

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида «Рябинушка»**

Принято решением
педагогического совета
МАДОУ ДСКВ «Рябинушка»
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
заведующий
МАДОУ ДСКВ «Рябинушка»
_____ Паймухина Н.А.
Приказ № 163 - О
от «31» августа 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«ШУСТРИКИ»

в том числе для детей с ОВЗ и инвалидностью

2022-2023 учебный год

Разработала
инструктор по физической
культуре
Иванова К.А.

**Покачи
2022 г.**

Пояснительная записка

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

Кто же отвечает за формирование здоровья детей?

В нашем обществе традиционно за здоровье ребенка несут ответственность родители, педагоги и медицинские работники, а по достижении совершеннолетия сам ребенок заботится о нем. В результате по данным Первого Московского медицинского университета им. И.М. Сеченова. Около 50% дошкольников имеют различные отклонения в состоянии здоровья, а более 20% - хронические заболевания. По распространенности у детей 4-10 лет первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата.

Основные цели ДОО – охрана и укрепление здоровья детей. В соответствии с ними в детском саду осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей.

1. Физкультурно-оздоровительная работа, направленная на сохранение здоровья детей. Она включает выполнение ОРУ на развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппаратов; стимулирование функций сердечнососудистой и дыхательной систем (нетрадиционные методы оздоровления: точечный массаж, дыхательная, пальчиковая гимнастика), а так же повышение физической и умственной активности и в итоге – создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

2. Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической готовности ребенка к школе. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относятся ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание. Двигательные навыки имеют большое значение не только для физической подготовки, но и для осуществления различных видов деятельности (лепка, танцы, занятия музыкой, математикой). Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания и стремления.

3. Развитие физических качеств и психических процессов. Физические качества – быстрота, мышечная сила, координация движений. Гибкость, ловкость и выносливость. К психическим процессам относятся слуховое и зрительное восприятие, внимание (объем, переключение, концентрация, распределение), понимание словесных инструкций. Физические качества, по мнению исследователей, тесно связаны с состоянием здоровья и показателями развития психических функций дошкольников. У детей с невысоким уровнем готовности к обучению в школе фиксируются более низкие значения показателей физических качеств. Успешное овладение разнообразной двигательной деятельностью во многом зависит от выносливости, т.е. способности выполнять какую-либо деятельность определенный отрезок времени без снижения ее эффективности. Это качество очень важно для умственной деятельности, поэтому физические игры и упражнения, развивающие его, должны включаться в различные виды деятельности детей. Физические качества и психические процессы взаимосвязаны и развиваются в процессе подвижных игр разной степени нагрузки (тренирующей, тонизирующей, умеренной, малой), игр коррекционной направленности с речевым сопровождением. Это способствует выработке стойкого динамического стереотипа, воспитанию волевого компонента, формированию умения контролировать работу мышц.

4. Развитие умственной сферы. В процессе выполнения двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и способах взаимодействия с ним, познает свое тело и его возможности, развивает сенсорные функции. Физические упражнения не только совершенствуют двигательную сферу дошкольника, но и стимулируют его умственное развитие, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта, развивают чувство коллективизма, формируют умение действовать по правилам. Кроме того, специальные игры и упражнения развивают познавательные процессы и речь ребенка, осмысленное запоминание двигательных действий, умение самостоятельно принимать решения и активно действовать в меняющейся обстановке. Так как психофизические качества взаимосвязаны, через физическое воспитание достигается координация деятельности всех органов и систем

организма. Неоценимая роль физического воспитания и в приобретении новых знаний, благодаря развитию памяти, речи, техники чтения, интеллекта. Не случайно древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!».

Детский фитнес как один из способов здоровьесбережения.

В настоящее время в ДОО вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы. Однако основную нагрузку в плане физического развития выполняют физкультурные занятия, *цели которых:*

- удовлетворять естественную потребность детей в движении;
- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную для всех дошкольников и для каждого ребенка физическую нагрузку;
- давать возможность каждому ребенку демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них.

Как сделать, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, познавательными, увлекательными? Существуют различные способы здоровьесбережения.

Перечислим их:

1. Распределение детей по степени физической подготовленности в группы с различными уровнями двигательной активности (ДА). Показатели ДА определяются индивидуально-типологическими особенностями ЦНС и физического развития ребенка, степенью самостоятельности, устойчивостью интересов к определенным играм, педагогическим воздействиям.

Условно можно выделить детей с большой, средней и малой подвижностью. Дети большой подвижности всегда заметны, они отличаются неуравновешенностью, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Для них характерны высокий уровень развития основных видов движений. Большой двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. В то же время у этих детей плохо развиты ловкость и координация движений. Им свойственна однообразная деятельность на прогулке, в основном включающая игры с преобладанием бега и прыжков. Некоторые дети большой подвижности отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью. Основное внимание в развитии двигательной активности дошкольников этой группы следует уделять воспитанию целенаправленности, управляемости движениями. Поэтому им чаще других нужно предлагать такие виды деятельности, как метание, упражнения на развитие статического равновесия, силовые. Требующие точности и сдержанности.

Дети средней подвижности отличаются разнообразием двигательного поведения. Они всегда активны, подвижны, проявляют творчество в движениях, собраны, целеустремленны. Нужно заострять внимание этих детей на качестве выполнения заданий и технике движений.

Дети малой подвижности пассивны, быстро устают. У них отмечается отставание показателей развития основных видов движений (ОВД) и физических качеств от возрастных нормативов. Чаще всего они не уверены в себе, отказываются выполнять сложные задания и участвовать в играх-соревнованиях. У малоподвижных детей можно воспитывать интерес к движениям, приобщая их к ведущим ролям в подвижных играх, а так же давая им несложные задания, требующие проявления выносливости, скоростно-силовых качеств. Учитывая уровень ДА, медлительным детям необходимо предоставлять возможность работать в индивидуальном темпе, так как спешка еще больше замедляет их реакции. Кроме того, ускорить выполнение заданий поможет поддержание позитивного эмоционального фона.

Однако на практике такое распределение детей неудобно, поэтому лучше говорить о группе детей со средним и высоким уровнями ДА и хорошей физической подготовленностью. В каждой используется свой набор игр и упражнений в основных видах движений.

Каждое занятие – своего рода «оздоровительная процедура» и вместе с тем активный отдых, поскольку движение, физическая нагрузка приносят «мышечную радость». Разделение на группы по степени физической подготовленности позволяет детям чувствовать себя социально

комфортно по отношению к другим, а освоение двигательных умений дает возможность самовыражения.

2. *Акцентирование внимания на качестве выполнения физических упражнений и осознание их значимости для здоровья.* Такая форма работы направлена на оттачивание техники упражнений, свободное и непринужденное их выполнение. Дети получают положительные эмоции от осознания значимости физических упражнений.

