расслабить лицо и высунуть язык. Громко зарычать. (3 раза)

«Божественная» поза

Сидя на пятках, завести руки за спину, соединив их ладонями вместе и пальцами вниз на уровне таза. Затем осторожно вывернуть ладони пальцами вверх и медленно вести их вдоль позвоночника как можно выше. Фиксация 8-10 секунд. Дыхание ровное, медленное. (2-3 раза)

«Головоколенная» поза (1 вариант)

Встать прямо, стопы параллельно на ширине плеч. Наклониться вперед, спину прямо. Не много согнув ноги в коленях, опустить корпус вниз и захватить лодыжки руками. Направляя копчик вверх, выпрямить ноги и расслабить мышцы поясницы и спины, укладывая в это время свой живот и бедра. (стойка 5сек) (повтор 2-3 раза)

Поза «Змея»

Лежа на полу лицом вниз, ноги вытянуты на ширине бедер. С выдохом приподнимите туловище и обопритесь локтями об пол. Руки на ширине плеч, предплечья параллельны. Опустите подбородок к яремной выемке, тянитесь темечком в небо, лопатки при этом стремитесь друг к другу. Дышите ровно и удобно. Находитесь в позе 4-6 дыханий. С выдохом опуститесь на пол и расслабьтесь.

Поза «Прямой угол»

Встаньте ровно. На выдохе поднимите руки в стороны. Наклонитесь так, чтобы корпус тела и ноги составили прямой угол. Спина прямая. Макушку головы тяните вперед. Ноги сильные. (чтобы обеспечить большее растяжение нижней части спины, тяните руки вперед). Возврат в исходное положение. Находиться в позе 2-4 дыханий.

Силовой блок.

«Мостик»

Упор сидя. Пальцы ног вытянуты. Руки отвести назад, пальцы смотрят вперед (в сторону ног). Спина ровно, плечи опустить вниз, шея вытянута. Поднимаем таз наверх. Опускаем подбородок к яремной выемке, тянемся темечком в небо. Находимся в позе 4-6 дыханий. Спокойно возвращаемся в исходное положение.

«Крокодил»

Лежа на животе, опустить голову вниз. Соединить стопы, вытянуть пальцы ног назад, руки вдоль туловища. Пальцы рук переплести за головой (но не на шее) и раскройте локти. Локти и плечи держите на одной линии. Сделать выдох, приподнять над землей голову, руки, грудь и ноги. Стараться поднять их как можно выше, не напрягая поясницу. Оставаться в позе 2-4 выдоха. На выдохе опустить все тело на пол. Смена переплета пальцев за головой и выполнение 2-3 раза.

«Бабочка»

Сидя на полу, колени открыть в стороны, подставить пятку к пятке. Руки придерживают лодыжки. Выполняем «Махания» коленями подобно крыльям бабочки. Спину держать ровно, макушкой тянуться вверх. «Подул» ветер и крылья бабочки стали махать в право – влево. Выполнять покачивающиеся движения коленями в разные стороны.

«Благого война»

Стоя, ноги вместе, руки вдоль корпуса. С выдохом наклонить корпус вперед, прямую левую ногу вытянуть вверх. Руки вытянуть вперед, ладони смотрят друг на друга. Зафиксировать положение корпуса параллельно полу. Опорная правая нога выпрямлена, носок левой ноги направлен вниз, пятка вверх. Удерживание прямой линии от пятки левой ноги до кончиков пальцев рук. Выполнение на другой ноге.

«Мах»

И.п. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги прямые: Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием стоп и удержанием в течение 4-6 секунд; носок правой ноги натянуть вниз, а носок левой натянуть на себя, потом поменять.

«Рыбка»

Лежа на полу, руки вытянуты вперед, ноги сведены вместе. Одновременно оторвать от пола руки вместе с ногами. Задержаться в воздухе на 5 секунд. Возвратиться в и.п.

"Голова к ногам"

Медленно наклонитесь вперед. Спина при этом прямая. Коснитесь руками пола по обе стороны от ступней. Постарайтесь головой коснуться коленей или максимально приблизиться к ним. Следите за спиной, она должна оставаться прямой. На протяжении всего упражнения делайте выдох.

