

Принято

Педагогическим советом МБДОУ
«Детский сад №128 комбинированного
вида» Кировского г.Казани

Протокол № 1 от 28.08.2023

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Детский сад №128
комбинированного вида»



Борисова Е.С.

Введено в действие с приказом № 30

от 28.08.2023

**Дополнительная образовательная программа для
детей 5-7 лет по степ-аэробике «Раз шажок, два
шажок!»**

Разработчик:

Инструктор по ФИЗО: Иванова Римма Фавазовна

Содержание

I.	Пояснительная записка	2
II.	Планируемые результаты освоения программы.....	5
III.	Методика проведения степ – аэробики.....	6
IV.	Рабочая программа.....	14
	Перспективно-календарный план.....	14
V.	Список литературы.....	16
VI.	Приложение 1.....	19
VII.	Приложение 2	41

I. Пояснительная записка

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДООУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода.

К аэробным относятся циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джин Миллер. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечнососудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Дополнительная общеразвивающая программа «СТЕП - АЭРОБИКА» (далее Программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста.

Программа составлена с использованием методической литературы:

Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 3-5- лет» М.: ТЦ Сфера, 2016 г

Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016г

Актуальность Программы в том, что занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Цель Программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

Задачи:

➤ Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

➤ Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;

➤ Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

➤ Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

➤ Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

➤ Воспитывать чувство уверенности в себе.

Новизной и отличительной особенностью данной Программы является:

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;
- Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.
- Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ - платформы но и силовую гимнастику.
- В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности.
- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.
- Изучение представленного материала не является обязательным для

всех детей.

- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;
- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.
- Занятия рассчитаны на воспитанников 3-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

Принципы и подходы по формированию программы

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;

- Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;

- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

- Принцип умеренности – продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;

- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Характеристика Программы.

Программа рассчитана на два года обучения, с детьми 3-7 лет. Количественный состав группы 10 человек.

Сроки обучения	Продолжительность занятия (мин)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
1 год обучения (сентябрь – май)	25-30 мин.	2	68
1 год обучения (сентябрь – май)	30-35 мин.	2	68

Для организации работы по Программе созданы **следующие условия:**

- физкультурный зал;
- приобретены степ - платформы, индивидуальные коврики, магнитофон;
- подобраны аудиотреки;
- разработаны картотеки;
- составлен график занятий.

II. Планируемые результаты освоения программы

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ- шаги под музыку;
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитанию чувства уверенности в себе.

Упражнения на степ - доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях степ - аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

Ожидаемые результаты у детей:

1. Сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости.
4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;

5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

III. Методика проведения степ - аэробики

Особенности проведения занятий степ - аэробикой.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.
2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.
3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.
4. Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.
5. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отклонения от методических норм проведения занятий степ- аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие методы:

- 1. Метод сходства.** При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
- 2. Метод усложнения.** Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Виды занятий

1. Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

2. Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.

3. Итоговое - игровое - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

Структура занятия

	Части занятий	Время	Направленность упражнений
1	Разминка -строевые упражнения; логоритмика.	3 -4	-на осанку; -типы ходьбы; -движения рук, хлопки в такт.
2	Основная (аэробная) -базовые и основные шаги; -подвижная игра; - стретчинг; -силовая гимнастика	20 -24	-для мышц шеи; -для мышц плечевого пояса; -для мышц туловища; -для ног; -для развития мышц силы; -для развития гибкости; -для развития ритма и такта.

3	Заключительная -упражнения на расслабления; релаксация; -дыхательные упражнения.	2	-на расслабление; -на дыхание.
---	--	---	--------------------------------

В занятии выделяются 3 части: *разминка, основная (аэробная), заключительная.*

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы: - повышается частота сердечных сокращений;

- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объём крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород. повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности; - улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам.

После проводится подвижная игра и заключением основной части является стретчинг, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретчинг включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Стретчинг начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. После этого следует поблагодарить детей за занятие.

Положение платформы

Разнообразить движения возможно за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек (рис.1)



Продольное положение платформы

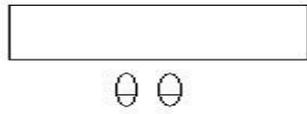


Поперечное положение платформы

Рисунок 1

Положение занимающихся относительно степ- платформы

Подход к платформе может выполняться в различных направлениях, что так же значительно разнообразит хореографию данного вида аэробики.



