

**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: 6-7 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

Учебный план программы реализуется через специально организованные занятия, 36 занятий в год, которые проводятся 1 раз в неделю.

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, пла-

номерное 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 (6-7 лет) в течение 1 года.

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 подготовительного возраста (6-7 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.

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 переме-	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой; Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением

		щениями в сочетании с движениями руками.	амплитуды.
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 плече-	Варианты сгибания и разгибания рук в	Можно использовать упражнения с утя-

	вого пояса.	разных исходных положений.	желителями, амортизаторами, 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 6 до 7 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	6-7 лет	10	1	30мин	30 мин	10	40мин
№2	6-7 лет	10	1	30 мин	30 мин	10	40 мин
всего		20	2	60 мин	60 мин	20	80 мин=1, 20 мин.

Учебно-тематический план на учебный год (дети 6-7 лет)

Вид, тема занятия	Количество часов	Методики и технологии
Вводное занятие «Как ты провел лето»	1	Сценарий проведения мероприятия
Классическая (базовая) аэробика «Прыг-скок» (сентябрь-октябрь)	7	Создание условий для реализации оздоровительного режима. - игровые ситуации, сюрпризный метод, проблемные вопросы и ситуации;
Фитбол-аэробика «Мыльные пузыри» (ноябрь)	4	- широкое использование имитационных движений, зеркальный показ, помощь детям путём коррекции позы и движений; - использование ТСО и мультимедийного сопровождения;
Танцевальная аэробика «Метелица» (декабрь)	4	- включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций; - проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики и их элементов, релаксация
Стретчинг «Утенок крик» (Январь)	3	- игровые ситуации, сюрпризный метод;
Классическая аэробика «Светлячки» (февраль)	5	- широкое использование имитационных движений, показ, помощь детям путём коррекции позы и движений;
Фитбол-аэробика «Невесомость» (март)	4	- использование ТСО и мультимедийного сопровождения;
Танцевальная аэробика «Сказочный мир» (апрель)	4	- включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций;
Стретчинг «Просто так» (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	Проведение тестовых заданий
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 (почтиным 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

«Задувай 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!»). Выдыхать 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, хлопая 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 6-7 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. «Мяч вверх» *и.п.* о. с. мяч в руках внизу. 1 - мяч поднять к груди, 2- мяч поднять вверх, 3 – мяч опустить к груди, 4- и.п. Повторить 8- 10 раз.
2. «Повороты» *и.п.* о. с. Тоже. 1 – поворот рук вправо, руки выпрямить в локтях, 2- и.п. 3 – влево, 4 – и.п. Повторить 8-10 раз.
3. «Прокати» *и.п.* о.с. руки у груди. 1-4 прокатывание мяча вниз по ногам, 5-8 прокатывание мяча вверх. Повторить 8-10 раз.
4. «Приседание» *и.п.* о. с. Мяч в руках у груди. 1- присед, руки выпрямить вперед, спину держать прямо, 2- и.п. повторить 8-10 раз.
5. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками (15 раз).
6. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (15-20 раз).
7. Отбивание мяча об пол (15-20 раз подряд).
8. «Пингвин с мячом» *и.п.* о.с. мяч зажат между коленями, руки на поясе (16 прыжков в 2 подхода с чередованием с ходьбой)
9. «Песенка А-У» упражнение на восстановление дыхания (4 раза).
Ходьба в колонне по одному, уборка инвентаря.

Комплекс № 2

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 № 3

(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 10 раз.
2. «Наклоны» *и.п.* ноги на ширине плеч, палка за спиной, руки на поясе. 1-наклоны вперед, 2 и.п. Повторить 10-12 раз.
3. «Приседание» - и.п. палка одним концом стоит на полу. 1-2 присед упираясь на палку, 3-4 подъем. Повторить 10-12 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 10 раз.
6. «Прыжки» и.п. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, через палку, лежащей на полу Повторить 16-20 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, 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 10 раз.
2. «Наклоны» *и.п.* ноги на ширине плеч, палка за спиной, руки на поясе. 1-наклоны вперед, 2 и.п. Повторить 10-12 раз.
3. «Приседание» - и.п. палка одним концом стоит на полу. 1-2 присед упираясь на палку, 3-4 подъем. Повторить 10-12 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 10 раз.
6. «Прыжки» и.п. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, через палку, лежащей на полу Повторить 16-20 прыжков в чередовании с ходьбой.
7. Дыхательное упражнение «Смешинка». 4 раза.
Ходьба в колонне по одному, уборка инвентаря.