"Всадник"

Руки остаются на месте - по обе стороны стоп. Согните левую ногу в колене, а правую, как можно дальше, вытяните назад. Пальцы правой ноги, колено и кончики пальцев рук опираются о пол. Смотрите вверх. Внимание на межбровье.

Комплекс ФТ №8 (фитбол)

«Буратино»

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 – поворот головы вправо; 2 – 3 – медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 – и. п. (5р.)

«Болит голова»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч.

Выполнение: прыгать, держась руками за голову и качая ею то в одну, то в другую сторону (8-10р.).

«Колеса»

И.п. – сидя на мяче, руки согнуты в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна вокруг другой (10с).

«Силач»

И.п. – сидя на пятках, держать мяч руками.

Выполнение: 1 – встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п. (5р.).

«Едет поезд»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки на мяче, имитируя руками движение поезда (8-10р.).

«Покажи ладони»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение: прыжки на мяче, делая повороты туловища, показывая ладони и разводя руки (10-12р.)

«Погреемся»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, обхватить себя руками.

Выполнение: при прыжках размыкать руки и опять себя обхватывать (6-8р.).

«Незнайка»

И.п. – сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1 – 2 – подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3 – и.п. (7р.).

«Флажок»

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 – 4 – поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову; 5 – и.п. (3р.).

«Весы»

И.п. – лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1 – 4 медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги приподнять с пола; 5 – и.п. (6р.).

«Пузырь»

И.п. – лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1 – 2 вдох, надавить животом на мяч; 3 – выдох, живот втянуть; 4 – и.п. (4р.).

«Покачайся»

И.п. – лежа (на спине) на мяче, руки пустить.

Выполнение: 1 – 2 – сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперед – назад; 3 – и.п. (8р.).

«Мост»

И.п. – лежа (на спине) на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями.

Выполнение: 1 – 2 – приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол; 3 – и.п. (6р.).

«Поворотики»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч; руки держать на поясе.

Выполнение: прыжки с поворотами в стороны, ставя (поочередно) ноги на пятку (10-12р.).

«Перекат на спине»

И.п. – лежа (на спине) на мяче.

Выполнение: делать перекат, приседая. Руки откинуть назад. При перекате стараемся достать руками пола (4-6р.).

«Легкое растяжение»

И.п. – стоя на четвереньках, мяч под животом.

Выполнение: поднять руку и противоположную ей ногу.

«Боковое смещение»

И.п. – сидя на мяче, ноги вместе, руки свободно.

Выполнение: сместить таз, сидя на шаре, влево, затем вправо.

«Крокодил»

И.п. – лежа (на животе) на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный изгиб выпрямлен.

Выполнение: сделать четыре шага руками вперед и четыре назад (не слезая с мяча). Следить за тем, чтобы спина не «провисала» (6-7р.).

«Достань колено»

И.п. – лежа на полу, ноги положить на мяч, руки за голову. Выполнение: поочередно доставать локтями колени (6-8р.)

«Правильная осанка»

И.п. – сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедра, спина прямая.

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот (15с).

«Покажи пяточки»

И.п. – лежа на животе на мяче, опору делать на стопы и ладони.

Выполнение: 1 – поднять прямые ноги; 2 – и.п. (5р.)

«Мячики»

И.п. – сидя на мяче, руки держать на бедрах.

Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче (20с).

«Мячики» (с движениями руками)

И.п. – сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: легкие подпрыгивания с движениями рук вперед – назад (качели), с хлопками перед собой и за спиной (20с).

«Мячики» (с движениями ногами)

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперед на пятку (20с).

Подвижные игры

"Быстрый и ловкий"

Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч

убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).

Комплекс ФТ №9 (фитбол)

«Болит голова»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч.

Выполнение: прыгать, держась руками за голову и качая ею то в одну, то в другую сторону (8-10р.).

«Наклоны головы»

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 – 2 – наклон головы вправо (влево); 3 – и.п. (бр.).

«Потянемся к солнышку»

И.п. – сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1 – 2 – руки вверх, потянуться; 3 – и.п. (бр.).

«Рывки руками»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в локтях согнуть перед грудью.