И.п. – впереди платформы в поперечной стойке



И.п. – в поперечной стойке лицом к платформе, у края ее



И.п. – в продольной стойке боком к платформе, у края ее



И.п. – на платформе в продольной стойке



И.п. – стойка ноги врозь в продольной стойке



И.п. – стойка сбоку платформы



Основные шаги и элементы упражнений



В степ - аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а

еще и подниматься на платформу.

Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок.

В степ - аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе. Шаги в степ аэробике очень разнообразны.

В степ - аэробике существует два вида шагов:

- **Шаги без смены лидирующей ноги.** Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.
- **Шаги со сменой лидирующей ноги.** При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Шаги:

Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо

на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степплатформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

Основные элементы упражнений в степ – аэробике.

Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступе, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками.

Все упражнения должны выполняться в одну и в другую сторону для гармоничного развития обеих частей тела.

Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике

1. Во время подъёма на степ сохраняйте естественный наклон вперёд.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.
3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.
4. Начинающим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдёт и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.
5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.

7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол. 8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

Техника безопасности

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- держат плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной; - держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ- тренировки:

- выполнять шаги в центр степ - платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски; - не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

Основные этапы обучения степ – аэробики:

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

IV. Рабочая программа

Перспективно-календарный план

Месяц	Виды занятия	Цель	№ комплекса
Октябрь	Вводное занятие 1-2	1.Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. 2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. 3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра	Комплекс №1
	Обучающее занятие 1-4	фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. 3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве. 5. Разучить комплекс №1	
Ноябрь	Комбинированное 4 -8	1.Учить правильно выполнять степ - шаги на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 2.Разучивать аэробные шаги. 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.	Комплекс №2
	Обучающее 1-3	4. Развивать мышечную силу ног. 5. Разучить комплекс № 2 на степ - платформах.	
Декабрь	Комбинированные 4-8	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой.	Комплекс №3
	Игровое итоговое 8	3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему.	
	Обучающее 1-3	6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 3 на степ - платформах.	«Веселая степ— аэробика»

Январь		<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с 	Комплекс №4
--------	--	---	-------------

	Комбинированное 4-8	<p>махом в сторону.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Разучить комплекс №4 на степ - платформах. 	
Февраль	Обучающее 1-3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2. Разучить новый шаг (тап даун). 3. Развивать выносливость, гибкость. 	Комплекс 5 «по звериным следам» (из мультфильма «Маша и медведь»)
	Комбинированное 4-7	<ol style="list-style-type: none"> 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. 	
	Итоговое игровое 8	<ol style="list-style-type: none"> 6. Разучить комплекс № 5 на степ - платформах. 	
Март	Обучающее 1-3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные контакты 3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 	Комплекс №6
	Комбинированное 4-8	<ol style="list-style-type: none"> 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах. 	
Апрель	Обучающее 1-3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 	Комплекс №7 «Что такое доброта»
	Комбинированное 4-7	<ol style="list-style-type: none"> 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах 	
	Итоговое игровое 8		

Май	Обучающе 1-3	1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту.	Комплекс №8
	Комбинированное 4-8	4. Развивать умение действовать в общем темпе 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 6. Разучить комплекс № 8 на степ - платформах	

Список литературы

1. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет». –М.: ТЦ Сфера, 2021. – 160с.
2. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет». –М.: ТЦ Сфера, 2020. – 224с.
3. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников». –М.: ТЦ Сфера, 2021. – 112с.
4. Погадаев Г.И. «Настольная книга учителя физической культуры» -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
5. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
6. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №72009.

Конспекты занятий для тетей 3-5 лет**Комплекс 1****Задачи:**

- учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;
- совершенствовать функциональные возможности организма ребенка;
- воспитывать морально-волевые качества ребенка.

Вводная часть

1. Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному (20сек).
2. Бег на носочках, руки на поясе (20сек).
3. Игровое упражнение «Гномики» (Ходьба на полусогнутых коленях, спина прямая, руки за спиной)(20сек).

Основная часть***Степ-аэробика и стретчинг******1. Массаж голени и бедер (20 сек)***

И.п.: стоя. Поочередно растирать голени и бедра.

2. Разминка стопы (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1-2- встать на носочки; 3-4- вернуться в и.п.

3. Упражнение «Покажи носочек»(4 раза)

И.п.: то же 1-2- поставить носок на степ-платформу, вернуться в и.п.; 3-4 - то же с другой ноги.

4. Упражнение «Покажи пятку»(4 раза)

И.п.: то же 1-2- поставить пятку на степ-платформу, вернуться в и.п.; 3-4 - то же с другой ноги.

