

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 5 «Незабудка»
Старооскольского городского округа**

Рассмотрена

Протокол заседания педагогического
«Незабудка»
совета №1 от 31 августа 2023г.

Утверждена

Приказ МБДОУ ДС №5

от 01 сентября 2023 г. № 140

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-
оздоровительной направленности
«Веселая аэробика»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 9 месяцев

Общее количество часов: 36

Возраст учащихся: 5-6 лет

Вид программы: модифицированная

Составила:
Травкина И.Н.

Старый Оскол
2023

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка (введение).....	1.
Направленность.....	1.
Новизна программы.....	3.
Актуальность программы.....	3.
Цели и задачи программы.....	4.
Отличительные особенности.....	5
Возраст детей.....	5
Условия и сроки реализации программы.....	5
Общая структура и методика проведения занятий в секции аэробики.....	6
Ожидаемые результаты.....	7
Учебный план.....	7
Учебно-тематический план на учебный год.....	8
Список используемой литературы.....	12
Приложение I.....	13
Приложение II.....	16
Приложение III.....	21
Приложение IV.....	22
Приложение V	32

Пояснительная записка
к дополнительной образовательной программе физкультурно-оздоровительной
направленности «Весёлая аэробика»
(платные услуги МБДОУ детского сада № 5 «Незабудка»)

Направленность

Данная Программа – физкультурно-спортивной направленности, разработана на основе обязательного минимума содержания по физическому воспитанию для ДОУ.

Отличительные особенности программы по оздоровительной аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия в течение учебного года могут проходить как по одному, так и по нескольким видам оздоровительной аэробики:

- базовая (классическая) аэробика,
- фитбол-аэробика,
- танцевальная аэробика,
- степ-аэробика,
- стретчинг и др.

Практическая значимость программы по оздоровительной аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с индивидуализированной регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по оздоровительной аэробике ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Основные направления и содержание деятельности

Новизна программы заключается в том, что она основывается на новом направлении в здоровьесберегающих технологиях для дошкольников: оздоровительной аэробике, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, а также вестибулярного аппарата.

Актуальность программы

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды.

Оптимизировать работу в данном направлении, на наш взгляд, можно с помощью различных оздоровительных методик и технологий, т.к. доказано, что систематические разнообразные занятия дошкольников физическими упражнениями, планомерное повышение нагрузок на них при текущем медико-педагогическом контроле

дают устойчивое повышение двигательной активности, помогают противостоять всевозможным заболеваниям.

Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения. Она развивает двигательную подготовленность детей к школе и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий. Занятия аэробикой органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и развивает их творческое воображение.

Программа предложена для реализации инструктором по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста (5-6 лет) 1 год.

Цель программы:

Коррекция отклонений здоровья и физического развития воспитанников, воспитание у дошкольников стремления к здоровому образу жизни и самосовершенствованию средствами оздоровительной аэробики.

Предлагаемая программа позволяет решать следующие задачи:

Оздоровительные:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
- Расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей.

Воспитательные задачи:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.
- Воспитание положительных черт характера.

Принципы, на которых базируется программа:

1. Доступность (адаптированность программного материала к возрасту детей, их психофизическим возможностям).
2. Систематичность и последовательность (постепенная подача материала от простого к сложному, частое повторение усвоенных упражнений и комплексов).
3. Наглядность.
4. Динамичность (интеграция программы в разные виды деятельности).
5. Дифференциация (учёт возрастных особенностей, учёт по половому различию, создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка).

Отличительные особенности программы «Весёлая аэробика» основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия в течение учебного года могут проходить как по одному, так и по нескольким видам оздоровительной аэробики:

- базовая (классическая) аэробика,
- фитбол-аэробика,

- танцевальная аэробика,
- степ-аэробика,
- стретчинг и др.

Выбор того или иного вида оздоровительной аэробики зависит от возрастных и функциональных возможностей, а также желания самих детей, посещающих секцию, и их родителей.

Возраст детей

Деятельность по интересам - аэробика проводится с детьми старшего (5-6 лет): групповые и подгрупповые. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие.

Условия набора детей в коллектив: на основании опроса родителей воспитанников данных групп.

Условия и сроки реализации программы

Количество детей. Численность детей на одном занятии в секции от 8 до 12 человек.

Основной формой реализации Программы являются специально организованные фронтальные или подгрупповые занятия, продолжительностью 25 – 30 минут.

Материально-техническое оснащение, оборудование

Для успешности реализации программы необходим спортивный зал, а также следующее оборудование:

- аудиоаппаратура, CD диски с записью музыки к комплексам упражнений,
- индивидуальные коврики, фитбол-мячи, доски-степ.

Программа рассчитана на 1 год обучения. В зависимости от психологической готовности, физического и интеллектуального уровня готовности детей к освоению дополнительной образовательной программы

Общая структура и методика проведения занятий в секции аэробики

Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
1.Подготовительная часть			
1.Разминка, разогревание 3-5 мин.	1. Локальные (изолированные) движения частями тела; 2. Совмещения; 3. Движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочета-	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой; Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.

		нии с движениями руками.	
2.Стретчинг-упражнения на гибкость <i>до 5 мин.</i>	Изолированные движения для мышц бедра и голени.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бёдра, без использования махов и пружинящих движений.

2. Основная часть

1.Аэробная часть <i>12-15 мин.</i>	1.Аэробная разминка <i>3 мин.</i>	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками.	Разучивание танцевальных соединений в сред. Темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях.
	2. «Аэробный пик» <i>7-10 мин.</i>	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками.	Выполнение сочетаний – «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
	3. Первая аэробная «заминка» <i>2-3 мин.</i>	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бёдра.	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.

2.Упражнения на полу (фитнес) <i>3-5 мин.</i>	1.Упражнения для мышц туловища, бедра.	В положениях лежа упражнения на силу и выносливость мышц брюшного пресса и спины; приводящих и отводящих мышц бедра.	Выполнять от 1 до 3 серий по 5-8 повторений движений, в зависимости от уровня подготовленности и психофизических возможностей ребёнка.
	2.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амор-

		положениях.	тизаторами, на тренажерах.
3. Заключительная часть			
«Вторая заминка» - «остывание» Снижение нагрузки 2-5 мин.	Упражнения на гибкость, «общая заминка».	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

Ожидаемые результаты:

- совершенствование физической подготовленности детей,
- сформированность начальных навыков здорового и безопасного образа жизни;
- выразительность исполнения движений под музыку;
- точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических этюдах;
- освоение разнообразных композиций и отдельных видов движений.