Выполнение: рывки руками. На счет 1 – 2 – согнутыми в локтях руками, на счет 3 – 4 – прямыми руками (12-15 р.).

«Пловцы»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки на мяче, имитируя движения пловцов (10-12р.).

«Боксеры»

И.п. – сидя на мяче.

Выполнение: прыжки, ноги слегка шире плеч, имитация руками движений боксера (10-12р.).

«Дует ветер»

И.п. – сидя на мяче, руки свободно.

Выполнение: попеременные взмахи руками: одной вперед, другой назад.

«По бокам»

И.п. – сидя на мяче, руки свободно.

Выполнение: 1 – хлопок руками перед собой; 2 – хлопок руками по бокам мяча.

«Хлопни ручкой»

И.п. – сидя на мяче, руки свободно.

Выполнение: 1 – хлопок прямыми руками перед собой; 2 – хлопок прямыми руками за собой.

«Хлопни над головой»

И.п. – сидя на мяче, руки свободно.

Выполнение: 1 – хлопок руками над головой; 2 – хлопок руками по бокам мяча.

«Вижу – не вижу»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч.

Выполнение: прыжки, закрывая и открывая ладонями глаза (10-12р.)

«Часики»

И.п. – сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение: 1 – наклон вправо (влево); 2 – и.п. (2-3р.)

«Достань мяч»

И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом).

Выполнение: 1 – приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч; 2 – и.п. (5р.)

«Покатай мяч»

И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом).

Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от правой руки к левой и обратно (4р.)

«Ленивец»

И.п. – сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок на ладони.

Выполнение: покачивания на мяче вперед – назад (5р.).

«Пловец»

И.п. – стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой.

Выполнение: 1 – прокатить мяч вперед, выполнив руками движения пловца; 2 – и.п. (6р.).

«Волна»

И.п. – сидя на пятках, держать мяч руками.

Выполнение: 1 – прокатить мяч вперед, опустив голову, и наклониться; 2 – и.п. (5р.).

«Черепашка»

И.п. – лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони.

Выполнение: 1 – медленно поднять прямую правую (левую) ногу; 2 – и.п. (3р.).

«Потанцуем»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение: прыжки на мяче, выставляя левую и правую ноги (поочередно) вперед и разводя в стороны руки (10-12р.).

«Хлопки под ногами»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки, поднимая как можно выше ноги (поочередно) и делая под ними хлопки (10-12р.)

«Мы медведи»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки вдоль туловища.

Выполнение: переваливаемся с одного бока на другой, имитируя движения медведей (10-12р.).

«Передай мяч»

И.п. – лежа (на спине) на полу, мяч зажать между ног, руки вверх.

Выполнение: 1-2 – поднять мяч ногами, перехватить его руками; 3 – 4 – руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке (4р.).

Подвижные игры

"Паровозик"

Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он "везёт" ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками

"Гусеница"

Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно

Комплекс ФТ №10 (степ)

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, вперед со степа.

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

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

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

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

9. 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!

После игры, дети садятся и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс ФТ №11 (степ)

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.
3. И.п.: упор присев на степе.

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

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

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

1 – 3 – пружинить на ноге;

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

5. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.
6. 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).

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс ФТ №12(детская йога)

Поза «Полулотоса»

И.п. – сидя прямо, с вытянутым вверх позвоночником. Ступни ног лежат свободно: верхняя – на бедре противоположной ноги, нижняя под бедром. Следить чтобы позвоночник находился в вертикальном положении. Время пребывания в позе не ограничено. Периодически менять положение ног (другая нога сверху)

Поза «Змея»

Лежа на полу лицом вниз, ноги вытянуты на ширине бедер. С выдохом приподнимите туловище и обопритесь локтями об пол. Руки на ширине плеч, предплечья параллельны. Опустите подбородок к яремной выемке, тянитесь темечком в небо, лопатки при этом стремитесь друг к другу. Дышите ровно и удобно. Находитесь в позе 4-6 дыханий. С выдохом опуститесь на пол и расслабьтесь.