5. Упражнение «Вот такая ножка» (4раза)

И.п.: 1-2- 2- поставить стопу на степ-платформу, вернуться в и.п. ; 3-4 - то же с другой ноги.

6. Стретчинг «Дереvence» (2 раза) и.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1- напрячь мышца передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2- поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4 – опустить руки, расслабиться, выдох.

7. Упражнение «Вырастим большими» (4 раза)

И.п.: то же. 1-2 – поставить правую стопу на степ-платформу; 3-4 – подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5-6 – правую ногу поставить на пол; 7-8 – левую ногу поставить на пол, встать рядом с платформой.

8. Упражнение «В домике» (2 раза)

И.п.: то же стоя на четвереньках возле края степ-платформы. 1-2 – поставить правую и левую руку на край степ-платформы; 3-4- поставить правое и левое колено на край степ-платформы; 5-6 – опустить колени поочередно на пол; 7-8 – опустить руки поочередно на пол.

9. Стретчинг «Слоник» (2 раза)

И.п.: широкая стойка, стопы направлены вперед, руки согнуты в локтях, ладони – на бедрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх. 1- на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 – вернуться в и.п.

10. Стретчинг «Вафелька» (2 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1- потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2- наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3-4- вернуться в и.п.

11. Упражнение «Прыг – скок» (10 спрыгиваний 2 раза)

И.п.: стоя, руки на поясе.

1-2- встать на степ- платформу; 3-4—спрыгнуть с нее.

12. Дыхательная гимнастика «Ветер» (1 раз)

И.п.: сидя на степе.

Ветер сверху набежал (вдох)

Ветку дерева сломал (выдох)

Дул он долго, зло ворчал (вдох)

И деревья все качал (выдох).

Акробатика (4 мин)

1. Бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу).

2. Ходьба на носках и пятках вокруг степ – платформы с остановкой по сигналу (встать на степ – платформу).

3. Катание мяча до степ- платформы из положения сидя, ноги врозь.

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» - ходьба в полуприседе. И так в чередовании.

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

Комплекс 2

Задачи:

- учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга;
- тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на степ-платформе;
- воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.

Вводная часть

1. Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному (20сек).
2. Бег на носочках, руки на поясе (20сек).
3. Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Великаны») (Ходьба на полусогнутых коленях, спина прямая, руки за спиной)(20сек).
4. Игровое упражнение «Муравьишки» (Ползание на ладонях и коленях) (20 сек).

Основная часть

Степ-аэробика (4мин)

1. Массаж голеней и бедер(20 сек)

И.п.: стоя. Поочередно растирать голени и бедра.

2. Разминка стопы (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1-2- встать на носочки; 3-4-вернуться в и.п.

3. Упражнение «Покажи носочек»(4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1-2- поставить носок на степ-платформу, вернуться в и.п.; 3-4 - то же с другой ноги.

4. Упражнение «Покажи пятку»(4 раза)

И.п.: то же 1-2- поставить пятку на степ-платформу, вернуться в и.п.; 3-4 - то же с другой ноги.

5. Упражнение «Вот какая ножка» (4раза)

И.п.: 1-2 – поставить правую стопу на степ-платформу, вернуться в и.п. ; 3-4 - то же с другой ноги.

6. Упражнение «Вырастим большими» (4 раза)

И.п.: то же. 1-2 – поставить правую стопу на степ-платформу; 3-4 – подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5-6 – правую ногу поставить на пол; 7-8 – левую ногу поставить на пол, встать рядом с платформой.

7. Упражнение «В домике» (2 раза)

И.п.: то же стоя на четвереньках возле края степ- платформы. 1-2 – поставить правую и левую руку на край степ-платформы; 3-4- поставить правое и левое колено на край степ-платформы; 5-6 – опустить колени поочередно на пол; 7-8 – опустить руки поочередно на пол.

8. Упражнение «Собачки» (1 круг)

Ползать с опорой на ладони и колени вокруг степ-платформы.

9. Упражнение «Покажи ножки» (4 раза)

И.п.: сидя перед степ- платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1-2- выпрямит ноги и положить на степ- платформу; 3-4- вернуться в и.п.

10. Упражнение «Прыг – скок» (10 спрыгиваний 2 раза)

И.п.: стоя, руки на поясе.

1-2- встать на степ- платформу; 3-4—спрыгнуть с нее.