Комплекс № 5

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 8раз.
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 10 раз.
3. «Волна» - *и.п. о.с.* руки в замок. Выполнить руками «волну». Повторить 10 раз.
4. «Мельница» - *и.п.* ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1- наклониться, достать противоположную ногу, 2- *и.п.* Повторить 6-8 раз.
5. «Бабочка» - *и. п.* стоя, ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки внизу. 1 – подняться вверх, руки вверх, 2 - *и.п.* Повторить 10 раз.
6. «Лодочка» *и.п.* лежа на животе. 1-2 – поднять ноги и руки вверх, 3-4 – *и.п.* Повторить 8 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.* (10 раз).
8. Дыхательное упражнение «А-У». 4 раза.
Ходьба в колонне по одному, уборка инвентаря.

Комплекс № 6 (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 8 раз.
2. «Наклоны» *и.п.* ноги на ширине плеч, мяч у груди, руки на поясе. 1-наклони вперед, 2 *и.п.* Повторить 8 раз.
3. «Приседание» - *и.п.* мяч у груди 1-2 присед, выпрямить руки вперед, 3-4 подъем. Повторить 10 раз.
4. «Броски мяча вверх и ловля его » - *и.п. о.с.* руки на уровне пояса. Повторить 20 раз.
5. «Удары мяча об пол» *и. п.* руки на уровне пояса. Повторить 15 раза.
6. «Отбивание мяча» *и.п. о.с.* Повторить 10 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 № 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. «Поверни головой» *и.п.* основная стойка, руки на поясе 1 – поворот головы влево, 2 – поворот головы влево, 3 – вверх, 4 – вниз. Повторить 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 10-12 раз.
3. «Буратино» *и.п.* ноги на ширине плеч, руки на поясе 1 – наклон туловища вперед, руки развести в стороны, 2 – *и.п.* Повторить 10-12 раз.
4. «Поймай комара» *и.п.* стоя, руки на поясе. 1 – присед прыгнуть вверх, сделать хлопок над головой 2 – *и.п.* Повторить 10-12 раз.

5. «Ножницы» и.п. сидя на полу, упор на локти. 1-2 поднять ноги, сделать скрещивающее движение ногами. Повторить 10-12 раз.
6. «Кто выше» и.п. основная стойка, руки на поясе, прыжки на двух ногах на месте 16 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 № 8

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 8 раз.
2. «Подними плечи» *и.п.* о. с. руки на поясе. 1 – поднять плечи вверх, 2- опустить плечи. Повторить 8 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 № 9

(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 10 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 10 - 12 раз.
3. «Приседание» - и.п. обруч одним концом стоит на полу. 1-2 присед, 3-4 подъем. Повторить 8 – 10 раз.
4. «Вращение обруча» - вращение обруча на полу. 3 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 № 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 коврик. 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 8 раз.
2. «Наклоны» *и.п.* ноги на ширине плеч, мяч у груди, руки на поясе. 1-наклоны вперед, 2 *и.п.* Повторить 8 раз.
3. «Приседание» - *и.п.* мяч у груди 1-2 присед, выпрямить руки вперед, 3-4 подъем. Повторить 10 раз.
4. «Броски мяча вверх и ловля его » - *и.п. о.с.* руки на уровне пояса. Повторить 20 раз.
5. «Удары мяча об пол» *и. п.* руки на уровне пояса. Повторить 15 раз.
6. «Отбивание мяча» *и.п. о.с.* Повторить 10 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 6-7 лет «Мыльные пузыри» (ноябрь)

Занятие №	Задачи	Ход занятия
<p>№1,2 (ноябрь)</p>	<p>- формировать правильную осанку, сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;</p> <p>- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;</p> <p>- воспитывать позитивные качества характера (находчивость, взаимопомощь, смелость, умение соперничать, умение работать в коллективе, сила воли, целеустремленность, эстетические потребности личности ребенка).</p>	<p>1.Разминка 3-5 мин.</p> <p>2. Основная часть 12-15 мин.</p> <p>-упражнения ранее разученные.</p> <p>-«Махи» <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>
<p>№ 3,4 (ноябрь)</p>	<p>- формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие; совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.</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>- «Прокати» <i>и.п.</i>: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;</p> <p>- «Поворот» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину;</p> <p>- «Прокатись» <i>и.п.</i>: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу.</p> <p>-«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь;</p> <p>-«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;</p> <p>3. Заключительная часть(заминка), дыхательная гимнастика 2-5 мин.</p>