Поза «Прямой угол»

Встаньте ровно. На выдохе поднимите руки в стороны. Наклонитесь так, чтобы корпус тела и ноги составили прямой угол. Спина прямая. Макушку головы тяните вперед. Ноги сильные. (чтобы обеспечить большее растяжение нижней части спины, тяните руки вперед). Возврат в исходное положение. Находиться в позе 2-4 дыханий.

Поза «Лотоса»

И.п. – сидя прямо, с вытянутым вверх позвоночником. Сгибая правую ногу в колене, взять руками ступню и положить ее на левое бедро, выворачивая подошву вверх. Правое колено прижать к полу. Затем согнуть левую ногу в колене, взять ступню и положить на правое бедро, также выворачивая подошву вверх. Держать спину, голову и шею прямыми. Время пребывания в асане неограниченно.

Раздельно продувание (пранаям) «Окно и дверь»

И.п. – стоя ровно, выпрямиться. Выполнение: воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем через «дверь».

Силовой блок.

Поза «Солнца» в положении стоя

Встаньте прямо. Стопы вместе, параллельно друг другу. Полностью выдохните воздух. На входе разведите руки в стороны, ладони смотрят вверх. Продолжая вдох поднимайте руки над головой, ладони сложите вместе. Заканчивая вдох посмотрите на свои руки. На выдохе наклон вперед. Спину держать прямо так долго, как сможете. Голова между руками, прямо. Продолжаем наклоняться до упора. Плотнo ухватить лодыжки (икры или колени) обеими руками и слегка согнуть локти, чтобы притянуть туловище к ногам. К этому моменту выдох должен быть полностью закончен. (Если вы не можете согнуть локти, значит, вы ухватили ноги слишком низко.

Переместите хват повыше, чтобы можно было согнуть локти. Иначе вы слишком растянете мышцы спины.) Держите колени прямо и втяните подбородок. Удерживайте позу в течении трех секунд не дыша, затем отпустите ноги и на вдохе медленно начинайте выпрямляться. Руки круговым движением поднимаются над головой. В конце движения руки сложены вместе. Выпрямившись посмотрите на ладони. На выдохе круговым движением руки опускаются через стороны вниз. Выполнить все упражнение три раза.

Черепашья растяжка

Сидя на полу. Ноги развести в стороны как можно шире (чтобы не было больно!). Носочки натянуть на себя. Руки отвести назад и опереться ладонями на пол. Немного приподнимите бедра и слегка выдвиньте таз вперед. Ступни расслабьте. Сядьте прямо. Руки положите свободно на ноги. Снова натяните носочки на себя, Удерживайте позу в течении нескольких секунд. Повторите движение три раза.

Поза младенца

Сидя на пятках. Колени вместе. Руки свободно лежат на бедрах. Медленно наклониться вперед так, чтобы голова коснулась пола. Руки уходят назад по сторонам тела. В конечном положении руки свободно лежат на полу, тыльной стороной вниз, ладонями вверх, локти чуть согнуты. Это расслабит плечи и шею. Голова может опираться на лоб. Устройтесь в наиболее удобном для себя положении. Дышать свободно. Удерживать позицию по крайней мере минуту. Если не удобно, попробуйте положить голову на руки, сложив друг на друга ладони или предплечья. Замечание: Если вам трудно удерживать эту позу в течении минуты, удерживайте ее несколько секунд, затем лягте на спину и отдохните.

«Мах»

И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги прямые:

Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием стоп и удержанием в течение 4-6 секунд; носок правой ноги натянуть вниз, а носок левой натянуть на себя, потом поменять.

«Рыбка»

Лежа на полу, руки вытянуты вперед, ноги сведены вместе. Одновременно оторвать от пола руки вместе с ногами. Задержаться в воздухе на 5 секунд. Возвратиться в и.п.

"Голова к ногам"

Медленно наклонитесь вперед. Спина при этом прямая. Коснитесь руками пола по обе стороны от ступней. Постарайтесь головой коснуться коленей или максимально приблизиться к ним. Следите за спиной, она должна оставаться прямой. На протяжении всего упражнения делайте выдох.

"Всадник"

Руки остаются на месте - по обе стороны стоп. Согните левую ногу в колене, а правую, как можно дальше, вытяните назад. Пальцы правой ноги,

колени и кончики пальцев рук опираются о пол. Смотрите вверх. Внимание на межбровье.