Форма проведения итогов: по желанию детей – участие в спортивно-праздничном конкурсе «Мисс и мистер Аэробика»; выступления на утренниках, спортивных праздниках; награждение грамотами детского сада, а также открытые занятия для родителей и педагогов.

**Учебный план
занятий по дополнительной образовательной программе для детей
от 5 до 6 лет
по спортивно-оздоровительной деятельности
на хозрасчетной основе по МБДОУ ДС №5 «Незабудка»
на 2023-2024 учебный год (с 01.09.2023 по 31.05.2024 г.)**

№ группы	возраст	кол-во детей в подгруппе	Количество ОД в неделю	длительность 1 ОД	длительность ОД в неделю (минут)	перерыв между ОД	всего в неделю
№1	5-6 лет	10	1	25мин	25 мин	10	35мин
№2	5-6 лет	10	1	25 мин	25 мин	10	35 мин
всего		20	2	50 мин	50 мин	20	70 мин=1,10 мин

Учебно-тематический план на учебный год (дети 5-6 лет)

Вид, тема занятия	Количество занятий	Методики и технологии
Вводное занятие «Что такое аэробика? Какая бывает аэробика»	1	Презентация с использованием мультимедийного оборудования.
Классическая (базовая) аэробика «Весёлые кузнечики» (сентябрь-октябрь)	8	Создание условий для реализации оздоровительного режима. - игровые ситуации, сюрпризный метод, проблемные вопросы и ситуации;
Фитбол-аэробика «Мы-циркачи» (ноябрь)	4	- широкое использование имитационных движений, зеркальный показ, помощь детям путём коррекции позы и движений; - использование ТСО и мультимедийного сопровождения;
Танцевальная аэробика «Зимушка-зима» (декабрь)	4	- включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций; - проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики и их элементов, релаксация
Стретчинг «Цыпленок и солнышко» (Январь)	3	- игровые ситуации, сюрпризный метод;
Классическая аэробика «Смелые моряки» (февраль)	4	- широкое использование имитационных движений, показ, помощь детям путём коррекции позы и движений;
Фитбол-аэробика «Цирковые лошадки» (март)	4	- использование ТСО и мультимедийного сопровождения;
Танцевальная аэробика «Озорники» (апрель)	4	- включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций;
Стретчинг «котенок Рыжик» (май)	2	- проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики и их элементов, релаксация
Конкурс «Мисс и мистер Аэробика» (май)	1	Сценарий проведения мероприятия
Итоговое мероприятие (май). Анализ выполнения программы.	1	Сценарий проведения мероприятия
Итого	36	

Основные виды (направления) оздоровительной аэробики, используемые в программе и техника овладения базовыми шагами:

Классическая (базовая) аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (почетным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Овладение техникой базовых шагов:

1. **Марш** - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. **Приставной шаг** - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);
3. **«Виноградная лоза»** - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;
4. **V – шаг** - шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
5. **«Открытый шаг»** - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
6. **Подъем колена вверх** - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
7. **Махи ногами** - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
8. **Выпад** - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
9. **Скрестный шаг** - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
10. **Выставление ноги на пятку**, на носок, выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
11. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;
12. **«Галоп»** - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;
13. **«Ту-степ»** - шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;
14. **Подскок** - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
15. **«Скип»**- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых

танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. **Шаг вперед, назад** – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
2. **Шаги в сторону** - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
3. **Скачки вперед – назад**- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;
4. **«Тач» в сторону** – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);
5. **«Тач» вперед-назад** – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
6. **Скользящие шаги** – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
7. **«Кик»** - махи вперед, в сторону, назад;
8. **Прыжки на двух ногах** – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;
9. **Прыжки в выпадах** – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
10. **Прыжок ноги врозь, ноги вместе** – 1- прыжок, ноги врозь и прыжок, ноги вместе; 2- пауза;
11. **Прыжок ноги врозь, ноги скрестно** – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая вперед;
12. **Прыжок, согнув ноги** – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.

Фитбол-аэробика. Фитбол (большой гимнастический мяч) - достаточно эффективный тренажер для самых разных проблемных зон. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика. Освоение и овладение техникой базовых шагов, составление связок, комбинаций на занятиях по фитбол-аэробике включает освоение техники упражнений для развития силы мышц: для верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота, для косых мышц живота, плечевого пояса и спины, для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра, статодинамические упражнения (используя мяч в качестве упругого сопротивления), на баланс и развитие силы крупных мышечных групп.

Освоение техники базовых шагов:

1. **Приставной шаг.** И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;
2. **Шаг-касание.** И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;

3. **Марш.** И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом.
4. **Прыжок ноги врозь-вместе.** И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
5. **Выпад.** И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
6. **Махи ногами.** И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;
7. **Подъём колена вверх.** Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

Степ-аэробика (в переводе с английского шаг). Это танцевальные движения, выполняемые на специальной платформе, именуемой степом. Такого вида аэробика благотворно влияет на профилактику и лечение многих заболеваний и укрепляет мышцы. Степ-аэробика положительно воздействует на детский организм, укрепляет дыхательную, нервную, сердечно-сосудистую систему, также нормализует давление и деятельность вестибулярного аппарата. Существует 4 базовых шага-упражнения. На их основе можно придумывать небольшие танцевальные композиции, при каждом шаге вытягивая руки вперед, вверх, в стороны, делая ими волнообразные движения или различные махи.

1. **Приставной (1 вариант).** Встань на платформу правой ногой, приставь к ней левую, затем опусти на пол правую ногу, приставь к ней левую. То же с левой ноги.
2. **Приставной (2 вариант).** Встань на платформу правой ногой, приставь к ней левую, затем опусти на пол сначала левую ногу, потом правую. То же с левой ноги.
3. **Полуприставной (1 вариант).** Правую ногу, согнутую в колене, поставь на платформу, левую ногу чуть приподними над полом и, не ставя на платформу, вновь опусти на пол, затем приставь к ней правую ногу. То же с левой ноги.
4. **Полуприставной (2 вариант).** Встань на платформу правой ногой, левую согни в колене и подтяни вверх и сразу же опусти на пол, затем приставь к ней правую ногу. То же с левой ноги.

Стретчинг («растягивание») -это комплекс упражнений для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создаёт ощущение комфорта и спокойствия в целом. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине. Методика игрового стретчинга представляет собой специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Методика игрового стретчинга направлена на активизацию защитных сил организма, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Занятия по методике стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой игры, в которую входят 8-9 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают различных животных и выполняют упражнения в сопровождении определённых отрывков музыкальных сопровождений из классической и народной музыки. Упражнения носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений.