Фитбол гимнастика для детей 6-7 лет «Невесомость» (март)

<i>Занятие №</i>	<i>Задачи</i>	<i>Ход занятия</i>
<p>№1,2 (март)</p>	<p>- совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. - развивать умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу; - формировать навык ориентироваться в пространстве с быстрой сменой положения тела и направления, вращениями, неожиданными остановками, навыками выразительности и пластичности;</p>	<p>1.Разминка 3-5 мин. 2. Основная часть 12-15 мин. «Наклонись»-<i>и.п.</i>: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты»<i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - «Подкати» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в <i>и.п.</i>; -(Различные упражнения из приложения) Подвижные игры. (см. Приложение) 3. Заключительная часть(заминка), дыхательная гимнастика 2-5 мин.</p>
<p>№ 3,4 (март)</p>	<p>-совершенствовать технику перекатов на фитбол мяче, выполнения упражнения с передачей мяча; - развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость; -формировать правильную осанку, сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов, укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться; - 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, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем. <i>И.п.</i> — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Заключительная часть(заминка), дыхательная гимнастика 2-5 мин.</p>

Стретчинг 6-7 лет

Упражнения игрового стретчинга.

№ п/п	Название упражнения	Описание упражнения выполняемого на коврик	Художественное слово	Терапевтический эффект
1	Дерево	И.п.: стойка, ноги вместе. Поднять левую стопу к внутренней части бедра. Соединить ладони над головой. Удерживать. Поменять ногу.	<i>Его весной и летом Мы видели одетым. А осенью с бедняжки Сорвали все рубашки, Но зимние метели В меха его одели.</i>	Развитие чувства равновесия
2	Ученик	И.п.: сед на пятках. Спина прямая, плечи опущены и слегка отведены назад, руки лежат ладонями на бёдрах, локти отведены назад.	<i>Ученик учил уроки У него в чернилах щёки</i>	Формирование правильной осанки.
3	Зёрнышко	И.п.: сед на корточках, пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову. Чуть наклонить туловище. 1 – Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки вытянуться вверх, развернув ладони. 2 – Руки через стороны опустить вниз.	<i>Выйди, выйди, солнышко, Мы посеем зёрнышко. Скоро вырастет росток, Потянется на восток, Потянется на восток Перекинется мосток. По мосточку пойдём, В гости к солнышку придём</i>	Формирование правильной осанки
4	Змея	И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. 1 – медленно подняться на руках, одновременно прогнуться (повернуть голову вправо-влево). 2 – медленно вернуться в и.п.	<i>По делам змея ползёт. Говорят, ей не везёт. Все в лесу её боятся, Лучше вовсе не встречаться</i>	Укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе

5	Кобра	И.п.: лёжа на животе, руки за спиной в замок, кисти рук тыльной стороной касаются ягодиц. 1 – медленно поднять голову, грудь и верхнюю часть живота как можно выше, прогнуться, руки оторвать от ягодиц. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Я тебя рисую, кобра! Ты в альбоме будешь доброй!</i>	Укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.
6	Ящерица	И.п.: лёжа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. 1 – приподнять таз и удерживать его, опираясь на ноги и на руки.	<i>Ящерица – не тужи, Где пропал твой хвост, скажи, Мы тебя жалеем, Обижать не смеем.</i>	Укрепляет мышцы спины, живота и брюшного пресса.
7	Кузнечик	И.п.: лечь на живот, руки расположены вдоль тела, ладони на полу. 1 – поднять прямые ноги вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Прыгает пружинка, Зелёная спинка. С травы на былинку, С ветки на тропинку.</i>	Укрепление нижнего отдела спины.
8	Кораблик	И.п.: лечь на живот, руки вдоль тела. 1 – ухватить руками ноги выше щиколотки. Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра. Задержаться. 2 – и.п. Вариант: раскачивание на животе.	<i>- Куда вы, кораблик, плывёте? И где вы, кораблик, живёте? В море я синем живу, К берегам я зелёным плыву!</i>	Развитие гибкости спины.
9	Качели	И.п.: лёжа на животе, руки за спиной, кисти в замок на крестце. Ноги вместе, носки оттянуть. 1 – поднять голову, грудь и ноги, максимально прогнуться. Покачаться на животе. 2 – и.п.	<i>Качаются качели, Вверх-вниз летят они. До неба долетели, Попробуй, догони!</i>	На коврике: Укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.
10	Кошка	И.п.: упор стоя на коленях. 1 – поднять голову, максимально прогнуть спину. 2 – опустить голову, выгнуть спину. Вариант: Сед на пятках, прямые руки поста-	<i>Киска Маркизка Кланяется низко, Лезет под забор,</i>	Формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна.