Комплекс ФТ №13(детская йога)

Поза «Бегуна»

На вдохе сделать выпад вперед, поставив стопу передней ноги ровно под коленом. Заднюю ногу вытянуть, поставить стопу на пальцы, отталкивая пятку назад. Ладони должны касаться пола с двух сторон от передней ноги. Опустите плечи, расправьте грудную клетку, вытяните шею, слегка приподнимите подбородок и посмотрите вперед. Отталкиваясь ладонями от пола, хорошо вытянуть заднюю ногу и позвоночник, держать подтянутым живот. Удерживать положение 30-60 секунд. Дышите ровно и спокойно.

Поза «Аиста»

Выполнять эту асану необходимо из положения стоя. Ноги вместе, руки опустите вдоль тела. Плечи разверните прямо. На выдохе начните наклон вперед, при этом старайтесь коснуться головой коленей. Одновременно руками обхватываете лодыжки. Как вариант — можете коснуться пальцами пола. Зафиксируйте на несколько секунд это положение и возвратитесь в исходное. Следует сосредоточиться на зоне солнечного сплетения.

Поза «Бриллианта» (2 вариант)

Сидя на пяточках, развести колени как можно шире, пальцы рук сомкнуть в замок и положить их на затылок. Выпрямить спину, стараясь как можно больше завести локти назад. Сделать глубокий вдох и на выдохе опуститься к левому колену и опереться локтем на бедро. Голову повернуть сторону правого локтя, отводя его как можно дальше за спину. Позу удерживать на выдохе так долго, насколько это возможно. Затем на вдохе вернуться в исходное положение. Повторить, опускаясь в другую сторону.

Поза «Верблюда»

И.п. - стоя на коленях, вытянув пальцы ног или поджав их, как вам кажется наиболее удобным. Одной рукой совершаем круг и дотягиваемся ею до пятки одной ноги. Второй рукой делаем круг и хватаемся пальцами за пятку второй ноги. Приподнимите грудную клетку и разверните ее, как будто наполняете ее водой, как верблюд свой горб. Выдвинете таз и ягодицы больше вперед, а голову опустите свободно назад, если удобно.

Выстоять 5 секунд. Возврат с и.п.

«Совершенная поза»

И.п. – сидя в позе «Посоха» (**Дандасана**) является базовой для всех поз сидя и для поз со скручиванием тела. В этих позах она является начальным и конечным положением тела – ноги вытянуть перед собой, колени вместе и внутренние поверхности стоп) сгибаем ноги, располагая пятки на одной оси

перед собой, а стопы – вдоль внутренней стороны бедер. Колени разводим широко, стараемся достать до пола. Перенести вес тела на седалищные кости, стараемся позвоночник вытянуть вверх. Макушкой тянемся вверх, спину держим прямой, руки положить ладонями на колени. Меняем положение ног на другой перекрест и выполняем совершенную позу еще раз.

«Головоколенная» поза (1 вариант)

Встать прямо, стопы параллельно на ширине плеч. Наклониться вперед, спину прямо. Не много согнув ноги в коленях, опустить корпус вниз и захватить лодыжки руками. Направляя копчик вверх, выпрямить ноги и расслабить мышцы поясницы и спины, укладывая в это время свой живот и бедра. (стойка 5сек) (повтор 2-3 раза)

Силовой блок

Упражнение «Стул»

И.п. – стопы на ширине плеч и параллельны. Колени строго над пальцами ног. Постепенно опускаем таз. Вес – во всей стопе, в пятке акцент веса не делаем. Руки перед собой или вверху, плечи не поднимаем. Тело слегка наклоняем вперед. Живот «подбираем» не давая возникнуть излишнему прогибу в пояснице. Работает передняя мышца бедра. При низком приседе – еще и нижние.

Упражнение «Продольный силовой выпад стоя»

Ноги на ширине таза. Пятку задней ноги назад не тянем, она смотрит больше вверх. Получаем больше веса в передней ноге. Корпус наклоняем вперед до 45 градусов. Живот подбираем, чтобы не допустить излишнего прогиба в пояснице. Чем ниже таз, тем больше расстояние между ногами по длине. Работает передняя мышца передней ноги, при низкой стойке еще задние мышцы передней ноги.