Для чего же нужно добиваться качественного выполнения упражнений?

Правильно выполняемые упражнения положительно влияют на работу органов и систем, тренируют организм, приучают к двигательной активности, обеспечивают безопасность при осуществлении двигательных действий.

3. *Оптимизация двигательной деятельности детей как одно из условий, обеспечивающих развитие двигательной сферы.*

Оптимизация двигательной деятельности может быть достигнута:

— за счет проведения дополнительных занятий по физической культуре: оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, упражнения на формирование правильной осанки, свода стопы, укрепление мышц брюшного пресса, развитие мелкой моторики, дыхательная гимнастика, физкультминутки и паузы между занятиями, походы;

— рационального сочетания разных видов занятий и форм двигательной деятельности (различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая, аэробика, степ-аэробика, силовая, дыхательная), а также включения в структуру занятия элементов акробатики, спортивных игр. Таких как теннис, баскетбол, футбол. Занятия с элементами фитнеса – наиболее оптимальный вид занятия, включающий различные виды двигательной деятельности.

Что такое фитнес?

Фитнес (от англ. Fitness – соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. XXв. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Действительно, фитнес подразумевает сочетание различных спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья, укрепление организма.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

В ДОО занятия фитнесом можно организовать как прекрасное дополнение к государственным программам. Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. Поскольку на занятиях по фитнес-тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное – вызвать у детей интерес к выполнению упражнений. Занятия для детей должны быть не принудительной обязанностью, а интересной формой деятельности.

В детском фитнесе есть несколько направлений.

- **«Зверобика»** - аэробика проработательного 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.
- **Stepbystep** - освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторике.
- **Babytop** – упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.
- **Упражнения с фитболом** – гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает ОДА малыша.
- **Babygames**– 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.

- **Firststep** – занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики.

Во время фитнес-тренировки в детском саду целесообразно рационально сочетать разные виды, формы двигательной деятельности и направления фитнеса. Значительно повысить интерес к физкультурным занятиям и стимулировать двигательную активность можно за счет выполнения увлекательных упражнений во всех частях занятий. Например, в разминку можно включить упражнения, выполняемые детьми поточным способом по кругу. Интерес к физкультурным занятиям повышают:

- Различные виды ходьбы: одна нога на пятке, другая на носке; ходьба на четвереньках («слоники», «обезьянки», «пауки», «раки»);

- Оригинальные игровые приемы: например, во время бега дети должны взять один из предметов (кубик, мяч) из корзины, и, пробежав один круг, положить его обратно в корзину;

- Бег с заданием по сигналу свистка;

- Произнесение педагогом во время выполнения детьми упражнений текста игрового характера («Обезьянки, обезьянки бегут дружно по полянке», «Мы шагаем, мы шагаем, выше ноги поднимаем» и т.д.);

- Создание на занятиях ситуации успеха (благоприятно психологического климата);

- Введение в структуру занятий упражнений с элементами акробатики под названием «веселая зарядка», тренирующие крупные группы мышц, а также упражнений игрового стретчинга.

Структура фитнес-тренировки

Как и любое занятие по физической культуре фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия – 20 минут, два раза в неделю.

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 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, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, потягивание и т.д.

Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки с использованием различного оборудования) также способствуют развитию силы.

Занятия в стиле stepbystep направлены на освоение навыков равновесия. Они включают упражнения на мягком бревне. Можно усложнить задачу – выполнять шаги под музыку. Очень интересна силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными способами. В основную часть фитнес-тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

На первой недели в занятиях включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй недели проводится 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 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.

Так чем же хорош фитнес для детей? Во-первых, в отличие от большого спорта, редко случаются травмы. Во-вторых, психика ребенка не травмируется, он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, в-третьих, нет погони за результатами. Детский фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, к тому же к каждому ребенку применяется индивидуальный подход. Детский фитнес – не дань моде. Он способствует гармоничному развитию души и тела.

Мы знаем, как 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 должны понравиться детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Дети будут с удовольствием выполнять предложенные упражнения. Даже сложные и трудные. В этом случае успех педагога (развитие психофизических качеств) и ребенка (овладение навыками двигательной активности) будет обеспечен.

Противоречия Между требованиями стандарта дошкольного образования и введением инновационных методик и технологий в образовательном процессе по физической культуре и сложившейся традиционной системы.

Проблема. Недостаточность инновационных процессов в занятиях по физической культуре детей. Сниженное изначальное здоровье детей.

Актуальность. Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера и игровой приставки. Еще 10-15 лет назад детей трудно было загнать домой с улицы, они играли в командные игры и активно общались с друзьями. С повсеместным распространением компьютеров и появлением интернета все изменилось. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих сыновей и дочерей (занятия по обучающим компьютерным программам, посещение различных кружков) в ущерб их физическому развитию.

Цель: сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта.

Задачи детского фитнеса:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- повышать интерес к физкультурным занятиям.

Предполагаемый результат:

- укрепление здоровья, снижение заболеваемости детей;
- динамика в физических способностях у воспитанников;
- динамика в развитии психических качеств;
- снижение числа заболеваний ОРВИ, ОРЗ;
- повысить познавательный интерес к занятиям физкультурой;

Вид проекта: долгосрочный (3 года)

Участники проекта: дети младшей и средней групп, воспитатели.

Основные мероприятия для реализации проекта

«Детский фитнес»

Этап	Содержание деятельности	Участники	Ответственные	Сроки
Подготовительный	1.Изучение литературы и электронных образовательных процессов 2.Планирование работы 3.Изготовление, покупка атрибутов для занятий (изготовление степ-платформ, гантелей, покупка резиновых жгутов, мячей разного диаметра) 4.Подбор музыкального сопровождения 5.Диагностика физических качеств детей	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели группы, дети	Воспитатель по ФИЗО	Сентябрь
Основной	Реализация проекта по плану	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели группы, дети подготовительной группы №6	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели группы	Октябрь – май
Итоговый	1.Участие в городском конкурсе «Каменская радуга» 2.Проведение открытого занятия для родителей 3.Итоговая диагностика группы 4.Выступление с номером на летних Олимпийских играх 5.Анализ работы по проекту 6.Представление опыта работы по проекту для педагогов детского сада	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели группы, дети Воспитатель по ФИЗО, воспитатели группы, дети Воспитатель по ФИЗО, воспитатель группы, дети Воспитатель по ФИЗО, дети Воспитатель по ФИЗО Воспитатель по ФИЗО	Воспитатель по ФИЗО	Март Апрель Май Май Май 2018-2019 уч.год