		вить на пол перед коленями, пальцы вперёд. 1 – прямые руки тянуть вперёд, грудь опустить к полу, таз вверх. Голова поднята. 2 – медленно и.п.	<i>За сметаной вор.</i>	
11	Собачка	И.п.: сед на пятках. Руки в упоре сзади. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону. 1 – выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время. 2 – и.п.	<i>Я маленькая собачка, Кусаюсь я, как кусачки, И даже большие доги Глядят на меня с тревогой, Но только плохих кусаю, А добрых я уважаю.</i>	Растягивание грудных мышц и связок
12	Колечко	И.п.: Встать на колени, руки сзади «полочкой». 1 – медленно наклониться назад, пока голова не коснётся ног. Задержаться. 2 – медленно и.п.	<i>У меня колечко, А на нём сердечко. Я его храню, Я его люблю. Выйду на крылечко, Брошу в сад колечко. Пусть дружок найдёт, В подарок принесёт.</i>	На коврике: укрепление мышц спины, развитие гибкости.
13	Рыбка	И.п.: лёжа на животе, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. 1 – плавно разогнуть руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги, дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться. 2 – и.п.	<i>В колыбельке рыбка, Колыбелька – зыбка, На волне качается, В сети попадается.</i>	Укрепление разгибателей спины.
14	Мостик	И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони положить около плеч, согнув руки в локтях. 1 – выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни. Задержаться. 2 – медленно и.п.	<i>Журчит вода, ручей журчит. О чём сказать Он нам спешит? Поможет мостик перейти Через ручей друзьям в пути.</i>	Укрепление мышц спины и брюшного пресса, развитие гибкости.

15	Скорпион	И.п.: лёжа на животе, подбородок на полу. Руки вдоль тела, ладони на полу. 1 – согнуть ноги в коленях и, прогибаясь в спине, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Подбородок остаётся на полу. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Скорпион вприсядку пляшет И стрелъцу клеишню машет.</i>	Укрепление мышц спины, развитие гибкости.
16	Книжка	И.п.: сед на полу с прямыми ногами. 1 – поднять руки вверх, потянуться. 2 – не сгибая ног, наклониться вперёд, стараясь достать руками пальцы ног. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Книги мальчики листают, Книги девочки читают, Книги дети берегут, Ну а мышки их жуют.</i>	Укрепление мышц спины и живота.
17	Волчонок	И.п.: сед с прямыми ногами. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги. Колено на полу. 1 – поднять руки вверх, потянуться. 2 – наклон вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Прижать лоб к колену. 3 - Задержаться. 4 – и.п.	<i>Никого не обижал — Мальчиков, девчонок... С ярким шариком бежал Серенький ВОЛЧОНОК.</i>	Укрепление мышц спины
18	Птица	И.п.: сед, ноги врозь. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»). 1 – поднять руки вверх «взмахнуть» и опустить вниз. 2 – наклон вперёд, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать пола. 3-4 – и.п.	<i>Птицу в клетку не сажай, Отпусти её на волю, Добрым словом провожай, Пусть летает в поле.</i>	На коврике: Укрепление мышц спины
19	Летучая мышь	И.п.: сед, ноги в стороны. Руки соединить за спиной за локти «полочкой». 1 – наклон вперёд, стараться коснуться подбородком пола. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Ну посмотри, как я хороша, Есть когти, крылья – Добрая душа. Ночью летаю, Днём тихо сплю, Кошек уважаю,</i>	На коврике: Укрепление мышц спины