Упражнение «Лягушка»

Встаньте на четвереньки. Плавно колени раздвиньте в стороны таким образом, чтобы бедро и голень образовывали прямой угол, подайте таз вперед, опустите предплечья на пол. Зафиксируйте положение на 30с. Затем плавно подайте таз назад, ягодицы тянутся в направлении пяток. Оставайтесь в этом положении 30с.

Упражнение «Бабочка» (сидя)

Сидя на полу, колени согнуты и разведены в стороны. Пяточки присоединены. Нажимая на ноги локтями, давим их к полу.

Упражнение «Тюлень»

Упражнение выполнять с осторожностью, если есть проблемы в нижней части спины.

И.п. - лежа на животе. Руки располагаем на уровне плеч, ладонями вперед. Приподнимаем на прямых руках верхнюю часть тела. Выполняем прогиб корпусом назад. Ноги от пола не отрывать. Возврат в и.п.

«Кобра»

Лежа на животе, руки находятся под плечами. Сделайте вдох и немного приподнитесь вверх, поднимите голову и верхнюю часть туловища, используя не силу рук, а мышцы спины. Локти находятся близко к телу и касаются ребер, ноги сведены вместе, носочки вытянуты. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

Поза «Свернутого листа»

Из положения лежа на спине — глубоко вдохнув, поднимите и положите руки на пол за головой. Выдыхая медленно и спокойно, не спеша сядьте и захватите лодыжки, наклоняясь вперед (следите, чтобы колени были прямыми). Наклоните голову вперед, пока она не коснется коленей, положите локти на пол. Задержите дыхание, насколько сможете. Затем, глубоко вдохнув, сядьте, потом медленно опуститесь в исходное положение, положив руки рядом с телом. Сделайте выдох и расслабьтесь.

Поза «Саранчи»

Лежа на животе. Перенесите руки вдоль ног на пол, подложите их под себя (ладони окажутся под бедрами) и разверните ладонями кверху. Поставьте подбородок на пол. Поднимите правую ногу вверх, не отрывая тазовую часть (подвздошную кость) от пола. Удерживайте положение на несколько дыхательных циклов. Следите за тем, чтобы плечи, руки, мышцы лица оставались расслабленными. Возвратиться в исходное положение, поменять ноги.

«Лук» (упрощенный с одной ногой)

Исходное положение лежа на животе. Соедините ноги вместе, согните правую ногу в колене и захватите правой рукой голеностоп правой ноги. Подтяните пятку правой ноги к ягодице и затем слегка грудную клетку. Немного задержитесь. Опустите ноги и сделайте то же самое с другой ногой.

Комплекс ФТ №14

Вот из леса на лужайку выбегает серый заяц.

Прыг - скок, прыг – скок начинается урок.

Прыжки на двух ногах.

2.Появился серый волк, заяц лапы поднимает –

Вдох и выдох начинает.

Руки в стороны – вдох, наклон вперед, вниз – выдох, 3 – 4р.

3.Вдруг раздался страшный рык, - на лужайку прыгнул тигр.

Полуприсед – прыжок вперед.

4.Звери делают поклоны – начинаем мы наклоны.

Наклоны туловища вперед, руки на поясе.

5. А котята лесные расшалились – влево, вправо наклонились.

Наклоны в стороны, руки на поясе.

6. Появился царь зверей, - приседаем все скорей.

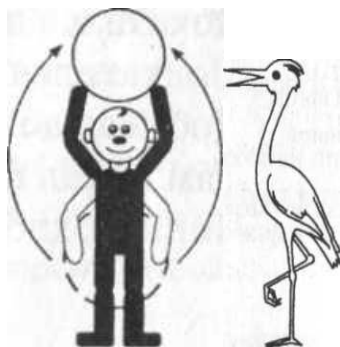
Приседание.

7. Вот проснулся старый волк, он в зарядке знает толк.
Бокс.
8. Появилась здесь корова, завертела головой, - ей бы травки да покой.
Повороты головой.
9. Корова затрясла рогами, начинаем махи ногами.
Махи прямой ногой вперёд, руки на поясе.
10. Вот пришёл конец зарядки.
Вдох и выдох - всё в порядке.
Дыхательное упражнение.