11. Дыхательная гимнастика «Поехали» (1 раз)

Завели машину (вдох)

Ш-шшшшшшш... (выдох)

Накачали шину (вдох)

Ш-шшшшшшш... (выдох)

Улыбнулись веселей (вдох)

И поехали быстрее. (выдох)

Акробатика (4 мин)

1. Бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу).

2. Ходьба на носках и пятках вокруг степ – платформы с остановкой по сигналу (встать на степ – платформу).

3. Катание мяча до степ- платформы из положения сидя, ноги врозь.

Заключительная часть

Подвижная игра «Модная лягушка». (Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Лягушка-квакушка, (Дети прыгают по кругу на двух ногах)

Зеленое брюшко, (руки согнуты в локтях, пальцы направлены вверх)

В зеленом топике

В брючках клеш,

Так выглядит модно,

Что мимо подобной (выставляют правую и левую ногу поочередно вперед)

Лягушки -квакушки

Никак не пройдешь!

После этих слов педагог говорит: «Цапля летит!» дети разбегаются по залу, педагог их догоняет.

Стретчинг

1. Упражнение «Дерево» (5с 2 раза)

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1- напрячь мышца передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2- поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4 – опустить руки, расслабиться, выдох.

2. Упражнение «Слоник» (5с 2 раза)

И.п.: широкая стойка, стопы направлены вперед, руки согнуты в локтях, ладони – на бедрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх. 1- на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 – вернуться в и.п.

3. Упражнение «Вафелька» (5с 2 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1- потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2- наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3-4- вернуться в и.п.

4. Упражнение «Змея» (5с 2 раза)

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 – на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник; в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп (они поддерживают вес тела), руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 – вернуться в и.п.

5. Упражнение «Колобок» (15 сек)

И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1- подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх- вдох; 2- на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3- на вдохе перекатиться на спину, держа руками колени; 4 – на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.

Комплекс 3

Задачи:

- формировать умения и навыки правильного выполнения движений;
- учить построениям, соблюдению дистанции во время движения;
- упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релаксация);
- создавать эмоционально- положительную атмосферу во время занятия.

Вводная часть

1. Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному (20сек).
2. Бег обычный по узкой дорожке (20сек).
3. Обычная ходьба с хлопками в ладоши над головой (20сек).
4. Игровое упражнение «Зайки» (Прыжки на месте на двух ногах) (20 сек).

Основная часть

Степ-аэробика и стретчинг (3 мин)

1. Массаж голеней и бедер (20 сек)

И.п.: стоя. Поочередно растирать голени и бедра.

2. Разминка стопы (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1-2- встать на носочки; 3-4-вернуться в и.п.

3. Стретчинг «Деревце»(5с2 раза)

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1- напрячь мышца передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2- поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4 – опустить руки, расслабиться, выдох.

4. Упражнение «Покажи носочек»(4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1-2- поставить носок на степ-платформу, вернуться в и.п.; 3-4 - то же с другой ноги.

5. Упражнение «Покажи пятку»(4 раза)

И.п.: то же 1-2- поставить пятку на степ-платформу, вернуться в и.п.; 3-4 - то же с другой ноги.

6. Упражнение «Вот такая ножка» (4раза)

И.п.: 1-2- -2- поставить стопу на степ-платформу, вернуться в и.п. ; 3-4 - то же с другой ноги.

7. Стретчинг «Звезда» (5с2 раза)

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

8. Упражнение «Вырастим большими» (4 раза)

И.п.: то же. 1-2 – поставить правую стопу на степ-платформу; 3-4 – подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5-6 – правую ногу поставить на пол; 7-8 – левую ногу поставить на пол, встать рядом с платформой.

9. Упражнение «Достань носочки» (4 раза)

И.п.: сидя перед степ- платформой, ноги прямые, руки на поясе. 1-2- наклониться вперед, достать носки ног; 3-4- вернуться в и.п.

10. Стретчинг «Вафелька» (5с2 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1- потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2- наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3-4- вернуться в и.п.

Силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг (3 мин)

1. Упражнение «Достань пол» (4 раза)

И.п.: сидя на степе поперек, руки на поясе. 1-2 – наклониться вправо, достать ладонью пол; 3-4 – вернуться в и.п.; 5-8 то же в левую сторону.

2. Упражнение «Потянись» (4 раза)

И.п.: лежа перед степ-платформой на животе. 1-2- поставить правую руку на степ – платформу; 3-4- поставить левую руку на степ- платформу; 5 -6 – слегка приподняться, оторвать живот от пола; 7- 8- вернуться в и.п.