			<i>Но их не люблю.</i>	
20	Страус	И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. 1 – не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Страус всех смелее, Страус всех умнее. Он в любой погоде знает толк. Ну а гром лишь грянет – Голову в песок!</i>	Расслабляет верхнюю часть трапециевидной мышцы.
21	Носорог	И.п.: лёжа на полу, руки за головой, ноги прямые, носки оттянуты. 1 – поднять голову, плечи и руки, одновременно поднять одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба. Носок оттянут. Вторая нога прямая на полу, носок оттянут. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – другой ногой.	<i>Очень страшен носорог: У него огромный рог. Только он достойный, Добрый и спокойный.</i>	На коврике: Укрепляет мышцы спины
22	Веточка	И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз. 1 – медленно поднять прямые ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться. 2 – медленно и.п.	<i>Веточка пушистая, Пышный куст сирени. До чего душистая, Что ломать не смеем. Веточка нарядная На ветру качалась, Песенка весёлая Пела, не кончалась.</i>	На коврике: Укрепляет мышцы живота
23	Горка	И.п.: Сед с прямыми ногами, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечье (или на ладонях). 1 – не сгибая ноги и сохраняя оттянутыми носки, медленно поднять их в вертикальное положение. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Меня хлопали лопатой Меня сделали горбатой, Меня били, колотили, Ледяной водой облили. И скатились все потом С моего горба гуртом.</i>	На коврике: Укрепление мышц брюшного пресса.
24	Ванька – встанька	И.п.: лёжа на спине. Ноги полусогнуты, стопы на полу. 1 – перейти в положение седа, руками тянуться вперёд. 2 – округляя спину	<i>Вот упрямый человек! Не заставишь лечь вовек! Вам такой встречается?</i>	Укрепление мышц брюшного пресса.

		лечь.	<i>Он совсем не хочет спать: Положу – встаёт опять.</i>	
25	Ёжик	И.п.: лёжа на спине, принять группировку - обхватить голени руками, округлить спину, голову на грудь. Выполнять перекаты вперёд-назад в группировке.	<i>Вяжет ёжик рукавицы. Со спины берёт он спицы.</i>	Массаж спины, позвоночника.
26	Слон	И.п.: стойка, ноги вместе, прямые руки сцеплены в замке за спиной. 1 – наклон вперёд, приблизить лоб к коленям. Ноги прямые. Руки поднять вверх и вперёд до положения параллельно полу. Задержаться. 2 – и.п.	<i>А вот добрый, умный слон Посылает всем поклон. Он кивает головой И знакомится с тобой.</i>	Увеличение подвижности в плечевых суставах.
27	Черепашка	И.п.: сед на пятках. 1 – наклон вперёд, коснуться лбом пола, ягодицы на пятках, спина круглая, плечи опущены, руки вдоль тела, ладони обращены вверх. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Живёт спокойно, не спешит, На всякий случай носит щит. Под ним, не зная страха, Гуляет черепаха.</i>	Расслабление мышц спины и плечевого пояса.
28	Улитка	И.п.: лёжа на спине. 1 – медленно поднять прямые ноги, таз и всё тело перевести в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжать заносить ноги за голову, пока пальцы ног не коснутся пола. 2 – и.п.	<i>Улитка, улитка, Ты куда ползёшь? Зачем хрупкий домик На спинке несёшь? Иду на угощение Во зелёный бор, Домик на спине несу, Чтоб не забрался вор.</i>	На коврике: Укрепление мышц спины
29	Маятник	И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, носки оттянуты. Руки в стороны, ладони вниз. 1 – поднять прямые ноги в вертикальное положение. 2 – наклонить обе ноги вправо до касания пола, сохраняя угол 90 градусов. 3-4 –	<i>Качаться я весь день подряд Для вас, ребята, очень рад. Я – маятник-трудолюбивый, Хоть и устал, бедняга.</i>	На коврике: Укрепление боковых мышц туловища.

		и.п.		
30	Морская звезда	И.п.: стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – медленно наклон вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотреть на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – выполнить влево.	<i>Звезда морская Видом необычна, Звезда проводит Жизнь на самом дне, Звезда лучами – Строго симметрична, Её красивей нет на глубине.</i>	На коврике: Укрепление боковых мышц туловища.
31	Лисичка	И.п.: сед на пятках, руки за спиной «полочкой». 1 – сесть на пол справа от пяток с прямой спиной. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – влево	<i>Хитрая плутовка, Рыжая головка, Хвост пушистый – краса! А зовут её лиса!</i>	Укрепление боковых мышц туловища.
32	Месяц	И.п.: основная стойка. 1 – прямые руки поднять через стороны вверх, ладони внутрь. 2 – медленно наклон вправо, до положения параллельно полу. Ноги прямые. Задержаться. 3-4 – и.п.	<i>Месяц, месяц – мой дружок. Позолоченный рожок, Освещающая ночью путь, Ты про нас не забудь. Месяц звёздам командир, Пусть не носишь ты мундир, Оставайся молодой, Самой яркою звездой.</i>	Укрепление боковых мышц туловища.
33	Муравей	И.п.: сед, ноги скрестно. Пальцы рук переплетены на затылке. 1 – медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращён к полу. Стараться локтём коснуться пола. Оба колена как можно ближе прилегают к полу. Задержаться. 2 – и.п. Усложнение: Повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену.	<i>Муравьишка-труженик Строит муравейник, День клонится к ужину, Завтра понедельник Длится, не кончается День погожий летний, Муравей старается, Домик всё заметней.</i>	На коврике: Укрепление боковых мышц туловища.