Список литературы

1. Дополнительная образовательная программа оздоровительной направленности «Калейдоскоп» /Е.Р. Южанинова, Е.А. Конюшенко, Снежинск 2011.
2. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003.
3. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. Издательство ГНОМ и Д, Москва, 2005.
4. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения). Программы детского сада. Коррекционная работа в детском саду. /Под ред. Л.И. Плаксиной. – М.: Издательство «Экзамен», 2003.
5. Сековец Л.С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения: Учебно-методическое пособие. Н. Новгород: Изд. Ю.А. Николаев, 2001.
6. Полунина Т.И. Степ-аэробика и ее составляющие/Физическая культура в школе, 2006г. №3.
7. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: "Детство - пресс", Санкт-Петербург, 2000г.

При составлении программы «Веселая аэробика» использованы интернет-ресурсы сайтов:

8. http://ipklabdo.lanta-net.ru/ipk_mediawiki/index.php/Степ-аэробика.
9. <http://dob.1september.ru/articlef.php?ID=200701217>
10. <http://ds82.ru/doshkolnik/370-.html>

Картотека дыхательной гимнастики

Комплексы упражнений

«Разминка». И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и. п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1-2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

«Наклоны» Часть первая. И. п. - стоя, нога на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены (*«по швам»*). Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп - 1 - 2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

Часть вторая. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом - быстрый, активный, ясно слышимый (*но не шумный*). Вернуться в и. п. не полностью - и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп - 1 - 2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать (*не мешать и не помогать выдоху*). Повторить 10-20 раз.

«Маятник». И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз, Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышимый (*но он не должен быть нарочито шумным*). Темп 1-2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

При выполнении указанных упражнений не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха - наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Во время движений следует стараться освободиться от напряжения, установить индивидуальный естественный, но энергичный темп. Руки далеко от тела не уводить! Не помогать выдоху! Надо стараться сделать его незаметным, бесшумным. Следует помнить, что цель организация дыхания, а движение - лишь средство для этого. Каждое упражнение повторять с паузами в 1, 2, 3 секунды - так, чтобы получилось не менее 128-160 дыханий, а всего 600-640 дыхательных движений на четыре упражнения. Освоенные движения в последующем рекомендуется сочетать со звуковыми упражнениями.

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые движения рук (*вперед и назад*), рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. Широко используются различные индивидуальные пособия, кроме того, даются имитационные упражнения. Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз.

Упражнения на удлинение выдоха

«Наклоны вперед». И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и. п. 1-2-3 - пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 - вернуться в и. п.

«Наклоны в сторону»(«Наклоны с зонтиком»). И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и. п. 1-2-3 - тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой - «накрылись зонтиком» - выдох. 4 - вернуться в и. п.

«У кого дольше колыхнется ленточка». Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

Специальные дыхательные упражнения

«Задуей свечку». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

«Полное дыхание». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (*пока приятно*). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдохнуть с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

«Ёжик». Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки (*ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена*); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

«Ушки». Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

1. «Качалка». И. п. – сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперед-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз.

2. «Ёлочка растёт». И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.

3. «Зайчик». И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперед, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.

4. «Как гуси шипят». И. п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперед, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

5. «Прижми колени». И. п. – сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося: «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.

6. «Гребцы». И. п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперед, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

7. «Скрещивание рук внизу». И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

8. «Достань пол». И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами: «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.

9. «Постучи кулачками». И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

10. «Прыжки». Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.

Комплекс 2 «На улице».

1. «Погрейся». И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

2. «Конькобежец». И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны (*подражая движениям конькобежца*) и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

3. «Заблудился». И. п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

4. «Снежный ком». И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

5. «Снеговик веселится». И. п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

6. «Вырасти большим». И. п. – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.

Комплекс ОРУ для детей 5-6 лет

Комплекс №1

Ходьба по кругу, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «гусиный шаг», прыжки на двух ногах, бег в медленном темпе, перестроение в 5 колонн.

1. «Рывки руками» *и.п.* о. с. руки согнуты в локтях у груди. 1-2 два рывка согнутыми руками 3-4 два рывка прямыми руками, с поворотом в лево, 5-6 два рывка. Повторить 6 раз.
2. «Подними руки» *и.п.* о. с. руки на поясе. 1 – отставить левую ногу назад на носок, руки вверх 2- и.п. 3 - отставить правую ногу назад на носок Повторить 6 раз.
3. «Сесть, встать» *и.п.* о.с. руки на поясе. 1-2 – присед, руки выпрямить в стороны. 3-4 – и.п. Повторить 6 раз.
4. «Велосипед» *и.п.* сидя на полу, с упором на локти, вращение ног, имитируем езду на велосипеде. Повторить 8-10 раз.
5. «Кошечка» *и.п.* стоя на четвереньках. 1 – прогнуть спину, голову спрятать «Злая кошечка», 2 – прогнуть спину, голову на верх «Добрая кошечка». Повторить 6 раз.
6. «Прыжки» - прыжки на двух ногах вокруг коврика, в чередовании с ходьбой. Повторить 2 раза.
7. Дыхательное упражнение «Ветерок». 4 раза.
Ходьба в колонне по одному, уборка инвентаря.

Комплекс №2

(с гимнастической палкой)

Ходьба по кругу, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «гусиный шаг», прыжки на двух ногах, бег в медленном темпе, перестроение в 5 колонн.

1. «Палка вверх» *и.п.* о. с. палка внизу. 1 – поднять палку к груди, подняться на носки, 2, поднять палку вверх, 3– опустить палку к груди, 4-и.п. Повторить 8 раз.
2. «Наклоны» *и.п.* ноги на ширине плеч, палка за спиной, руки на поясе. 1-наклоны вперед, 2 и.п. Повторить 8-10 раз.
3. «Приседание» - и.п. палка одним концом стоит на полу. 1-2 присед упираясь на палку, 3-4 подъем. Повторить 6-8 раз.
4. «На колено» - и.п. сидя на пятках, палка у груди. 1- встать на правое колено, левую ногу в сторону поставить на носок, 2- и.п. 3 - встать на левое колено, правую ногу в сторону поставить на носок, 4 – и.п. Повторить 6-8 раз.
5. «Стрелочка» и. п. сидя на полу, палка лежит впереди перед ногами. 1 – поднять прямые ноги, 2 - согнуть ноги и поставить перед палкой, 3 - поднять прямые ноги, 4 и.п. Повторить 8 раз.
6. «Прыжки» и.п. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, через палку, лежащей на полу Повторить 12-14 прыжков в чередовании с ходьбой.
7. Дыхательное упражнение «Смешинка». 4 раза.
Ходьба в колонне по одному, уборка инвентаря.

Комплекс №

Ходьба по кругу, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «гусиный шаг», прыжки на двух ногах, бег в медленном темпе, перестроение в 5 колонн.