**Календарное планирование физкультурных занятий и фитнес – тренировок
Сентябрь**

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя ОРУ с.10*						
Построение в колонну, равнение на ведущего	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения (с ускорением, замедлением). Бег в рассыпную	Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг	Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5-6 шт., R=0,5 м)		Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой	Подвижная игра «Удочка». Ходьба в колонне по одному
Фитнес-тренировка – комплекс 1**						
Вторая неделя ОРУ с флажками с.13						
Построение в колонну, шеренгу, равнение на месте	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук (за голову, в сторону, на пояс). Бег в умеренном темпе		Прыжки с доставкой до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка.	Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы)	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Летает – не летает».
Фитнес-тренировка – комплекс 1						
Третья неделя ОРУ с малым мячом с.16						
Построение в колонну, шеренгу, равнение на месте	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе.	Ходьба по гимнастической скамейке (поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши)		Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Хват рук с боков.	
Фитнес-тренировка – комплекс 2						
Четвертая неделя						

ОРУ с палками с.18

Построение в колонну, равнение на ведущего	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе и беге по сигналу.	Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше	Прыжки из обруча в обруч		Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами	Подвижная игра «Не попадись». Ходьба в колонне по одному.
--	---	--	--------------------------	--	--	---

Фитнес-тренировка – комплекс 2

Октябрь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7

Первая неделя

ОРУ с.21

Перестроение в две колонны, расчет на «раз», «два» в шеренге и в колонне	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (6-8 шт., R=0,5м)	Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны	Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (6-8 шнуров, R=40см)	Броски малого мяча вверх и ловля го двумя руками		Подвижная игра «Перелет птиц». Ходьба в колонне по одному
--	---	---	--	--	--	---

Фитнес-тренировка – комплекс 3

Вторая неделя

ОРУ с обручем с.24

Перестроение в две колонны, расчет на «раз», «два» в шеренге и в колонне	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы		Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат.	Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант)	Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра «Эхо»
--	--	--	--	---	--	---

Фитнес-тренировка – комплекс 3

Третья неделя

ОРУ на гимнастических скамейках с.25

Построение в колонну, равнение на ведущего	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). Бег в среднем темпе (до 1,5 минуты)	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками		Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант)	Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков)	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Летает – не летает»
--	--	---	--	--	--	--

Фитнес-тренировка – комплекс 4

**Четвертая неделя
ОРУ с мячом с.28**

Перестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения (с ускорением, замедлением). Бег в рассыпную	Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.	Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5-6 шт., R=0,5м) по двум сторонам зала		Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой	Подвижная игра «Удочка». Ходьба в колонне по одному
--	--	---	--	--	--	---

Фитнес-тренировка – комплекс 4

Ноябрь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7

**Первая неделя
ОРУ с.31**

Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения	Ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки на канате	Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шт.) подряд без паузы	Эстафета с мячом «Мяч водящему»		Подвижная игра «догони свою пару». Игра «угадай, чей голосок?»
---	---	---	---	---------------------------------	--	--

Фитнес-тренировка – комплекс 5

**Вторая неделя
ОРУ с короткой скакалкой с.34**

Повороты на углах	Ходьба в колонне		Прыжки через	Броски мяча друг	Ползание по	Подвижная игра
-------------------	------------------	--	--------------	------------------	-------------	----------------

и расхождение из колонны по одному в разные стороны	по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук		короткую скакалку, вращая ее вперед	другу стоя в шеренгах (способ – двумя руками из-за головы)	гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине	«Фигуры». Ходьба в колонне по одному
---	--	--	-------------------------------------	--	--	--------------------------------------

Фитнес-тренировка – комплекс 5

**Третья неделя
ОРУ с кубиком с.36**

Перестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6-8 шт.), бег в рассыпную	Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию		Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами	Лазанье под дугу	Подвижная игра «Перелет птиц». Игра малой подвижности «Летает – не летает»
--	--	--	--	--	------------------	--

Фитнес-тренировка – комплекс 6

**Четвертая неделя
ОРУ с.38**

Перестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег в рассыпную	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед	Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно	Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками		Подвижная игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному
--	---	---	--	---	--	---

Фитнес-тренировка – комплекс 6

Декабрь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7

**Первая неделя
ОРУ в парах с.41***

Расчет на «раз», «два», «три»;	Ходьба с различным	Ходьба боком приставным шагом	Прыжки на двух ногах между	Бросание малого мяча вверх одной		Подвижная игра «Хитрая лиса»
--------------------------------	--------------------	-------------------------------	----------------------------	----------------------------------	--	------------------------------

перестроение по расчету; построения в звеньях за ведущим	положением рук, бег врассыпную	с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи, руки свободно балансируют	предметами	рукой и ловля его двумя руками		
---	-----------------------------------	--	------------	--------------------------------	--	--

Фитнес-тренировка №7

**Вторая неделя
ОРУ с палкой с.43**

Перестроение в пары и в колонны. Перестроение в шеренгу, в две шеренги	Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба широким свободным шагом, на след.сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную		Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (6м)	Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне»	Ползание по скамейке на ладонях и коленях	Подвижная игра «Салки с ленточками». Игра малой подвижности «Эхо»
---	---	--	--	--	---	---

Фитнес-тренировка №7

**Третья неделя
ОРУ с малым мячом с.46**

Расчет на «раз», «два», «три»; перестроение по расчету; построения в звеньях за ведущим	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения; бег врассыпную	Ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову		Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков	Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Ходьба в колонне по одному
---	--	---	--	--	---	---

Фитнес-тренировка №8

**Четвертая неделя
ОРУ с.48**

Перестроение в пары и в колонны. Перестроение в шеренгу, в две шеренги	Ходьба и бег по кругу с сигналом «Поворот»	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на	Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатом между колен		Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежь»)»	Подвижная игра «Хитрая лиса». Игра малой подвижности «Эхо»
---	--	--	--	--	--	--

голове, руки на
пояс

Фитнес-тренировка №8

Январь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7

Первая неделя
ОРУ с палкой с.51

Перестроение в одну и три колонны; перестроение в пары	Ходьба и бег по кругу с сигналом «Поворот»; бег врассыпную с остановкой по сигналу	Ходьба по рейке гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно	Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук	Ведение мяча (баскетбольный вариант; 10 м)		Подвижная игра «День и ночь». Ходьба в колонне по одному
--	--	--	---	--	--	--

Фитнес-тренировка №9

Вторая неделя
ОРУ с кубиком с.53

Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, на пояс, вверх); ходьба и бег врассыпную		Прыжки в длину с места (на мат)	«Поймай мяч»	Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (5-6 м)	Подвижная игра «Совушка». Ходьба в колонне по одному
--	--	--	---------------------------------	--------------	--	--

Фитнес-тренировка №9

Третья неделя
ОРУ с малым мячом с.56

Перестроение в одну и три колонны; перестроение в пары	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег врассыпную	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики		Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками	Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края	Подвижная игра «Удочка». Ходьба в колонне по одному
--	--	--	--	--	---	---