34	Стрекоза	И.п.: стойка на коленях, ноги врозь, руки в стороны, ладони вниз. 1 – прямую правую руку поднять вверх до вертикального положения, а левой рукой коснуться пятки правой ноги. Смотреть на пятку. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – в другую сторону.	<i>Стрекоза-охотница, Военный вертолёт, Летит и не торопится, Комариков бьёт. Крыльями стрекочет, Распахнуты глаза, Для мелочи летучей Настоящая гроза.</i>	На коврикe: Укрепление боковых мышц туловища.
35	Бабочка	И.п.: сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести. Руками обхватить стопы. Спина прямая. 1 – опустить развёрнутые колени до пола. Задержаться. 2 – поднять колени. Вариант: выполнять движения коленями ритмично. Вариант: наклон вперёд до касания головой пола.	<i>Раз, два, три, четыре, пять – Стала бабочка порхать Над сиренью и нарциссом, Над ромашкой и ирисом. Раз, два, три, Полюбуйся, посмотри!</i>	На коврикe: укрепление мышц тазового пояса, бёдер.
36	Рак	И.п.: Лёжа на боку, грудь, ноги на прямой линии. Верхняя рука вдоль тела, нижняя заложена за голову, лежит на полу. Голова лежит на руке. 1 – поднять правую ногу с оттянутым носком в вертикальное положение. Взять рукой за лодыжку поднятой ноги и потянуть к себе. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Рак в воде речной живёт, Ходит задом наперёд, Кто его не знает, Пусть не проверяет.</i>	На коврикe: Укрепление и растяжка мышц ног и тазобедренных суставов.
37	Паучок	И.п.: сед, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 – опустить обе руки между ног, ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны. На выдохе наклоняться вперёд между ног, стараясь коснуться пола лбом. 2 – выпрямиться.	<i>На изогнутый сучок Сломанной осинки Опустился паучок С крестиком на спинке. Свил уютный гамачок, Сам в сторонку – и молчок.</i>	На коврикe: Укрепление нижнего отдела позвоночника.
38	Лягушка	И.п.: стойка, ноги врозь, стопы развёрнуты	<i>И в лесу мы и в болоте –</i>	На коврикe: Укрепление

		наружу. Ладони соединить на уровне груди, локти в стороны. 1 – медленно согнуть ноги, бедра параллельно полу. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Нас везде всегда найдёте. На полянке, на опушке Мы – зелёные лягушки.</i>	мышц ног, развитие равновесия.
39	Бег	И.п.: сед, ноги прямые, носки оттянуты, руки сзади в упоре на предплечьях. 1 – поднять прямые ноги и делать перекрёстные движения. 2 – и.п.	<i>Я бегу, бью по мячу, Футболистом быть хочу, - Больше всех голов забить, Как Пеле – великим быть.</i>	На коврике: Укрепление мышц ног.
40	Велосипед	И.п.: лёжа на спине. Руки за головой. Поднять ноги, носки оттянуты. Поочередно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская на пол. Движение динамичное.	<i>Мне сегодня показали Как вертеть-крутить педали. Скоро буду, как все дети, Ездить на велосипеде.</i>	На коврике: Укрепление мышц ног.
41	Паровоз	И.п.: сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодицах вперёд, а затем назад. Руки согнуты, не касаются пола.	<i>Едет, едет паровоз Мимо елок и берез, Мимо утренних полей, Мимо красных снегурей.</i>	Укрепление тазобедренного отдела.
42	Жучок	И.п.: лёжа на спине, поднять руки, ноги. Выполнять разноимённые сгибания, разгибания рук и ног «Жук шевелит лапками».	<i>Два рога – не бык, Шесть ног без копыт. Летит – воет, Сядет – землю роет. (жук)</i>	Тренирует суставы ног, рук.
43	Таракан	И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль тела ладонями вниз. 1 – медленно приподнять ноги, бедра, туловище, вытянуться вверх, держась на лопатках, локтях и затылке. Развести прямые ноги в стороны как можно шире. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Только ночь придёт едва – Тараканы тут как тут, Из щелей ползёт братва, Хоть совсем их и не ждут.</i>	Укрепление мышц спины, ног. Развитие гибкости в поясничном отделе.