1. «Палка вверх» *и.п.* о. с. палка внизу. 1 – поднять палку к груди, подняться на носки, 2, поднять палку вверх, 3– опустить палку к груди, 4-и.п. Повторить 8 раз.
2. «Наклоны» *и.п.* ноги на ширине плеч, палка за спиной, руки на поясе. 1-наклони вперед, 2 и.п. Повторить 8-10 раз.
3. «Приседание» - и.п. палка одним концом стоит на полу. 1-2 присед упираясь на палку, 3-4 подъем. Повторить 6-8 раз.
4. «На колени» - и.п. сидя на пятках, палка у груди. 1- встать на правое колено, левую ногу в сторону поставить на носок, 2- и.п. 3 - встать на левое колено, правую ногу в сторону поставить на носок, 4 – и.п. Повторить 6-8 раз.
5. «Стрелочка» и. п. сидя на полу, палка лежит впереди перед ногами. 1 – поднять прямые ноги, 2 - согнуть ноги и поставить перед палкой, 3 - поднять прямые ноги, 4 и.п. Повторить 8 раз.
6. «Прыжки» и.п. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, через палку, лежащей на полу Повторить 12-14 прыжков в чередовании с ходьбой.
7. Дыхательное упражнение «Смешинка». 4 раза.
Ходьба в колонне по одному, уборка инвентаря.

Комплекс №4

Ходьба по кругу, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «гусиный шаг», прыжки на двух ногах, бег в медленном темпе «змейкой», перестроение в 5 колонн.

1. «Работа головы» *и.п.* о. с. 1 – поворот головы влево, 2- поворот головы вправо, , 3– опустить голову вниз, 4- поднять голову вверх. Повторить 6 раз.
2. «Работа плеч» *и.п.* ноги на ширине плеч. 1- поднять левое плечо к уху, 2 – опустить левое плечо, 3 – поднять правое плечо к уху, 4 – опустить плечо. Повторить 8 раз.
3. «Волна» - и.п. о.с. руки в замок. Выполнить руками «волну». Повторить 8 раз.
4. «Мельница» - и.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1- наклониться, достать противоположную ногу, 2- и.п. Повторить 6 раз.
5. «Бабочка» - и. п. стоя, ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки внизу. 1 – подняться вверх, руки вверх, 2 - и.п. Повторить 6 раз.
6. «Лодочка» и.п. лежа на животе. 1-2 – поднять ноги и руки вверх, 3-4 – и.п. Повторить 4 раз.
7. «Махи ногами» - и.п. лежа на боку с упором на локоть. 1 – мах прямой ногой, 2 – и. п. 3 – левой ногой, 4 – и.п. (4 раз).
8. Дыхательное упражнение «А-У». 4 раза.
Ходьба в колонне по одному, уборка инвентаря.

Комплекс №5 **(с мячом)**

Ходьба по кругу, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «гусиный шаг», прыжки на двух ногах, бег в медленном темпе, перестроение в 5 колонн.

1. «Мяч вверх» *и.п.* о. с. мяч внизу. 1 – поднять мяч к груди, подняться на носки, 2,- *и.п.* Повторить 6 раз.
2. «Наклоны» *и.п.* ноги на ширине плеч, мяч у груди, руки на поясе. 1-наклоны вперед, 2 *и.п.* Повторить 6 раз.
3. «Приседание» - *и.п.* мяч у груди 1-2 присед, выпрямить руки вперед, 3-4 подъем. Повторить 15 раз.
4. «Броски мяча вверх и ловля его» - *и.п.* о.с. руки на уровне пояса. Повторить 15 раз.
5. «Удары мяча об пол» *и.п.* руки на уровне пояса. Повторить 15 раз.
6. «Отбивание мяча» *и.п.* о.с. Повторить 10-15 раз.
7. «Прыжки» *и.п.* ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг мяча. Повторить 16 прыжков в чередовании с ходьбой.
8. Дыхательное упражнение «Любим себя». 4 раза.
Ходьба в колонне по одному, уборка инвентаря.

Комплекс №6

Ходьба по кругу, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «гусиный шаг», прыжки на двух ногах, бег в медленном темпе, перестроение в 5 колонн.

1. «Поверни головой» *и.п.* основная стойка, руки на поясе 1 – поворот головы влево, 2 – поворот головы влево, 3 – вверх, 4 – вниз. Повторить 6-8 раз.
2. «Мы сильные» *и.п.* ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у плеч. 1 – выпрямить руки, разжать, 2 – *и.п.* Повторить 6-8 раз.
3. «Буратино» *и.п.* ноги на ширине плеч, руки на поясе 1 – наклон туловища вперед, руки развести в стороны, 2 – *и.п.* Повторить 8 раз.
4. «Поймай комара» *и.п.* стоя, руки на поясе. 1 – присед прыгнуть вверх, сделать хлопок над головой 2 – *и.п.* Повторить 8 раз.
5. «Ножницы» *и.п.* сидя на полу, упор на локти. 1-2 поднять ноги, сделать скрещивающее движение ногами. Повторить 8 раз.
6. «Кто выше» *и.п.* основная стойка, руки на поясе, прыжки на двух ногах на месте 12 прыжков 2 подхода.
7. Дыхательное упражнение «Петушок». Вдох – рыки развести в стороны, выдох – пропеть «ку-ка-ре-ку». Повторить 4 раза.
Ходьба по одному, перестроение в колонну по одному.

Комплекс №7

Ходьба по кругу, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «гусиный шаг», прыжки на двух ногах, бег в медленном темпе, перестроение в 5 колонн.

1. «Руки к плечам» *и.п.* о. с. руки на поясе. 1-руки к плечам, 2 – руки вверх, подняться на носки, 3- руки к плечам, 4 – руки на поясе. Повторить 6 раз.
2. «Подними плечи» *и.п.* о. с. руки на поясе. 1 – поднять плечи вверх, 2- опустить плечи. Повторить 6 раз.

3. «Пловцы» и.п. о.с., руки у плеч. 1-4 вращение руками вперед, 5-8 – вращение руками назад. Повторить 4 раза.
4. «Мельница» - и.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1- наклониться, достать противоположную ногу, 2- и.п. Повторить 6-8 раз.
5. «Сесть, встать» *и.п.* о.с. руки на поясе. 1-2 – присед, руки выпрямить в стороны. 3-4 – и.п. Повторить 8 раз.
6. «Прыжки» - прыжки на двух ногах вокруг коврика, в чередовании с ходьбой. Повторить 2 раза.
7. Дыхательное упражнение «Любим себя». И.п. о.с. 1 – вдох через нос, развести руки в стороны, 2 – выдох, руки скрестить, обнять себя. 4 раза.
Ходьба в колонне по одному, уборка инвентаря.