3. Упражнение «Покажи ножки» (4 раза)

И.п.: сидя перед степ- платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1-2- выпрямит ноги и положить на степ- платформу; 3-4- вернуться в и.п.

4. Стретчинг «Змея»(5с 2 раза)

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 – на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник; в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп (они поддерживают вес тела), руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 – вернуться в и.п.

5. Упражнение «Прыг – скок» (10 спрыгиваний 2 раза)

И.п.: стоя, руки на поясе.

1-2- встать на степ- платформу; 3-4—спрыгнуть с нее.

Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ-платформы.

6. Дыхательная гимнастика «Красный шарик» (1 раз)

И.п.: сидя на степ- платформе.

Воздух мягко набираем , (вдох)

Шарик красный надуваем. (выдох)

Шарик тужился, пыхтел, (вдох)

Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» (выдох)

Акробатика (3 мин).

1.Бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу).

2.Ходьба на носках и пятках вокруг степ – платформы с остановкой по сигналу (встать на степ – платформу).

3. Ходьба по степ-платформам, руки в стороны.

4. Ползание по степ-платформам.

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Где петушок?» (Дети вместе с педагогом шагают возле степ – платформы или скамейки и произносят:

Идет петушок, красный гребешок,

Хвост узорами, сапоги со шпорами,
Двойная борода, частая походка,
Рано утром встает, веселые песенки поет!

После этих слов дети встают на степ или скамейку и кричат: «Ку-ка-ре-ку!»

Педагог произносит: «Где же петушок?», а дети спускаются со степ-платформы, приседают и прячутся. Ведущий их ищет.

Стретчинг «Черепашка» (15 сек)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

Комплекс 4

Задачи:

- упражнять в освоении элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
- формировать навыки сохранения правильной осанки;
- учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.

Вводная часть

1. Ходьба обычная в колонне по одному (20с).
2. Бег обычный по узкой дорожке (20с).
3. Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой (20с).
4. Ходьба обычная с остановкой по звуковому сигналу (игровое упражнение «Зайки») (20с).

Основная часть

Степ-аэробика (3мин).

1. Упражнение «Вот такие ножки» (4раза)

И.п.: стоя возле степ – платформы, ноги вместе, руки на поясе. 1 – поставить правую стопу на степ-платформу, 2 - вернуться в и.п. ; 3-4 - то же с другой ноги.

2. Упражнение «Вырастим большими» (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1-2 – поставить правую стопу на степ-платформу; 3-4 – подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5-6 – правую ногу поставить на пол; 7-8 – левую ногу поставить на пол, встать рядом с платформой.

3. Упражнение «Присядка» (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1- поставить правую ногу на степ- платформу; 2- поставить левую ногу на степ- платформу, встать, руки на поясе; 3- 4 – полуприсед, руки прямые вперед; 5- правую ногу поставить на пол; 6 – левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе; 7-8 – полуприсед, прямые руки вперед.

4. Упражнение «Лошадка» (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- встать правой ногой на степ- платформу; 2 – левую ногу поднять вперед, бедро параллельно полу, руки выпрямит вперед, кисти сжаты в кулак, скзатьб «Но!»; 3- встать на пол с левой ноги, руки на поясе. Повторить с другой ноги.

5. Упражнение «Махи в сторону» (4 раза)

И.п.: тоже. 1 – встать правой ногой на степ-платформу; 2 – встать левой ногой на степ-платформу; 3- поднять в сторону прямую правую ногу, руки в стороны; 4- подставить правую ногу к левой на степ-платформу; 5-6 – повторить с левой ноги; 7-8 – вернуться в и.п.

6. Упражнение «Поворот» (4 раза)

И.п.: стоя боком к степ-платформе, руки на поясе. 1-2 – поставить правую стопу на степ- платформу; 3-4 – вернуться в и.п.; 5-6-7-8 – маршем повернуться вокруг себя к другому краю степ-платформы. Повторить с левой ноги.

7. Упражнение «Прыжки» (4 раза)

И.п.: стоя перед степ- платформой, руки на поясе. 1-2 – встать на степ – платформу, прыгая на двух ногах. Ходьба обычная на месте.

Дыхательная гимнастика «Уж»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Вот свернулся еж в клубок, (*дети сгибают ноги и руками тянут их к груди.*)

Потому что он продрог, (*выдыхают, произнося: «Бр-р-р».*)

Лучик ежика коснулся, (*опускают ноги, поднимают руки вверх, вдох.*)

Ежик сладко потянулся. (*вдох.*)

Силовая гимнастика на степ- платформе и стретчинг (4 мин).