Фитнес-тренировка №10

Февраль

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя ОРУ с обручем с.60						
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и в круг	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров»	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи	Прыжки на двух ногах через короткие шнуры	Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками		Подвижная игра «Ключи». Ходьба в колонне по одному
Фитнес-тренировка №10						
Вторая неделя ОРУ с палкой с.62						
Перестроение в четыре колонны; через середину расхождение парами направо, налево	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной; бег врассыпную		Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед	Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди	Лазанье под дугу прямо и боком	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Ходьба в колонне по одному
Фитнес-тренировка №11						
Третья неделя ОРУ с.64						
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и в круг	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения	Ходьба парами по стоящим рядом гимнастическим скамейкам		«Попади в круг». Метание мешочков в обруч		Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками). Ходьба в колонне по одному
Фитнес-тренировка №11						
Четвертая неделя ОРУ с мячом с.66						
Перестроение в четыре колонны; через середину	Ходьба в колонне по одному с сигналом «Стоп!».	Ходьба по гимнастической скамейке с	Прыжки из обруча в обруч, без паузы		Ползание на четвереньках между	Подвижная игра «Жмурки». Игра малой

расхождение парами направо, налево	Ходьба и бег врассыпную	хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг			предметами, не задевая их	подвижности «Угадай, чей голосок?»
------------------------------------	-------------------------	--	--	--	---------------------------	------------------------------------

Фитнес-тренировка №12

Март

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7

Первая неделя

ОРУ с малым мячом с.73

Расчет на «раз», «два», «три» и размыкание по расчету, приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между кубиками; бег врассыпную	Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу	Прыжки шеренгами передвигаясь вперед способом ноги врозь, ноги вместе	Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»		Подвижная игра «Ключи». Ходьба в колонне по одному
--	---	--	---	--	--	--

Фитнес-тренировка №12

Вторая неделя

ОРУ с флажками с.75

Перестроение из одной колонны в две, при движении	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную		Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча двумя руками и ловля его после отскока от пола	Ползание под шнур, не касаясь руками пола	Подвижная игра «Затейники». Ходьба в колонне по одному
---	---	--	--	--	---	--

Фитнес-тренировка №13

Третья неделя

ОРУ с палкой с.77

Расчет на «раз», «два», «три» и размыкание по расчету, приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки за головой; ходьба в полуприседе, руки на коленях, ходьба и бег врассыпную	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют		Метание мешочков в горизонтальную цель	Ползание в прямом направлении на четвереньках	Подвижная игра «Волк во рву». Ходьба в колонне по одному
--	---	---	--	--	---	--

Фитнес-тренировка №13

Четвертая неделя

ОРУ с.80

Перестроение из одной колонны в две, при движении	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную	Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, руки за голову	Прыжки на правой и левой ноге между предметами			Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности по выбору детей
---	---	---	--	--	--	--

Фитнес-тренировка №14

Апрель

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7

Первая неделя

ОРУ с малым мячом с.82

Расчет на «раз, «два». Перестроение в две шеренги; повороты направо, налево прыжком, на месте	Ходьба в колонне по одному; бег	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной	Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед	Переброска мячей в шеренгах		Подвижная игра «хитрая лиса». Ходьба в колонне по одному
--	---------------------------------	---	--	-----------------------------	--	--

Фитнес-тренировка №14

Вторая неделя

ОРУ с обручем с.84

Расчет на «раз, «два». Перестроение в две шеренги; повороты направо, налево прыжком, на месте	Ходьба и бег в колонне по одному с сигналом «Поворот!». Ходьба и бег враспынную		Прыжки в длину с разбега	Броски мяча друг другу в парах	Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика»	Подвижная игра «Мышеловка». Ходьба в колонне по одному
--	---	--	--------------------------	--------------------------------	--	--

Фитнес-тренировка №15

Третья неделя

ОРУ с.86

Перестроение в три колонны на месте и	Ходьба в колонне по одному,	Ходьба боком приставным шагом	Прыжки на двух ногах, продвигаясь	Метание мешочков на дальность –	Ползание по гимнастической	Подвижная игра «Затейники».
---------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	----------------------------	-----------------------------

в движении	перестроение в пары; ходьба и бег в рассыпную	с мешочком на голове, перешагивая через предметы	вперед	«Кто дальше бросит»	скамейке на четвереньках с мешочком на спине	Ходьба в колонне по одному
------------	---	--	--------	---------------------	--	----------------------------

Фитнес-тренировка №15

**Четвертая неделя
ОРУ на гимнастических скамейках с.88**

Расчет на «раз», «два». Перестроение в две шеренги; повороты направо, налево прыжком, на месте	Игровое задание «По местам»	Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове	Прыжки в длину с разбега	Бросание мяча в шеренгах		Подвижная игра «Салки с ленточкой». Ходьба в колонне по одному
---	-----------------------------	--	--------------------------	--------------------------	--	---

Фитнес-тренировка №16

Май

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7

**Первая неделя
ОРУ с обручем с.90**

Перестроение парами в два круга; повороты направо, налево на месте	Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары по ходу движения; бег в рассыпную	Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (10 м)	Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока		Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Великаны и гномы»
--	---	--	--	--	--	---

Фитнес-тренировка №16

**Вторая неделя
ОРУ с мячом с.92**

Перестроение в три колонны в движении; расчет на «раз», «два», «три»; перестроение из	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения; ходьба и бег в рассыпную		Прыжки в длину с места	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом	Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча	Подвижная игра «Горелки». Игра малой подвижности «Летает – не летает».
---	---	--	------------------------	--	--	--

одного круга в два на ходу						
----------------------------	--	--	--	--	--	--

Повторение любой фитнес-тренировки

**Третья неделя
ОРУ с.93**

Перестроение парами в два круга; повороты направо, налево на месте	Ходьба в колонне по одному с сигналом «Поворот!»; ходьба и бег в рассыпную	Ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову		Метание мешочков на дальность	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	Подвижная игра «Воробьи и кошка». Ходьба в колонне по одному
--	--	---	--	-------------------------------	---	--

Повторение любой фитнес-тренировки

**Четвертая неделя
ОРУ с палками с.96**

Перестроение в три колонны в движении; расчет на «раз», «два», «три»; перестроение из одного круга в два на ходу	Ходьба с сигналами «Аист!», «Лягушки!», «Мышки!»	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики	Прыжки на двух ногах между кеглями		Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках – «по – медвежьи»	Подвижная игра «Охотники и утки». Игра малой подвижности «Летает – не летает»
--	--	---	------------------------------------	--	---	---

Повторение любой фитнес-тренировки

Основные правила стретчинга и рекомендации к его использованию.