Подвижные игры «Гуси - лебеди», «Хитрая лиса», «У медведя во бору»

Комплекс ФТ №15

АИСТ



Белый аист не устанет
На одной ноге стоять,
Но когда весна настанет,
Он захочет полетать.
Крылья-паруса расправит,
Улетит под небеса,
Все его за это хвалят,
Вот такие чудеса.

Исходное положение

Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой

ноги прижать к голени правой, мяч в опущенных руках.

На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться вверх и приподняться на носках, на последнюю строчку вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.

Терапевтический эффект

Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.

При выполнении упражнения добиваться самовытяжения. Если ребенок не может медленно выполнить упражнение с подъемом на носки, можно в тренировочном варианте разрешить выполнять упражнение в более быстром темпе, поднимая руки только до уровня плеч, не приподнимаясь при этом на носки.

БАБОЧКА

Бабочка летает
 Летом на ветру
 Бабочка играет
 С солнышком в саду.
 За бабочкой капризной
 Мне не уследить,
 Крыльев жест волшебный
 Мне не повторить.

Исходное положение

Сидя на мяче, руки, согнутые в локтевых суставах, поднять вертикально вверх — «крылья».

Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строфе хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе — на каждый слог (16 раз).

Необходимо добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Упражнение выполняется активно с четким хлопком и акцентом. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

БЕГ



Я бегу, бью по мячу,
 Футболистом быть хочу, —
 Больше всех голов забить,
 Как Пеле — великим быть

Исходное положение

Стоя, мяч в опущенных руках.

Бег на месте на носках с захлестыванием голени. Мяч отбивать поочередно то правой, то левой рукой.

Упражнение совершенствует навык бега и тренирует координацию движений.

При выполнении упражнения многим детям будет непосильно совмещать

отбивание и бег. В этом случае полезно выучить упражнение поэлементно:

сначала отбивание в ритм с музыкой, затем ритмичный бег и только после

этого выполнить упражнение целиком

ВЕТОЧКА



Веточка пушистая,
 Пышный куст сирени.
 До чего душистая,
 Что ломать не смеем.
 Веточка нарядная
 На ветру качалась,
 Песенка веселая
 Пелась, не кончалась.

Исходное положение

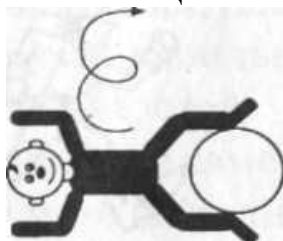
Сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены

вниз.

Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции.

Следите за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

ГУСЕНИЦА



Медленно гусеница
По листку ползет,
Из пушинок путаницу
На спине везет.

Исходное положение

Лежа на животе, мяч между стоп.

На первую строчку ползание по-пластунски вперед;

на вторую строчку выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («бревнышком»);

на третью строчку ползание по-пластунски назад;

на четвертую строчку выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («бревнышком») и вернуться в исходное положение.

Упражнение развивает подвижность позвоночника во всех отделах, действует на

прямые, косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, разгибатели спины,

мышцы верхних и нижних конечностей.

При выполнении упражнения ползание выполняется с попеременным движением

рук

ЕЛОЧКА



Маленькая елочка
 Росла без печали,
 Буйны ветры елочку
 Ласково качали.
 Закружили елочку
 Зимние метели,
 Каждую иголочку
 В серебро одели
 Исходное положение
 Сидя на мяче, напряженные руки в стороны — «елочка».

В первом куплете — выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:

на первую строчку — в стороны — вниз;
 на вторую — в стороны;
 на третью — в стороны — вверх;
 на четвертую — вверх.

Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища (скручивание позвоночника) начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в исходное положение.

Упражнение увеличивает подвижность в грудопоясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота.

Руки необходимо удерживать в изометрическом напряжении в первом куплете и дать ребенку возможность почувствовать противоположные ощущения, когда руки опускаются без напряжения во втором куплете.