Комплекс №8 (с обручем)

Ходьба по кругу, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «гусиный шаг», прыжки на двух ногах, бег в медленном темпе, перестроение в 5 колонн.

1. «Обруч вверх» *и.п.* о.с. обруч внизу. 1 – поднять обруч к груди, подняться на носки, 2, поднять обруч вверх, 3– опустить обруч к груди, 4-и.п. Повторить 8 раз.
2. «Наклоны» *и.п.* ноги на ширине плеч, обруч в двух руках. 1-2 - наклоны вперед, обруч к груди 3-4 - и.п. Повторить 8-10 раз.
3. «Приседание» - и.п. обруч одним концом стоит на полу. 1-2 присед, 3-4 подъем. Повторить 6-8 раз.
4. «Вращение обруча» - вращение обруча на полу. 2 раза.
5. «Вращение обруча на талии».
6. «Вращение обруча на руке».
7. «Прыжки, как на скакалке».
Дыхательное упражнение «Снежинка». 4 раза.
Ходьба в колонне по одному, уборка инвентаря.

Комплекс №9

Ходьба по кругу, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «гусиный шаг», прыжки на двух ногах, бег в медленном темпе, перестроение в 5 колонн.

1. «Рывки руками» *и.п.* о.с. руки согнуты в локтях перед грудью. 1 –2 – два рывка согнутыми руками, 3-4 – два рывка прямыми руками. Повторить 4-6 раз.
2. «Подними руки» *и.п.* ноги вместе, руки на поясе. 1- отставить левую ногу назад, руки вверх, 2 – и.п., 3- отставить правую ногу назад, руки вверх. 4 - и.п. Повторить 4 раз.
3. «Сесть, встать» *и.п.* о.с. стоя на коленях, руки на поясе. 1 – сесть на пятки, руки вперед, 2 – и.п. Повторить 6 раз.
4. «Велосипед» - и.п. сидя, упор на руки. Вращение ногами имитируя движения езды на велосипеде.
5. «Кошечка» - и.п. стоя на «четвереньках». 1- прогнуть спину, голову спрятать – «злая кошечка», 2 – выгнуть спину, голову вверх – «Добрая кошечка». Повторить 6 раз.
6. «Прыжки» и.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг ковриков. 12-16 прыжков, 2 подхода.

7. Дыхательное упражнение «Песенка А-У».
Ходьба в колонне по одному, уборка инвентаря.

Комплекс №10

Ходьба по кругу, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «гусиный шаг», прыжки на двух ногах, бег в медленном темпе, перестроение в 5 колонн.

1. «Рывки руками» *и.п. о. с.* руки согнуты в локтях перед грудью. 1 –2 – два рывка согнутыми руками, 3-4 – два рывка прямыми руками. Повторить 6 раз.
2. «Подними руки» *и.п.* ноги вместе, руки на поясе. 1- отставить левую ногу назад, руки вверх, 2 – и.п., 3- отставить правую ногу назад, руки вверх. 4 - и.п. Повторить 8 раз.
3. «Сесть, встать» *и.п. о. с.* стоя на коленях, руки на поясе. 1 – сесть на пятки, руки вперед, 2 – и. п. Повторить 8 раз.
4. «Велосипед» - и.п. сидя, упор на руки. Вращение ногами имитируя движения езды на велосипеде.
5. «Кошечка» - и.п. стоя на «четвереньках». 1- прогнуть спину, голову спрятать – «злая кошечка», 2 – выгнуть спину, голову вверх – «Добрая кошечка». Повторить 8 раз.
6. «Коробочка» - и.п. лежа на животе, ноги прямые, руки у плеч на коврике. 1 – соединить ноги и голову. 2 – и.п. 4 р.
7. «Березка» - и.п. лежа на спине. 1 – поднять ноги вверх. 2 – и.п. 2 раза.
8. «Прыжки» и.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг ковриков. 12-16 прыжков, 2 подхода.
9. Дыхательное упражнение «Песенка А-У».
Ходьба в колонне по одному, уборка инвентаря.

Комплекс №11

(с мячом)

Ходьба по кругу, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «гусиный шаг», прыжки на двух ногах, бег в медленном темпе, перестроение в 5 колонн.

1. «Мяч вверх» *и.п. о. с.* мяч внизу. 1 – поднять мяч к груди, подняться на носки, 2,- и.п. Повторить 6 раз.
2. «Наклоны» *и.п.* ноги на ширине плеч, мяч у груди, руки на поясе. 1-наклоны вперед, 2 и.п. Повторить 6 раз.
3. «Приседание» - и.п. мяч у груди 1-2 присед, выпрямить руки вперед, 3-4 подъем. Повторить 15 раз.
4. «Броски мяча вверх и ловля его » - и.п. о.с. руки на уровне пояса. Повторить 15 раз.
5. «Удары мяча об пол» и. п. руки на уровне пояса. Повторить 15 раза.
6. «Отбивание мяча» и.п. о.с. Повторить 10-15 раз.
7. «Прыжки» и.п. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг мяча. Повторить 16 прыжков в чередовании с ходьбой.
8. Дыхательное упражнение «Любим себя». 4 раза.
Ходьба в колонне по одному, уборка инвентаря.

Фитбол гимнастика для детей 5-6 лет «Мы-циркачи» (ноябрь)

Занятие №	Задачи	Ход занятия
№1,2 (ноябрь)	<p>- формировать умение выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;</p> <p>-развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;</p> <p>-воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями.</p>	<p>1.Разминка 3-5 мин.</p> <p>2. Основная часть 12-15 мин.</p> <p>-«Мы- циркачи» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед</p> <p>«Махи ногами»- <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали.</p> <p>- <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>3. Заключительная часть(заминка), дыхательная гимнастика 2-5 мин.</p>
№ 3,4 (ноябрь)	<p>-формировать умение выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола;</p> <p>- содействовать развитию творческой двигательной деятельности в сочетании с музыкой различного характера, чувством ритма и образно-игровых представлений;</p> <p>- воспитывать позитивные качества характера (находчивость, взаимопомощь, смелость).</p>	<p>1.Разминка 3-5 мин.</p> <p>2. Основная часть 12-15 мин.</p> <p>ОРУ с фитбол мячом (в едином для всей группы темпе)</p> <p>«Растяжка» <i>и.п.</i>: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <p>-«Каток» <i>и.п.</i>: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>-Подвижная игра «Свой дом»</p> <p>3. Заключительная часть(заминка), дыхательная гимнастика 2-5 мин.</p>

Фитбол гимнастика для детей 5-6 лет «Цирковые лошадки» (март)