При выполнении растяжек следует придерживаться основных правил стретчинга:

- *разогрев перед упражнениями.* Поможет улучшить циркуляцию крови и увеличить поступление кислорода к мышцам;
- *медленное и плавное исполнение упражнений.* В конце стретчинг-класса гибкость обычно гораздо больше, чем в его начале;
- *расслабление мышц.* Напряженную мышцу практически невозможно растянуть;
- *«правило ровной спины»:* спина при выполнении упражнений должна быть ровной. Сгорбленность уменьшает гибкость, следить за осанкой;
- *снижение травматичности.* К примеру, при наклоне вперед прямой спиной и прямыми ногами, выходить из упражнения стоит при слегка согнутых коленях во избежание травм спины;
- *спокойное дыхание;*
- *регулярная растяжка.* Должна происходить плавно и постепенно. Не принесут эффекта как занятия один раз в неделю, так и стремления дотянуться до чего бы то ни было любым способом.

Растяжка должна выполняться симметрично, для обеих сторон тела.

Не интенсивность, а симметричность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.

1.Растягивание позвоночника вверх помогает всему телу двигаться свободно и естественно.

❖ «Деревце». И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены. Руки опущены вдоль тела. 1 – напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки (вдох); 2 – напрячь ягодичные мышцы (таз не должен наклоняться ни вперед, ни назад) (вдох); 3 – напрячь мышцы брюшного пресса, подобрать живот (компенсировать нагрузку на поясничный отдел и уменьшить его лордотический изгиб) (вдох); 4 – поднять грудную клетку – растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника (вдох); 5 – вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок (движение должно быть таким, как будто вас тянут за макушку) (вдох); 6 – поднять прямые руки над головой (вдох); 7 – 8 – опустить руки, расслабиться (выдох).

❖ «Веселый жеребенок», «Лошадка». И.п.: стоя в упоре на ладони и колено. 1 – поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 – выпрямить назад левую (правую) ногу, сохраняя равновесие, удерживая одновременно руку и ногу.

❖ «Кошечка». И.п.: стоя в упоре на ладони и колени. 1 – прогнуться в пояснице. Голову поднять вверх вперед (вдох); 2 – округлить спину. Голову опустить вниз (выдох).

❖ «Волк». И.п.: стоя в упоре на ладони и колено. 1 – поднять правую (левую) ногу, голова прямо; 2 – и.п. (выдох).

2.Растягивание в стороны – уменьшает нагрузку на нижний отдел позвоночника, укреплять мышцы спины. Развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

❖ «Звездочка». И.п.: широкая стойка. Стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки в стороны ладонями вниз; вдох – плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 – руки опустить (выдох), расслабиться.

❖ «Поза воина». И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки в стороны. 1 – левую стопу развернуть наружу так, чтобы левая пятка находилась на одной прямой со сводом правой стопы; 2 – не меняя положения рук и не напрягая плеч. Повернуть голову налево и посмотреть на вытянутые пальцы левой руки.

❖ «Вторая поза воина». 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 опускаться вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не будет параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко опирается в пол.

❖ «Третья поза воина». И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу (левая пятка находится на одной прямой со сводом правой стопы), руки в стороны. 1 – повернуться налево, держа руки в стороны (вдох); 2 – на выдохе опускаться вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не будет параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол.

❖ «Домик». И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол (вдох); 2 – руки опустить (выдох), расслабиться.

❖ «Дуб». И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол (вдох); 2 – руки опустить (выдох), расслабиться.

❖ «Ракетка». И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1 – повернуть голову налево (вдох); 2 – опуститься вниз, сгибая ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол (выдох); 3 – вытянуть руки над головой, ладонями вверх (вдох); 4 – руки опустить, колено выпрямить (выдох).

❖ «Пушка». И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1 – повернуть туловище налево (вдох); 2 – опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, правую ногу поставить на носок (выдох); 3 – потянуться обеими руками вперед вверх; руки, туловище и правая нога на одной прямой; 4 – руки опустить, колено выпрямить (выдох).

❖ «Ласточка». И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 – руки вытянуть в стороны (вдох); 2 – наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох); 3-4 – и.п.

❖ «Самолет». И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицами сесть на левую (правую) пятку; (вдох); 2 – руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх (выдох).

❖ «Самолет взлетает». И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицами сесть на левую (правую) пятку; (вдох); 2 – руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх (выдох); 3 – руки выпрямить вверх, плечи не поднимать, спину выпрямить (вдох); 4 – руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник выпрямить вверх (вдох).

❖ «Шпагат» (вариант «Совершенство»). И.п.: стоя на одном колене, таз держать прямо, позвоночник вытягивать вверх (вдох). 1 – на выдохе наклониться вперед и положить руки на пол; 2 – вдох; 3 – на выдохе медленно скользить впереди стоящей ногой вперед, перенести тяжесть тела на руки; 4 – стоящую сзади ногу выпрямить, находящееся сзади колено должно быть направлено в пол, выведенное вперед – к потолку; 5 – опустить таз; 6 – на выдохе поднять руки над головой, соединив ладони вместе.

3.Боковое растягивание – помогает сохранить гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов.

❖ «Солнышко», «Солнечные лучики». И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2 – и.п.

❖ «Качели». И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол перед левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины. Вытянуть правую руку вверх; 2 – и.п.

❖ «Месяц». И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол за левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины.

Вытянуть правую руку вверх, чтобы она образовала прямую линию с правой (левой) ногой и туловищем. Максимально отвести правое (левое) плечо назад, посмотреть вверх; 2 – и.п.

❖ «Солнышко садится за горизонт». И.п.: стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу. 1 – вытянуть в сторону левую (правую) ногу, пятка левой (правой) ноги на одной прямой с правым (левым) коленом; 2 – опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх; 3 – на выдохе наклонить туловище влево (вправо), тянуться от бедер до касания левой (правой) рукой левой (правой) ноги; 4 – выпрямиться.

❖ «Стрела» (вариант «Совершенство»). И.п.: лежа на животе, руки под грудью, пальцы направлены вперед. 1 – на выдохе таз поднять так, чтобы ноги и позвоночник образовали с полом треугольник, пятки прижать к полу; 2 – опираясь на левую (правую) руку, поднять правую (левую) и повернуть туловище направо (налево), держа ноги вместе. Таз и плечи на одной прямой линии; 3 – повернуть голову и посмотреть на правую (левую) руку; 4 – на выдохе повернуться и опустить правую (левую) руку на пол; 5-8 – и.п.

4.Растягивание к центру – упражнения оказывают воздействие, противоположное растягиванию в стороны, поэтому упражнения на растягивание в сторону и к центру необходимо осваивать и выполнять вместе, одно за другим. Они помогают успокоиться, сосредоточиться, развивают подвижность тазобедренных суставов, статическое равновесие, вестибулярный аппарат.

❖ «Волна». И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу. Следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 – и.п.

❖ «Лебедь» (усложненный вариант). И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу. Следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 – выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе, следить за тем, чтобы колено оставалось прямое как на одной ноге, так и на другой; 3-4 – и.п.