1. Упражнение «Носочки» (4 раза)

И.п.: сидя на полу перед степ- платформой, носки ног лежат на степ – платформе, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1-2 – наклониться вперед, достать носки ног; 3- 4 – вернуться в и.п.

2. Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь» (4 раза)

И.п.: сидя на степ-платформе, стопы стоят на полу, колени соединены, руки в упоре на степ- платформе. 1-2 – развести колени в стороны и выпрямит ноги; 3-4- - вернуться в и.п.

3. Упражнение «Подъемный кран» (4 раза)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки лежат на степе, руки вдоль туловища. 1-2-3-4 – поднять ноги вверх; 5-6-7-8 – опустить ноги на степ- платформу.

4. Стретчинг «Лягушка» (5с 2раза)

И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1- согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе, притянуть пятки к туловищу, помогая руками 2 – согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3-4- удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

5. Бег вокруг степ- платформы с остановкой по сигналу (встать на степ- платформу) (10с 3 раза).

6. Прыжки вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ- платформу) (10с 3раза).

7. Дыхательная гимнастика

Упражнение «Кошка» (1 раз)

И.п.: ноги, вместе, руки вдоль туловища. 1-2 – поворот головой направо, вдох; 3-4- поворот головы прямо, выдох.

То же в другую сторону.

Упражнение «Кошка – царапка» (2 раза)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- поворот туловища направо, «царапнуть» пальцами, как кошка коготками, вдох; 2 – 4 –туловище прямо, выдох.

8. Бросание мяча с отскоком от степ-платформы, стоя рядом с ней (1 мин).

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Мой веселый мяч» (дети образуют круг, посередине которого находится педагог. В руках у него большой резиновый мяч. Дети вместе с педагогом прыгают на месте на двух ногах. И все произносят:

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?

Дальше педагог говорит:

Раз, два, три –

Ты (Маща, Саша и т.д.), мяч лови!

И с мячом скорее беги!

После этих слов педагог бросает мяч названному ребенку в руки, и тот начинает бегать по кругу. Затем ребенок с мячом встает в круг и игра повторяется.

Стретчинг

1. Упражнение «Колобок» (15 сек).

И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1- подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох; 2 – на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 – на вдохе перекатиться на спину, не отпуская руками коленей; 4 – на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.

2. Упражнение «Вафелька» (5с2 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1- потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2- наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3-4- вернуться в и.п.

3. Упражнение «Змея» (5с 2 раза)

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 – на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник; в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп (они поддерживают вес тела), руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 – вернуться в и.п.

Комплекс 5

Задачи:

- учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой;
- учить группироваться при выполнении кувырков;
- упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах;
- формировать правильную осанку;
- воспитывать волю и терпение.

Вводная часть

1. Ходьба обычная (20сек).
2. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кисти сжаты в кулак (20сек).
3. Бег обычный между предметами (20сек).
4. Бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак (20сек).
5. Ходьба обычная (20сек).

Основная часть

Степ-аэробика (3 мин).

1. Упражнение «Покажи носочек» (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1-2 – поставить носок одной ноги на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ноги.

2. Упражнение «Покажи пятку» (4 раза)

И.п.: то же. 1-2 – поставить пятку на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ноги.

3. Упражнение «Вырастем большими» (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1-2 – поставить правую стопу на степ-платформу; 3-4 – подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5-6 – правую ногу поставить на пол; 7-8 – левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ-платформой.

4. Упражнение «Присядка» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1- поставить правую ногу на степ-платформу; 2 – поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3-4 – полуприсед, руки прямые вперед; 5 – правую ногу поставить на пол; 6- левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе; 7-8 – полуприсед, прямые руки вперед.

5. Упражнение «Лошадка» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2 – левую ногу поднять вперед, бедро параллельно полу, руки выпрямить вперед, кисти сжаты в кулак, сказать: «Но!»; 3 – встать на пол с левой ноги, руки на поясе. Повторить с другой ноги.

6. Упражнение «Махи в сторону» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой на степ-платформу; 3 – поднять в сторону прямую правую ногу, руки выпрямить в стороны; 4 – подставить правую ногу к левой ноге на степ-платформу; 5-6 – повторить с левой ноги; 7-8 – вернуться в и.п.

7. Упражнение «Поворот» (4 раза)

И.п.: стоя боком к степ-платформе, руки на поясе. 1-2- поставить правую стопу на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п.; 5-6-7-8 – маршем повернуться вокруг себя к другому краю степ-платформы. Повторить с левой ноги.