Занятие №	Задачи	Ход занятия
-----------	--------	-------------

<p>№1,2 (март)</p>	<p>- формировать у детей умение выполнять упражнения в расслаблении мышц на фитболе; - содействовать развитию к импровизации и творчеству в двигательной деятельности в сочетании с музыкой различного характера, образно-игровых представлений, выразительной передачи движений;</p>	<p>1.Разминка 3-5 мин. 2. Основная часть 12-15 мин. -«Наклоны» <i>и.п.</i>: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Повторение изученного. Подвижные игры. 3. Заключительная часть(заминка), дыхательная гимнастика 2-5 мин.</p>
<p>№ 3,4 (март)</p>	<p>- формировать умение сохранять правильную осанку во время выполнения упражнений. Формировать умение удерживать равновесие при выполнении перекатов. -развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений; - воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;</p>	<p>1.Разминка 3-5 мин. 2. Основная часть 12-15 мин. <i>И.п.</i> — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. <i>И.п.</i> — лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 3. Заключительная часть(заминка), дыхательная гимнастика 2-5 мин.</p>

Стретчинг

«Котёнок Рыжик»

В маленьком городке жил весёлый котёнок Рыжик (*дети встают на четвереньки, выгибают спину и поднимают голову, изображая котёнка*).

Одним солнечным утром Рыжик проснулся, хорошенько потянулся (*дети должны стать на колени, руки поднять вверх, ладошки сложены вместе; потом медленно наклониться вниз, пока лоб и ладошки не коснутся пола*) и быстренько побежал играть на любимый чердак. (*Упражнение «Бег». Дети лежат на животе, руки под подбородком, и по очереди сгибают ноги в коленях, пятками доставая до ягодиц.*)

Но когда котёнок поднялся по ступенькам, он увидел, что на двери чердака висит огромный замок. (*Упражнение «Замок». Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а левую заносят за спину ладошкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходное положение. Повторяют, поменяв руки.*)

Рыжик сидел (*дети сидят на пятках*) и грустно посматривал на двери. И тут котёнок вспомнил, что давно не был в садике, где поспели ароматные яблоки и груши. Не теряя времени, Рыжик побежал в сад.

В тени деревьев котёнок любовался разноцветными бабочками (*дети сидят, подобрали ноги, по-турецки*), которые кружили и перелетали с цветка на цветок (*дети показывают бабочку: сидят на пятках, руки кладут на пояс и машут «крылышками»*).

Вдруг Рыжик услышал странный скрежет и испуганно замер в траве (*дети сидят на пятках*). Набравшись храбрости, он оглянулся и увидел... лягушонка, который квакал около него. (*Упражнение «Лягушонок». Дети стоят с широко расставленными ногами и руками, согнутыми в локтях, имитируя лапки жабки. Потом приседают, разводя колени в стороны*). Котёнок не смог удержаться и от смеха стал качаться по траве. (*Дети сидят, обхватив согнутые в коленях ноги. Потом подтягивают голову к коленям, осторожно перекатываются на спину и возвращаются в исходное положение*).

Целый день Рыжик и лягушонок прыгали наперегонки в саду (*дети подпрыгивают на месте*). А когда солнышко начало садиться, котёнок решил возвращаться домой. Он важно шёл по двору и мечтал, чтобы поскорее наступил новый день, и он снова встретился с лягушонком. (*Дети маршируют, стоя на месте, высоко поднимая колени. Спина прямая.*)

«Цыпленок и солнышко»

На даче, в старом сарае, в корзине сидела наседка, которая занималась очень важным делом – высиживанием яиц. Все цыплята вылупились, а одно все еще оставалось целым. И вот когда наседка на минутку отошла от гнезда, скорлупа треснула, из него выскочил цыпленок, он прыгнул на ножки и пошел из сарая (*упражнение «Ходьба»*).

Цыпленок вышел на лужайку, огляделся по сторонам, посмотрел вверх и увидел что-то большое – яркое, желтое и теплое. Что это? Цыпленок подумал, что это большой цыпленок, который вылупился раньше и решил пойти к нему в гости. Идет по тропинке, а вокруг него бабочки летают (*упражнение «Бабочки»*).

Цыпленок тоже хотел полетать как бабочка, но у него ничего не получилось, он пошел дальше. Тут на тропинку выползло что-то длинное, высокое: Ты куда идешь, цыпленок? (упражнение «Змея»)

Я иду к своему брату, вон к тому большому цыпленку. Змея рассмеялась, ведь она то знала, что это солнышко и уползла. И чтобы быстрее добраться до своего большого брата, цыпленок побежал. Бежит, поглядывая вверх, не спрятался ли большой братец. И вдруг рядом с ним оказалось что-то большое, с огромными крыльями. Не трогай моего брата – закричал цыпленок, но птица его не услышала, так высоко она летела! (упражнение «Птица»)

Цыпленок побежал дальше и вдруг услышал: «Ква! Привет!» На широком плоском листе, свисавшем над прудом, сидел и слегка покачивался кто-то зеленый и очень маленький, еще меньше самого Цыплёнка (упражнение «Лягушка»)

Вдруг на небе появились темные-темные тучи и с неба полетели капельки. Цыпленок испугался, подумал, что кто-то на него рассердился и побежал обратно, к маме и папе.

Утенок кряк

Упражнение «Зернышко» для подготовки позвоночника к основной нагрузке. «И.п.»: сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед - вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище. Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.

Поза «Индеец», в которой находятся все время между выполнением упражнений. (Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить.) Далее начинается игра...

– Жил-был утенок Кряк. Утенок очень любил плавать в большой луже, которая была рядом с его двором. Однажды на двор залетела дикая утка и рассказала, что за зеленым лугом есть чудесное Голубое озеро. Утенок решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать (ходьба)

Упражнение «ХОДЬБА» (И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.)

Шел утенок, шёл, а трава высокая, густая, куда идти дальше? Опечалился утенок: «Неужели придется идти назад и я не увижу Голубого озера?» Вдруг видит – летит бабочка.

Упражнение «БАБОЧКА» - (И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, колени развести, руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.)

– Милая бабочка, покажи мне дорогу к Голубому озеру? Согласилась бабочка, и они отправились в путь (ходьба).

Вдруг прямо перед ними появилась змея.

Упражнение «ЗМЕЯ» .(И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Вдох в первой фазе, выдох во второй.)

Змея была доброй и не обидела утёнка, уползла, а утёнок отправился дальше и увидел высоко в небе птицу и быстро побежал за ней.

упражнение «ВЕЛОСИПЕД» (И.п. – лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное.)

«Птица, покажи мне дорогу к Голубому Озеру!»- сказал утёнок. «Утенок, беги за мной» – вскрикнула птица.