44	Волна	И.п.: сед на пятках. 1 – встать на колени, поднять руки вперёд и вверх, потянуться за руками. 2 – плавно опуская руки вперёд и вниз, наклониться вперёд, касаясь лбом коврика, ягодичцы на пятках.	<i>По морю идёт, идёт, А до берега дойдёт – тут и пропадёт. (волна)</i>	Укрепление мышц спины.
45	Ходьба	И.п.: сед с прямыми ногами, ноги вместе. Руки в упоре сзади. 1 – тянуть носки на себя. 2 – вытянуть носки (от себя). Выполнять попеременно или одновременно.	<i>Мы дружно в ряд шагаем, И петь не забываем Смотри, не отставай И песню подпевай. Прошли все косогоры, А дальше топать в гору, Но не смутить ребят, Поют все песню в лад.</i>	Укрепление мышц стоп.
46	Лошадка	И.п.: стойка на коленях. Держа колени вместе, раздвинуть ноги. 1 – сесть на пол между ног. Опираясь на предплечья, медленно лечь на спину не меняя положения ног. Руки на полу развести в стороны, ладони вверх. 2 – медленно и.п.	<i>У нас в саду площадка, Стоит на ней лошадка Очень боевая, Ну совсем живая. Лошадка скок-поскок, Копытцами цок-цок, Не ходит, а летает, Деток всех катает.</i>	Укрепление мышц передней поверхности бёдер, увеличение подвижности в тазобедренных и коленных суставах.
47	Замочек	И.п.: сед на пятках. 1 – левую руку, согнутую в локте, перенести через плечо ладонью внутрь. Правую руку, согнутую в локте, завести за спину ладонью наружу. Сцепить ладони в замок за спиной. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 поменять руки.	<i>Замочек, дверь открой, Где ключик золотой? Скажи секрет друзьям: Ему, и ей, и нам.</i>	На коврике: Укрепление мышц плечевого пояса.
48	Пловцы	И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вперёд, ладони вниз. 1 – приподнять голову и грудь, делать руками круговые движения (поочередно или вместе). 2	<i>Мальчишка, выбиваясь из силёнок, Барахтается, борется с волной. А мать кричит: «Утонешь, пострелёнок!</i>	Укрепление мышц спины, увеличение подвижности плеч и рук.

		– и.п.	<i>Куда же ты? А ну-ка марш до-мой!»</i>	
49	Пчёлка	И.п.: сед на пятках. Руки согнуть, ладони к плечам. 1 – округлить спину, локти вперёд, коснуться локтями друг об друга. 2 – выпрямить спину, развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной.	<i>Мохнатая пчёлка Крыльями жуужжит, Над цветком душистым Медленно кружит, Целый день летает, Мёд собирает.</i>	Укрепление мышц плечевого пояса, увеличение подвижности плечевых суставов.
50	Самолёт	И.п.: сед на пятках, руки вниз. 1 – выпрямить назад правую ногу, ягодицами сесть на пятку согнутой ноги. Руки в стороны, спина прямая. 2 – и.п. Вариант: «самолёт взлетает» и.п.: то же. 1 - Руки поднять вверх, ладони соединить, плечи не поднимать. 2 – и.п.	<i>Ввысь взлетает самолёт, Самолёт ведёт пилот. Серебристая машина Разрезает небосвод.</i>	На коврике: укрепление мышц спины, развитие подвижности тазобедренных и плечевых суставов.
51	Аист	И.п.: основная стойка. 1 – стоя на одной прямой ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки развести в стороны или поставить на пояс. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Это старый наш знакомый: Он живет на крыше дома – Длинноногий, длинноносый, Длинношей, безголосый. Он летает на охоту За лягушками к болоту.</i>	Тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку.

Танцевальная аэробика для детей 6-7 «Метелица» (декабрь)

<i>Занятие №</i>	<i>Задачи</i>	<i>Ход занятия</i>
<p>№1,2 (декабрь)</p>	<p>обучение управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах; отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках; воспитание дисциплированности, аккуратности, вежливости;</p>	<p>1.Разминка 3-5 мин. ОРУ 2. Основная часть 12-15 мин. Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз. Шаг вправо, правая рука в сторону, левая за спиной, сделать по 3шага в каждую сторону, затем две руки вперёд, в стороны. Шаг в сторону, затем две руки вверх, опустить вниз, то же в др. сторону. Руки вверх, ладони в замке. Движение рук из стороны в сторону. Наклоны вперёд. Правое, левое плечо вперёд по очереди. Вращение бёдрами вправо, влево. Круговые движения рук перед собой с хлопком. Руки вперед, правая рука к груди, назад; то же с левой. Руки к плечам, правая рука вверх, левая вверх, попеременно. Наклоны в стороны, руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны. Махи прямой ногой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, мах правой ногой, то же левой ногой. Поднять руки вверх, потянуться. Прыжки. Ноги врозь, руки в стороны. Бег вокруг себя вправо, влево с выбрасыванием ног назад. Бег по залу, подскоки (1-2 круга). Ходьба на месте с подниманием рук вверх. Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Упражнения для стоп, потянуть носок правой, левой ступни. Согнуть правую, левую ногу (попеременно). Поднять прямые ноги вверх, опустить согнутые в стороны. Упражнение «Велосипед».</p>