8. Упражнение «Прыжки» (4 раза)

И.п.: стоя перед степ- платформой, руки на поясе. 1-2 – встать на степ-платформу обеими ногами; 3-4 – спрыгнуть с нее; 5-6 – 7-8 – обойти степ- платформу, прыгая на двух ногах. Ходьба обычная на месте.

9. Дыхательная гимнастика «Поехали» (1 раз)

Завели машину – (вдох).

Ш-ш-ш-ш.... (выдох).

Накачали шину – (вдох).

Ш-ш-ш-ш....(выдох).

Улыбнулись веселей (вдох).

И поехали быстрее. (выдох).

Силовая гимнастика с гантелями.

1. Упражнение «Силачи» (4 раза)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. 1- руки поднять вперед; 2 – вернуться в и.п.; 3 – руки в стороны; 4- вернуться в и.п.

2. Упражнение «Насос» (4 раза)

И.п.: стоя на коленях, руки с гантелями опущены. 1- наклониться вправо, руки скользят вдоль туловища; 2- вернуться в и.п.; 3- то же влево; 4- вернуться в и.п.

3. Упражнение «Повернись» (4 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, гантели между ногами. 1- руки выпрямить вперед 2 – поворот вправо, гантели опустить на пол с правого бока 3- поворот прямо, руки вперед; 4 – вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

4. Упражнение «Веселые ножки» (по 4 раза каждой ногой)

Гантели положить.

И.п.: упор на предплечья, прямые ноги лежат на полу. 1- подтянуть к себе правое колено; 2 – выпрямить ногу вверх вперед; 3 – подтянуть правое колено к себе; 4 – вернуться в и.п. повторить с другой ноги.

5. Упражнение «Поймай коленки» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки за головой. 1-2 – поднять голову и плечи, достать руками колени; 3-4 – вернуться в и.п.

6. Упражнение «Петрушка» (10 повторов 2 раза)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены . 1- подпрыгнуть вверх, руками сделать хлопок над головой; 2 – вернуться в и.п. Чередовать с ходьбой.

Акробатика (3 мин)

Прохождение полосы препятствий (2 мин).

1.Проползание под дугой на животе.

2.Ходьба по узкой рейке прямо.

3.Кувьрки на мягком покрытии через бок.

4.Перепрыгивание через препятствия, ноги вместе.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Петрушка» с использованием упражнений игрового стретчинга.

Стретчинг.

1. Упражнение «Дерево» (5 сек)

И.п.б сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1 – напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2- поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4 – опустить руки, расслабиться, выдох.

2. Упражнение «Звезда» (5сек)

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

3. Упражнение «Крылья» (5 сек)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох; 2 – на выдохе согнуть руки в локтях, лопатки соединить.

4. Упражнение «Вафелька» (5с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1- потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2- наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3-4- вернуться в и.п.

5. Упражнение «Змея»(5с)

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 – на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник; в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп (они поддерживают вес тела), руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 – вернуться в и.п.

6. Упражнение «Черепашка» (15 сек)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

Комплекс №6

Задачи:

- учить ходьбе по мягкому бревну;
- закреплять навык отталкивания при выполнении прыжков;
- содействовать развитию всех групп мышц;
- развивать волю и терпение при выполнении упражнений.

Вводная часть

- 1.Ходьба обычная, руки на поясе (30с).
- 2.Прямой галоп (поочередно с правой и левой ноги) (30с).
- 3.Ходьба широким шагом, руки в стороны (30с).
- 4.Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30с).
- 5.Прыжки на месте на одной ноге (30с).

Основная часть

Степ – аэробика (4мин).

1.Упражнение «Носок» (4раза)

И.п.: Стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1- носок правой ноги на степ-платформу; 2- вернуться в и.п.; 3- 4 – повторить с другой ноги.

2 Упражнение «Пятка» (4раза)

И.п.: то же. 1- пятку правой ноги поставить на степ-платформу; 2 – вернуться в и.п.; 3- 4 – повторить с другой ноги.

3 Упражнение «Стопа» (4раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1- правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперёд ; 2 – вернуться в и.п.; 3- то же с левой ноги ; 4- вернуться в и.п.

4.Упражнение «Подъём» (4раза)

И п. :то же. 1- подъём с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперёд ; 2 – то же с левой ноги ; 3- шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правая рука на поясе; 4- то же с левой ноги.

5.Упражнение «Хоп» (4раза)

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

Повторить с левой ноги.