❖ «Тигр». И.п.: широкая стойка, стопа правой ноги развернута и пятка находится напротив середины левой стопы, руки опущены. 1 – на выдохе опускаться вниз на правую ногу так, чтобы под коленом был тупой угол, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками опереться на пол перед стопой правой ноги (вдох); 2 – на выдохе наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу, голова прямо, следить за тем, чтобы левая нога оставалась прямой; 3 – подняться на ладони; 4 – и.п.

❖ «Лягушка». И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги перед собой. 1 – согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2 – согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3 – удерживая стопы руками и потягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх; 4 – и.п.

❖ «Ковшик». И.п.: сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа – на полу. 1 – взяться обеими руками за стопу правой (левой) ноги и положить ее на бедро левой (правой) ноги; 2 – положить колено левой ноги на пол.

❖ «Ручей». И.п.: сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа – на полу. 1 – взяться обеими руками со стопы левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 – положить колено левой ноги на пол; 3 – поднять обе руки вверх, потянуться вверх, спина прямая; 4 – на выдохе опуститься грудью на прямую правую (левую) ногу, следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.

❖ «Бабочка расправляет крылья». И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны. Стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 – взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 – выпрямить правую (левую) ногу в сторону вверх, придерживая рукой внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, оставаться сидеть на обеих ягодицах.

❖ «Бабочка полетела» (усложненный вариант). И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны. Стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 – взяться правой рукой за внутреннюю сторону правой стопы, а левой рукой за внутреннюю сторону

левой стопы; 2 – выпрямить обе ноги в стороны вверх. Придерживая их руками и сохраняя равновесие.

❖ «Кустик» (усложненный вариант). И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1 – взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить на левое бедро, колено на пол; 2 – взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3-4 – руки в упоре за спиной.

❖ «Пенек». И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1 – взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить на левое бедро, колено на пол; 2 – взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3 – руки в упоре за спиной; 4 – лечь на колени вперед, руки выпрямить вперед.

❖ «Скамейка» (вариант «Совершенство»). И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1 – взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить на левое бедро, колено на пол; 2 – взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3 – опереться руками о пол впереди перед коленями; 4 – оставляя ноги в том же положении, встать на колени; 5 – 8 – переставляя руки впереди маленькими шагами, лечь на живот, ноги сложены по-турецки.

❖ «Кузнечик». 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 вверх (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 образовали одну прямую линию.

❖ «Смешной клоун». И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 – выпрямить спину, вытянув вверх позвоночник, выпрямить руки вверх, потянуться вверх; 2 – подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ног; 3-4 – покачать головой вправо-влево, улыбнуться.

❖ «Неваляшка» 9вариант «Совершенство». И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 – выпрямить спину, вытянув вверх позвоночник, выпрямить руки вверх, потянуться вверх; 2 – опуститься вниз вперед, между ног, руки вытянуть вперед на пол. Лбом коснуться пола.

❖ «Ванька-встанька» (вариант «Совершенство»). И.п.: широкая стойка, ноги в стороны, руки вдоль туловища. 1 – наклониться вперед, ладони поставить на пол между ног; 2 – медленно скользить ногами в разные стороны, поддерживаясь руками, пока внутренняя поверхность бедер не коснется пола; 3-4 – выпрямить руки в стороны. Спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх.

5. Наклон вперед – эти упражнения, если они выполнены правильно, благотворно действуют на нижние отделы позвоночника. Растягивание поможет сделать мышцы бедер более эластичными.

❖ «Слоник». И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх. 1 – на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 – и.п.

❖ «Собачка». И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх. 1 – на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 – наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу.

❖ «Страус» (вариант «Совершенство»). И.п.: стоя, ноги вместе, колени прямые. 1 – поднять руки над головой и потянуться вверх; 2 – опустить руки и на выдохе наклониться вперед, лбом коснуться ног, голова при наклоне тянется к полу; 3 – сцепить руки за лодыжками; 4 – и.п.

❖ «Вафелька» (усложненный вариант). 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 – и.п.

❖ «Пирожок» (вариант «Совершенство»). И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. Руки положить назад на тыльную часть ладони. 1 – потянуться вверх, вытянуть позвоночник вверх (вдох); 2 – на выдохе наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям, руки лежат на полу за спиной на тыльной стороне ладони.

❖ «Цветок». И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.

❖ «Сорванный цветок». И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу, руки подняты вверх. 1 – потянуться вверх. Вытянуть позвоночник (вдох); 2 – наклониться вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена, руками тянуться вперед (выдох); 3 – выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 4 – наклониться вперед грудью перед прямой ногой, коснуться лбом пола, руками тянуться вперед; 5 – выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 6 – наклониться вперед за прямой ногой, руками тянуться вперед, коснуться лбом пола.

❖ «Морская звезда». И.п.: стоя на коленях, руки опущены вдоль тела. 1 – сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади; 2 – передвигая руки назад, лечь на спину; 3 – слегка развести колени в стороны; 4 – руки положить на пол в стороны, ладони прижать к полу.

❖ «Черепашка». 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 ладони.

❖ «Жучок» (усложненный вариант). И.п.: сидя между стоп, 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 ладони. Следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

❖ «Паучок». И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 – опустить обе руки между ног; 2 – ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3 – на выдохе наклониться вперед между ног, стараясь коснуться пола лбом; 4 – выпрямиться.

❖ «Колобок». 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 выдохе перекатиться на спину, не опуская руками коленей; 4 – на выдохе выпрямить ноги и руки положить на пол.

6. Скручивание – эти упражнения помогают сохранить гибкость позвоночника и снять мышечное напряжение в области плеч и таза, способствуют исправлению осанки. Движение при скручивании нижней части позвоночника вверх и внутрь облегчает боли в крестце и копчике.

❖ «Лисичка». И.п.: стоя на коленях, голени и стопы 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.

❖ «Русалочка» (усложненный вариант). И.п.: стоя на коленях, голени и стопы 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 – на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра; 6 – максимально повернувшись направо (налево), согнуть правую (левую) руку за спиной и взяться ею за левое (правое) предплечье.

❖ «Карусель» (вариант «Совершенство»). И.п.: широкая стойка, руки в стороны. 1 – левую (правую) стопу развернуть наружу так, чтобы левая (правая) пятка находилась на одной

прямой со сводом правой (левой) стопы; 2 – повернуться максимально влево (вправо); 3 – на выдохе наклонить туловище влево (вправо), коснуться пальцами правой (левой) руки пола за левой (правой) стопой, левая рука направлена вверх, туловище в наклоне развернуто; 4 – голову повернуть налево (направо) и посмотреть вверх в сторону левой (правой) руки, следить за тем, чтобы положение прямых рук на одной линии сохранялось.