ЗАЙЧИК



Скачет зайчик на опушке,
 Он живой, а не игрушка,
 Дайте зайке лист капустный,
 Самый лакомый и вкусный.

Исходное положение

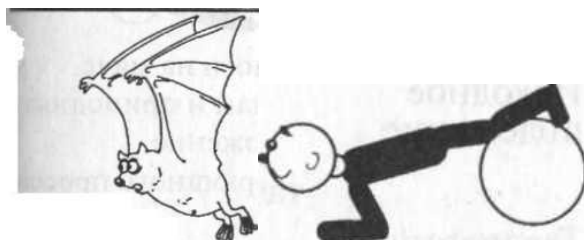
Стоя, мяч перед собой в руках.

Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. В усложненном варианте ребенок сначала прыгает 4 раза вперед, затем 4 раза назад, затем прыжки с поворотом на 90 градусов.

Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает

координацию движений.

ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ



Ну посмотри, как я хороша,
 Есть когти, крылья — добрая душа.
 Ночью летаю, днем тихо сплю,
 Кошек уважаю, но их не люблю.

Исходное положение

Сед за мячом, руки на мяче. Из исходного положения, прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в исходное положение. Повторить четыре раза.

Упражнение тренирует разгибатели спины, развивает координацию движений.

Эстафеты с фитболом.

Комплекс ФТ №16

«Дуб» (5 с). И. п.: Широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1-вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол, вдох; руки опустить, выдох, расслабиться.

«Вафелька» (5 с). И. п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1-потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2-наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3-4- вернуться в и. п.

«Самолет» (5 с). И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1-выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке,

вдох; 2- руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

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

«Колобок» (10 с). И. п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1- подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох; 2- на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3- на вдохе перекатиться на спину, руки остаются на коленях; 4-на выдохе вытянуть ноги и руки и положить их на пол.

«Журавль» (5 с). И. п.: Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1-поднять вперед согнутую правую (левую ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохранять равновесие; вернуться в и. п.

«Вторая поза воина» (5 с). И. п.: Широкая стойка, левая стопа развернута наружу (левая пятка находится на одной прямой со сводом правой стопы, руки в стороны, голова налево. На выдохе опустится вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не будет параллельно и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко убирается в пол.

«Кузнечик» (10 с). И. п.: сидя на полу, прямые ноги вытянуты перед собой, руки вдоль туловища. 1-скрестить согнутые в коленях ноги перед собой и положить одно колено на другое, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2-упираясь руками в пол, стараться вытянуться как можно выше, следить за тем, чтобы стопы лежали перед собой, а не под ягодицами, и голени образовывали одну прямую линию.

«Фонарик» (5 с). И. п.: лежа на животе, ноги согнуты в коленях. 1-взяться руками за стопы; 2-прогнуться назад, держась за стопы ног, 3-переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени развести в стороны; 4-опустить колени на пол; 5-лечь на пол, отпустить ноги.

«Черепашка» (10 с). И. п.: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1-потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2-на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней.

Силовой блок

- «Велосипед»
- «Лодочка»
- «Лягушка»
- «Мостик»

5. Список литературы

1. А.А. Нечитайлова, Н.С. Полунина, М.А. Архипова, «Фитнес для дошкольников», изд. «Детство - Пресс», 2017
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. - изд. «АБВ», 2019.
4. Борисова. М. организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования. Москва, Обруч,2014.
5. Н. Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)». Санкт-Петербург, изд. «Детство - Пресс», 2015
6. Сайкина, Кузьмина: Степ-аэробика "Топ-топ" для дошкольников. Учебно-методическое пособие. 4-7 лет. ФГОС. Изд. «Детство - Пресс», 2021
7. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика. Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 4-5 лет / М: Мозаика-Синтез, 2019.
8. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика. Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 5-6 лет / М: Мозаика-Синтез, 2020.
9. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика. Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 6-7 лет / М: Мозаика-Синтез, 2020
10. Е.В. Сулим Детский фитнес. Физическое развитие 5-7 лет-2ое издание. –М.: ТЦСфера, 2018
11. Е.В. Сулим Детский фитнес. Физическое развитие детей 3 -5 лет. М.: ТЦСфера, 2021.