		Упражнение «Факир». 3. Заключительная часть(заминка), дыхательная гимнастика 2-5 мин.
№ 3,4 (декабрь)		1.Разминка 3-5 мин. 2. Основная часть 12-15 мин. Круговые движения рук перед собой, поднимаясь на носочки. Руки вверх попеременно, с хлопком. Руки вниз попеременно, ладонями вниз. Руки в стороны. Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно. Руки у плеч, наклоны вперёд. «Ножницы». Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно. Вращение рук, согнутых в локтях, перед собой. Руки вверх в замке шаг в сторону, прогнуться, то же в др. сторону. Наклоны туловища в сторону, руки за головой, сгибая в колени то правую, то левую ноги. Прыжки с касанием бедра. Руки на поясе, в стороны, вверх. Прыжки на обеих ногах, руки в стороны. Выбрасывание ног в стороны, руки к плечам. Бег вперёд, назад, руки за головой. Бег вокруг себя Бег по залу с выбрасыванием ног назад, вперёд, подскоки. Упражнение на восстановление дыхания 3. Заключительная часть(заминка), дыхательная гимнастика 2-5 мин.

Танцевальная аэробика для детей 6-7 лет«Сказочный мир» (апрель)

Занятие №	Задачи	Ход занятия
№1,2 (Апрель)	ознакомление с понятием танцевального рисунка; ознакомление с различными стилями танцевальной аэробики; воспитание организованности, формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности.	1.Разминка 3-5 мин. ОРУ 2. Основная часть 12-15 мин. Поднять руки через стороны, сделать «пружинку», опустить руки вниз. Поднимание плеч попеременно: правое, левое, руки опущены. Повороты туловища: левая рука на поясе, повернуться вправо, правая рука назад, то же в другую сторону.

		<p>Левая рука на поясе, правая в сторону, менять положение рук.</p> <p>Поворот головы вправо, влево, пружинистые движения ног.</p> <p>Руки согнуты в локтях, параллельно туловищу: два шага в правую сторону, два в левую сторону.</p> <p>Поставить левую ногу на носок, повернуть туловище влево, правую ногу на носок вправо.</p> <p>«Дорожка». 4 шага вперёд, правая рука вверх, левая вниз, левая нога в сторону, 4 шага назад</p> <p>Наклоны туловища вперёд, руки в стороны.</p> <p>Махи ногой в стороны, руки перед собой в замке.</p> <p>Прыжки на обеих ногах, встряхивание рук в стороны.</p> <p>Бег вокруг себя.</p> <p>Махи ногой вперёд.</p> <p>Подскоки и бег врассыпную.</p> <p>Ходьба на месте, поднимая руки вверх и опуская вниз.</p> <p>3. Заключительная часть(заминка), дыхательная гимнастика 2-5 мин.</p>
<p>№ 3,4 (апрель)</p>	<p>совершенствование базовых шагов аэробики в связках, аэробного стиля выполнения упражнений, освоение движения в связках различных стилей танцевальной аэробики, создание танцевального номера.</p>	<p>1.Разминка 3-5 мин.</p> <p>2. Основная часть 12-15 мин.</p> <p>Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа</p> <p>Отвести ногу в сторону, достать носок, то же с др. ногой.</p> <p>Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд, руки в упоре сзади.</p> <p>Лёжа на животе Упражнение «Рыбка»</p> <p>Упражнение «Рыбка плывёт».</p> <p>Лёжа на спине Упражнение «Колобок»</p> <p>Лёжа на спине, забрасывание ног за голову.</p> <p>Стоя на четвереньках, ноги согнуть в коленях, движение ног в сторону.</p> <p>Постановка и разучивание танцевальной связки, основанной на базе изученного материала.</p> <p>3. Заключительная часть(заминка), дыхательная гимнастика 2-5 мин.</p>