❖ «Поворот сидя» (с использованием стула). И.п.: сесть на край стула, спину держать прямо, расправить плечи. 1 – повернуться направо (налево) и взяться правой (левой) рукой за спинку стула; 2 – левую (правую) кисть положить тыльной стороной за правое колено, колени при повороте не смещать, плечи опустить и тянуться вверх.

❖ «Посмотри назад» (с использованием стула). И.п.: встать лицом к стулу, носки ног параллельны. 1 – поставить левую (правую) ступню на сиденье стула; 2 – потянуться вверх, «раскрыть» грудную клетку (вдох); 3 – взяться правой (левой) рукой за левое (правое) колено (выдох); 4 – левую (правую) руку положить на область крестца (вдох); 5-8 – не меняя положения бедер, повернуться как можно дальше налево (направо) и посмотреть назад через левое (правое) плечо (выдох)

7. Растягивание в наклоне назад – укрепляющие мышцы упражнения. При наклоне назад позвоночник растягивается в направлении своих естественных изгибов. Поэтому особенно важно не просто сильнее прогнуться в талии и наклонять назад голову, а вытягивать весь позвоночник, как бы удлиняя его, расправляя грудь. Эти упражнения помогают выпрямить сутулую спину и расправить плечи. Также они укрепляют мышцы спины и развивают гибкость плечевых и тазобедренных суставов. Упражнения рекомендуется выполнять только под страховкой педагога и с детьми, имеющим высокий уровень физической подготовленности.

❖ «Верблюд». И.п.: стоя на коленях, ноги вместе. 1 – вытянуть руки над головой, выпрямить позвоночник, «раскрыть» грудную клетку; 2 – положить руки на бедра и продолжать тянуться вверх (вдох); 3 – прогнуться назад и коснуться руками пяток; 4 – наклонить голову назад (выдох).

❖ «Рыбка». И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вверх. 1 – вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц (вдох); 2 – на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Не поднимать голову выше ног, голова и ноги должны находиться на одном уровне.

❖ «Змея». И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 – на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник. В пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп – они поддерживают вес тела. Руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 – и.п.

❖ «Коробочка». И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 – на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются только ладони; 2 – прогнуться назад; 3 – согнуть ноги и потянуться носками ног к голове; 4 – достать носками ног макушку головы.

❖ «Фонарик». И.п.: лежа на животе, ноги согнуть в коленях. 1 – взяться руками за стопы; 2 – прогнуться назад держась за стопы ног; 3 – переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены; 4 – опустить колени на пол; 5 – лечь на пол, опустить ноги.

8. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.

Позвоночник – совершенная конструкция, сочетающая в себе прочность и гибкость. Закрепленный нижней своей частью тазовыми костями, он тянется вверх, к основанию черепа, поддерживает плечевой пояс. Стабильность положения позвоночника обеспечивается мышцами и связками. Благодаря такой конструкции тело человека сохраняет устойчивость при движении.

❖ «Веточка». И.п.: узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок» ладонями наружу (вдох). 1 – на выдохе поднять руки над головой; 2 – и.п.

❖ «Саранча». И.п.: узкая стойка, правая рука опущена вдоль туловища, левая поднята вверх. 1 – согнуть левую и правую руку за спиной навстречу друг другу (вдох); 2 – на выдохе сцепиться руками.

❖ «Гора». И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. 1 – оторвать бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота (вдох); 2 – выдох, опуститься в.п.

❖ «Павлин». И.п.: сидя на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной (вдох). 1 – наклониться вперед, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх перпендикулярно полу; 2 – и.п.

❖ «Матрешка». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – сложить ладони за спиной пальцами вниз (вдох); 2 – на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.

❖ «Крылья». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – сложить ладони за спиной пальцами вниз (вдох); 2 – на выдохе развернуть локти в стороны, лопатки соединить.

❖ «Сундучок». И.п.: сидя ягодицами на пятках. 1 – сложить ладони за спиной пальцами вниз; 2 – повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад (вдох); 3 – на выдохе наклониться вперед, следить за тем, чтобы ладони и пальцы рук все время соприкасались.

9. Перевернутые позы – упражнения следует выполнять в конце растягивания. Выполняемое растягивание подарит чувство бодрости, придаст свежие силы, поможет расслабиться психически. Начинать растягивание можно с использованием стула или с опорой о стену. Следить за тем, чтобы при выполнении упражнения опора была неподвижна и ноги не скользили. Упражнения рекомендуется выполнять только под страховкой педагога и с детьми, имеющими высокий уровень физической подготовленности.

❖ «Экскаватор». И.п.: лежа на спине. 1 – упереться ладонями в пол, не отрывая плеч от пола, поднять согнутые в коленях ноги; 2 – упираясь в пол, продолжать поднимать ноги, оторвать от пола поясницу, поднять колени над головой; 3 – согнуть руки в локтях и ладонями поддерживать спину, расположив пальцы горизонтально; 4 – опустить ноги за голову, коснуться носками ног пола, ноги прямые, носками упереться в пол.

❖ «Каракатица». И.п.: лежа на спине. 1 – упереться ладонями в пол, не отрывая плеч от пола, поднять согнутые в коленях ноги; 2 – упираясь в пол, продолжать поднимать ноги, оторвать от пола поясницу, поднять колени над головой; 3 – согнуть руки в локтях и ладонями поддерживать спину, расположив пальцы горизонтально; 4 – опустить ноги за голову, коснуться носками ног пола, ноги прямые, носками упереться в пол; 5 – согнуть ноги в коленях и поставить колени на пол возле ушей; 6 – плавно опустить таз на пол; 7-8 – лечь на спину, положив руки вдоль туловища.

❖ «Березка». И.п.: лежа на спине. 1 – упереться ладонями в пол, не отрывая плеч от пола, поднять согнутые в коленях ноги; 2 – упираясь в пол, продолжать поднимать ноги, оторвать от пола поясницу, поднять колени над головой; 3 – согнуть руки в локтях и ладонями поддерживать спину, расположив пальцы горизонтально; 4 – выпрямить ноги и потянуться от таза вверх, пока все тело от плеч до стоп не образует одну прямую линию. Тянуться к потолку; 5 – согнуть колени, поддерживая спину руками; 6 – плавно опустить таз на пол; 7 – 8 – лечь на спину, положив руки вдоль туловища.

10. Позы на развитие статического равновесия.

❖ «Большая ель». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- развести носки врозь (вдох); 2 – вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направлены в пол (выдох); 3-4 – полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох).

❖ «Маленькая елочка». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- развести носки врозь 2 – вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направлены в пол (вдох); 3-4 – присесть на корточки, пятки от пола оторвать (выдох), сохранять равновесие.