Упражнение «ПТИЦА» - (И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и.п. взмахе,.)
Очень скоро открылось чудесное озеро. На берегу, которого сидела большая рыжая кошка.

Упражнение «КОШКА» - (И.п. – стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.)

Кряк подошел к кошке и увидел, что та следит за плавающими рыбками и хочет их поймать. Утенок, схватил веточку и бросился к кошке.

Упражнение «ВЕТОЧКА» - (И.п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утенка за то, что он спас ее с друзьями.

Упражнение «РЫБКА» -. (И.п. – лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Раз! – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Два! – вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

Кряк вдоволь наплавался в озере и после этого каждый день приходил к своим друзьям рыбкам. А рыжую кошку с тех пор никто не видел. Рассказывают, что она убежала далеко-далеко и всем на свете рассказывала про храброго утенка Кряка.

Зчасть: Поза «Индеец - релаксация под музыку (детям предлагаю закрыть глаза и представить картинку о Голубом озере), задание: группе или дома нарисовать утёнка КРЯКА.

«Просто так»

Сегодня я расскажу вам про одного мальчика.

Жил на свете один маленький мальчик, жил он в тропическом лесу, где много разных зверей. Однажды проснулся мальчик (сесть на корточки, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз) и отправился погулять. Идет сквозь высокую траву (ходьба высоко поднимая ноги, руки на поясе), по узенькой извилистой тропинке (ходьба на носках, руки в стороны), пробираясь сквозь густые заросли (приставным шагом, руками раздвигая ветви), рассматривал верхушки высоких деревьев (ходьба спиной вперед, руки сзади). Вышел мальчик к крутой горе и осторожно начал спускаться, но гора была крутая и он быстро побежал вниз. Спустился с горы, и увидел на полянке очень красивые цветы, так понравились они ему, нарвал букетик (наклоны), а навстречу идет медвежонок грустный-грустный (сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено. Задержаться нужное время, то же движение левой ногой). Посмотрел на него мальчик, жалко ему стало медвежонка. И отдал он ему свой букетик цветов, который на полянке насобирал.

Это мне? – удивился медвежонок. – А за что?

Просто так. – ответил мальчик и дальше пошел.

А медвежонку сразу стало весело, ведь так приятно, когда что-то дарят, а особенно цветы. Весело подпрыгивая медвежонок побежал дальше. И увидел вдруг под деревом злого носорога (лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая ее, стараться коленом коснуться лба. Носок остается оттянут. Задержаться. То же движение другой ногой). Не испугался его медвежонок, подошел и протянул букет. Ведь не только получать подарки приятно, но и дарить тоже. Удивился носорог:

За что ты мне цветы даришь?

- Просто так! – ответил медвежонок и, довольный, пошел дальше (ходьба на внешний стороне ступни). А носорог сразу перестал злиться. Да и как можно злиться, если тебе цветы подарили? Он весело огляделся и тут увидел удава, который поднял голову и о чем-то думал (лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно поднимаясь на руках. Одновременно прогнуться, насколько возможно, и, поворачивая голову вправо, посмотреть на пятки, медленно вернуться. Сделать то же самое, но в другую сторону). Носорогу очень захотелось кого-нибудь порадовать. И он протянул удаву цветы. Тот вначале начал удивился, а потом поблагодарил носорога, так как был очень вежливым удавом.

Ползет удав по лесу и букет в пасти держит. Вдруг видит: стоит страус, голову спрятал и ни с кем не разговаривает – настроение у него плохое (встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз. Не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади, задержаться). Подарил ему удав цветы, а страус от счастья даже подпрыгнул (радостно подпрыгнуть), ведь ему еще никогда цветов не дарили. Потом он схватил букет в клюв и побежал, радостно размахивая им во все стороны (лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. руки

в стороны, ладонями вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение, наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение, вернуться. То же проделать с другой ногой).

Долго бегал он по лесу, ничего вокруг не замечая от радости, да вдруг слышит: плачет кто-то. А это зайчишка от мамы убежал и потерялся. Сидит под кустиком, всхлипывает (встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать). Подарил ему страус цветы, и пошли они вместе зайкину маму разыскивать.

Шли, шли и увидели печального слона. Стоит слон, хобот колечком свернул, не смотрит ни на кого, только вздыхает (встать на колени, руки сзади (полочкой), медленно наклониться назад, как можно дальше. Задержаться). Но после того, как зайчик и страус подарили ему букет, он очень развеселился и начал водой из хобота своих новых друзей поливать, чтобы им жарко не было.

Всю эту историю мне рассказал аист, который увидел как можно радовать всех! (встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Стоя на одной ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки на поясе. Стоять как можно дольше, проделать то же на другой ноге).

Картотека упражнений игрового стретчинга.

«Ходьба»	Лежа на спине, ребенок выполняет движения стопами, поочередно вытягивая подъемы. Руки за головой. Упражнение выполняется в среднем темпе 12-16 раз.
«Бег»	Ребенок лежит на животе, руки под подбородком. Ноги поочередно сгибаются в коленях, пяточкой доставая ягодичцы.
«Змея»	Исходное положение - лежа на животе. Руки согнуты в локтях, ладони лежат на уровне плеч. На счет “раз” ребенок вытягивает руки, прогибаясь в спине. При этом ноги вытянуты и плотно прижаты друг к другу. На счет “два” - возвращается в исходное положение. Во время выполнения упражнения можно добавить имитацию шипения змеи. Этот прием способствует развитию дыхательной системы ребенка.
«Рыбка»	Начальное положение: лежим на животе, руки сгибаем под грудью. Ребенок выгибает спину, выпрямляя при этом руки, поднимает голову и грудь, стараясь носочками достать затылок.
«Лягушка»	В положении стоя, ноги широко расставлены, руки согнуты в локтях, имитируя лапки лягушки. Ребенок приседает, разводя колени в стороны.
«Летучая мышь»	При наклоне вперед спина должна быть

	<p>прямая. Положение рук можно чередовать. Один раз достаем до пальчиков ног, другой раз держим за спиной полочкой.</p>
«Марш»	<p>Ребенок марширует, стоя на одном месте, высоко поднимая колени. Спина прямая.</p>
«Просыпаемся»	<p>Сесть на корточки, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз.</p>
«Грустный медвежонок»	<p>. Сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено. Задержаться нужное время, то же движение левой ногой.</p>
«Носорог»	<p>Лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба, носок остается оттянут. Задержаться. То же движение другой ногой</p>
«Удав» или «Змея»	<p>Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно поднимаясь на руках. Одновременно прогнуться, насколько возможно, и, поворачивая голову вправо, посмотреть на пятки, медленно вернуться. Сделать то же самое, но в другую сторону.</p>
«Страус»	<p>Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз. Не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади, задержаться.</p>
«Шлагбаум»	<p>Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. руки в стороны, ладонями</p>

	вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение, наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение. То же проделать другой ногой.
«Зайчик»	Встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.
«Слонёнок»	Встать на колени, руки сзади сцеплены в замок, медленно наклониться назад, как можно дальше. Задержаться.
«Зёрнышко»	Сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд-вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище. Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.
Поза «Индеец»	в этой позе дети находятся между выполнением упражнений. Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождём индейцев с гордой осанкой и всё время за ней следить.
«Велосипед»	И. п. — лечь на спину, носки оттянуты. Попеременно руки положить за голову. Поднять ноги, выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол.
«Тянемся к солнцу»	Поставить ноги чуть шире плеч, соединить руки в замке, потянуться вверх ладонями, приподнимаясь на носки. Удерживать положение 10-60 секунд.
Упражнение «Зернышко»	«И.п.»: сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед - вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище. Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув

	ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.
Птица	(И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и.п. взмахе,.)
Веточка	(И.п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)
«Собачка»	И. п. Сесть на пятки. Руки в упоре сзади, параллельно бокам. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону, 1. Выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в И. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное количество раз.
«Колечко»	И. п. Встать на колени, руки сзади («полочкой») 1. Медленно наклониться назад, пока голова не коснется ног. Задержаться нужное время. 2. Медленно вернуться в и. п. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.
«Морская звезда»	И. п. Встать прямо. Ноги поставить чуть шире плеч. Руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз. 1. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь

	<p>вытянутой вверх левой руки. Задержать-ся нужное время.</p> <p>2. Вернуться в И. п.</p> <p>3. Повторить эсе в левую сторону. Дыхание: вдох во 2-й, 4-й фазах, выдох в 1-й, 3-й.</p>
«Маятник»	<p>И. п. Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны; ладонями вниз.</p> <p>1. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение.</p> <p>2. Наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов.</p> <p>3. Вернуться в вертикальное положение.</p> <p>4. Вернуться в И. п.</p> <p>5. То же проделать с другой ногой. Дыхание: вдох в 1-й и 3-й фазах, выдох во 2-й.</p>

Танцевальная аэробика для детей 5-6 лет «Зимушка-зима» (декабрь)

<i>Занятие №</i>	<i>Задачи</i>	<i>Ход занятия</i>
<p>№1,2 (декабрь)</p>	<p>-формировать представление о здоровом образе жизни. -формирование двигательных умений и навыков, изучение техники основных базовых танцевальных шагов. Выполнение элементов в ритм музыки, выполнение шагов синхронно всеми детьми. Формировать умение сохранять правильную осанку во время выполнения элементов, развитие чувства ритма, музыкальность. -формирование потребности в ежедневных физических упражнениях;</p>	<p>1.Разминка 5 мин. ОРУ 2. Основная часть 15 мин. Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами; Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу; Скачки вперед – назад- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги; «Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону); «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок; Все элементы объединяются в танцевальную связку- повторить 2 раза. 3. Заключительная часть(заминка), дыхательная гимнастика 5 мин.</p>
<p>№ 3,4 (декабрь)</p>	<p>-воспитывать потребность в движении и физическом саморазвитии. Формировать представления о своем теле. Изучение техники основных базовых танцевальных шагов. Изучение танцевальной связки. Выполнение элементов в ритм музыки, выполнение шагов синхронно все-</p>	<p>1.Разминка 5 мин. ОРУ 2. Основная часть 15 мин. «Кик» - махи вперед, в сторону, назад; Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две; Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги; Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок, ноги врозь и прыжок, ноги вместе; 2- пауза; Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается</p>

	<p>ми детьми. Выполнять танцевальные шаги сохраняя правильную осанку, развитие чувства ритма, музыкальность.</p> <p>Связки выполняются в более быстром темпе, развитие чувства ритма, музыкальность.</p> <p>- формирование волевых качеств и положительных черт характера.</p>	<p>в скрестной стойке правая или левая впереди;</p> <p>Прыжок, согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.</p> <p>Все элементы объединяются в танцевальную связку- повторить 2 раза</p> <p>Закрепление всех изученных элементов связка 1, связка 2- повторить 1 раз.</p> <p>3. Заключительная часть(заминка), дыхательная гимнастика 5 мин.</p>
--	--	---

Танцевальная аэробика для детей 5-6 лет Танцевальная аэробика «Озорники» (апрель)

<i>Занятие №</i>	<i>Задачи</i>	<i>Ход занятия</i>
<p>№1,2 (Апрель)</p>	<p>-воспитывать потребность в движении и физическом саморазвитии. Развитие гармоничного телосложения, формирование правильной осанки.</p> <p>Обучение ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи.</p> <p>Развитие чувства ритма, музыкальность, развитие интереса к регулярным занятиям,</p> <p>- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.</p>	<p>1.Разминка 5 мин. ОРУ</p> <p>2. Основная часть 15 мин.</p> <p>Бег по кругу змейкой (30 сек);</p> <p>Бег по кругу с высоким подниманием колен, с захлестом голени (30 сек)</p> <p>Приставные шаги – и. п. ноги вместе, руки на поясе, два приставных шага вправо, два приставных шага влево.</p> <p>Подскоки – и.п. ноги вместе руки на поясе, подскоки на месте.</p> <p>Подскоки с продвижением вперед- и. п. руки на поясе, ноги вместе, дети выполняют подскоки вперед назад на 4 счета в среднем темпе.</p> <p>Изученные элементы объединить в связку 3 и повторить в более быстром темпе 3 раза.</p> <p>3. Заключительная часть(заминка), дыхательная гимнастика 5 мин.</p>
<p>№ 3,4 (апрель)</p>	<p>-совершенствование базовых шагов аэробики в связках; осваивание движения в связках различных стилей танцевальной аэробики.</p> <p>создание танцевального номера. совершенствование аэробного стиля выполнения упражнений; воспитание дисциплинированности,</p>	<p>1.Разминка 5 мин. ОРУ</p> <p>2. Основная часть 15 мин.</p> <p>Разучивание танцевальной связки на основе ранее изученных элементов :</p> <p>Танцевальные шаги вперед, назад, шаги в сторону ,скачки вперед – назад, «Тач» в сторону, «Кик», прыжки на двух ногах, прыжки в выпадах, прыжок ноги врозь, ноги вместе, прыжок ноги врозь, ноги скрестно, прыжок, согнув ноги.</p>

	аккуратности, вежливости; воспитание ответственности каждого, за успех общего дела; воспитание организованности.	3. Заключительная часть(заминка), дыхательная гимнастика 5 мин.
--	--	---