❖ «Жираф». И.п.: о.с., руки опущены. 1 – наклониться вниз, ладони поставить на пол подальше от стоп, но следить за тем, чтобы пятками не отрывались от пола (вдох); 2 – на выдохе поднять вверх назад правую (левую) ногу, так, чтобы она образовала одну прямую линию со спиной, голова прямо; 3 – опустить ногу; 4 – и.п.

- ❖ «Цапля». И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 – согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 – развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. Удерживать равновесие.
- ❖ «Цапля машет крыльями» (усложненный вариант). И.п.: то же. 1 – согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 – развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны; 3 – через стороны поднять руки вверх, потянуться вверх, ладони в стороны; 4 – опустить руки в стороны; 5-8 – и.п.
- ❖ «Окошко». И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 – согнуть правую (левую) ногу назад, взяться за стопу правой (левой) рукой; 2 – левую руку поднять вверх вперед; 3 – отвести бедро правой (левой) ноги как можно дальше сохраняя равновесие, потянуться вверх вперед за левой (правой) рукой, слегка наклоняя вперед туловище так, чтобы бедро правой (левой) ноги, туловище и левая (правая) рука находились на одной линии; 4 – и.п.
- ❖ «Журавль». И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 – поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохраняя равновесие; 2 – и.п.

Приложение 2

Конспект фитнес-тренировки в подготовительной к школе группе.

Задачи:

- упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча;
- содействовать повышению физической работоспособности;
- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Вводная часть

1. Маршировка по кругу (35 с).
2. Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе (30 с).
3. Пружинистый шаг, руки на поясе, выставлять руки на каждое приседание в стороны (40с).
4. Игровое упражнение «Веселые ножки» (Бег с выбрасыванием голени вперед, руки на поясе) (40 с).
5. Игровое упражнение «Гусеница» (Ползание на животе с подтягиванием руками, ноги вместе, согнуты в коленях) (30 с).
6. Игровое упражнение «Маленькие лягушки» (Прыжки на корточках на месте. Колени разведены в стороны, ладони на полу между ногами) (40 с).
7. Стретчинг «Домик» (5 с).

Основная часть

Степ-аэробика

1. Упражнение «Разминка стопы» (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поочередно перекачиваться правой и левой ногой с пятки на носок.

2. Упражнение «Пятка, носок» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – носок правой ноги на степ-платформу; 2 – вернуться в и.п.; 3 – пятку левой ноги поставить на степ-платформу; 4 – вернуться в и.п.; 5-8 – перекаты с пятки на носок.

3. Упражнение «Стопа»

И.п.: то же. 1 – правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 – вернуться в и.п.

То же с левой ноги.

4. Упражнение «Подъем». (4 раза)

И.п.: то же. 1 – подъем с правой ноги на степ-платформу. Правая рука вперед; 2 – то же с левой ноги; 3 – шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правую руку на пояс; 4 – то же с левой ноги.

Повторить подъемы. Начиная с левой ноги.

5. Упражнение «Хоп» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 – подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 – левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулак, сказать «Хоп»; 3 – левую ногу поставить на пол, руки на пояс; 4 – правую ногу подставить к левой ноге.

То же с другой ноги.

6. Упражнение «Кик» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – подъем на степ-платформу с правой ноги; 2 – левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать «Кик»; 3 – с левой ноги шаг назад на пол, руки на пояс; 4 – правую ногу поставить к левой ноге.

То же с другой ноги.

7. Упражнение «Крест» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – правой ногой встать на степ-платформу; 2 – левую ногу поставить на степ-платформу накрест перед правой ногой; 3 – с правой ноги шаг назад на пол; 4 – левую ногу поставить к правой ноге.

То же с другой ноги.

8. Упражнение «Плие» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – шаг с правой ноги на степ-платформу в сторону, правая рука в сторону; 2 – шаг с левой ноги на степ-платформу в сторону, левая рука в сторону; 3 – полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4 – встать, руки в стороны; 5 – шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на пояс; 6 – шаг с левой ноги, левая рука на пояс; 7 – присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 – вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

9. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой на степ-платформу; 2 – прямую левую ногу отвести назад, прогнуться, руки вверх; 3 – шаг левой ногой назад на пол, руки на пояс; 4 – правую подставить к левой ноге

То же с другой ноги.

10. Упражнение «Боковые махи» (6 раз)

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

То же с другой ноги

11. Упражнение «Перебежка» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе сбоку от степ-платформы, руки на поясе. 1 – шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 – подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая нога остается на степ-платформе.

То же с другой ноги.

Силовая гимнастика на степ-платформе.

1. Упражнение «Достань носочки» (10 раз)

И.п.: сидя на полу перед степ-платформой, ноги выпрямлены, пятки лежат на краю степ-платформы, руки на поясе. 1-2 – наклониться к ногам, достать носки ног; 3-4 – вернуться в и.п.

2. Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь» (10 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе поперек, стопы стоят на ней, колени вместе, руки упираются на край степ-платформы. 1-2 – ноги опустить на пол, развести в стороны, колени прямые; 3-4 – вернуться в и.п.

3. Упражнение «Ванька-встанька» (8 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки лежат на краю, руки на полу сзади. 1-2 – со взмахом рук подняться, сесть на ягодицы, руки вперед прямые, спина прямая; 3-4 – вернуться в и.п.

4. Упражнение «Выше ноги от земли» (10 раз)

И.п.: сидя на краю степ-платформы, прямые ноги вытянуты вперед, руки в упоре на платформе. 1-2 – поднять прямые ноги вверх; 3-4 – вернуться ви.п.

5. Упражнение «Выше поднимись» (10 раз)

И.п.: упор на колени перед степ-платформой, бедра параллельно полу, руки в упоре на степ-платформе. 1-2 – отжаться от степ-платформы, локти развести в стороны; 3-4 – вернуться ви.п.

6. Упражнение «Бык» на снятие нагрузки с позвоночника

И.п.: опора на колени, пальцы ног и локти, кулаки прижать к вискам, большие пальцы отставлены в стороны (обозначают рога).

Смотреть вперед и не спеша передвигаться.

Школа мяча

1. Ползание вперед спиной на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом.

2. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.

3. Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч.

4. Ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетал над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.

Заключительная часть

Стретчинг

1. Упражнение «Звезда» (5 с)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох – плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 – руки опустить, выдох, расслабиться.

2. Упражнение «Пушка» (5 с)

И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1 – повернуть туловище налево, вдох; 2 – опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, правую ногу поставить на носок, выдох; 3 – потянуться обеими руками вперед – вверх, руки, туловище и правая нога на одной прямой; 4 – руки опустить, колени выпрямить, выдох.

3. Упражнение «Паучок» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 – опустить обе руки между ногами; 2 – ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3 – на выдохе наклониться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом; 4 – выпрямиться.

4. Упражнение «Жучок» (15 с)

И.п.: сидя между стопами, руки 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 ладони; следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.