6.Упражнние «Кик» (4раза)

И.п.: то же. 1- подъём с правой ноги на степ-платформу; 2 – мах левой ногой от колена вперёд, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плеча, сказать: «Кик»; 3- с левой ноги шаг назад на пол, руки на поясе ; 4- правую ногу подставить к левой.

Повторить с другой ноги.

7.Упражнение «Плие» (4раза)

И.п.: то же. 1- шаг с правой ноги на степ-платформу в сторону, правая рука в сторону; 2 – шаг с левой ноги на степ – платформу в сторону, левая рука в сторону ; 3 –

полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4- встать, руки в стороны; 5- шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на поясе; 6 – шаг с левой ноги, левая рука на поясе; 7 – присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 – вернуться в и.п.

Повторить с левой ноги.

8. Упражнение «Перебежка» (браз)

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

Повторить с левой ноги.

9. Упражнение «Подъём» (Араза)

И.п.: то же. 1-подъём с правой ноги на степ – платформу, правая рука вытянута вперёд ; 2 – то же с левой ноги; 3- шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правая рука на поясе; 4- то же с левой ноги.

10. Дыхательная гимнастика «Ветер» (Граз)

И.п.: Стоя на степ-платформе.

Ветер сверху набежал, (вдох).

Ветку дерева сломал : «В-в-в» (выдох).

Дул он долго, зло ворчал (вдох).

И деревья все качал : «Бу-бу-бу» (выдох).

Силовая гимнастика с гантелями (4мин)

1. Упражнение (5раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты, гантели у плеч. 1-2 –руки вверх; 3-4 – вернуться в и.п.

2. Упражнение (5раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, гантели к плечам. 1-2 – наклониться вперёд, потянуться, положить гантели на пол; 3-4 – вернуться в и.п.

3. Упражнение (4раза)

И.п.: стоя на коленях, руки в стороны. 1 – наклониться вправо, потянуться левой рукой с гантелей вверх, правой рукой с гантелей достать пол; 2 – вернуться в и.п.; 3- наклониться влево, потянуться правой рукой с гантелей вверх, левой рукой с гантелей достать пол; 4- вернуться в и.п.

4. Упражнение (4раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки с гантелями лежат на коленях. 1 – выпрямить правую ногу вверх, достать гантелей носок ноги; 2 – вернуться в и.п.; 3 – выпрямить левую ногу вверх, достать левой рукой с гантелей носок ноги; 4- вернуться в и.п.

5. Упражнение (5раз)

И.п.: лёжа на животе, руки с гантелями вдоль туловища. 1-2 – прогнуться, приподнять корпус, оторвать ноги и руки от пола; 3-4 – вернуться в и.п.

Акробатика (3 мин)

1. Прыжки двумя ногами через предметы (кубики, высота 5-10 см).

2. Ходьба по мягкому бревну.

3. *Игровое упражнение «Верблюд»* для снятия нагрузки с позвоночника.

И.п.: ноги на ширине плеч, опора на пальцы ног и ладони, поднять ягодицы («горбы у верблюда»). Передвигаться друг за другом («караван»), дыхание не задерживать, через несколько шагов опуститься на колени, согнуть руки в локтях, голову и грудь наклонить к полу и на вдохе вытянуть губы трубочкой (пьём воду).

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Тихо - громко» (Дети образуют круг. Педагог предлагает воспроизвести голоса животных и птиц – тихо или громко. Например: «Громкие петушки», «Тихие мышки», «Громкие вороны», «Тихие курочки» и т.д.)

Стретчинг

1. *Упражнение «Волна» (5с)*

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать её к туловищу, вытянутая левая (правая) нога на полу, следить за тем, чтобы поясница была прижата к полу; 2 – вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Смешной клоун» (5с)*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1- выпрямить спину вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх ; 2 – подставить ладони к подбородку и наклониться вперёд, локти положить на пол между ногами; 3-4 – наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.

3. *Упражнение «Цветок» (5 с)*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колено лежит на полу, стопа развернута наружу. 1 – выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, руками потянуться вверх.

4. *Упражнение «Жучок»(10сек)*

И.п: сидя между стопами, руки опущены вдоль туловища. 1- потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 - на выдохе наклониться вперёд, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони, следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не открывались от пола.

Комплекс 7

Задачи:

- учить ползать на животе;
- совершенствовать навык отталкивания при выполнении прыжков ;
- содействовать развитию всех групп мышц;
- развивать волю, терпение во время выполнения упражнений.

Вводная часть

1. Ходьба обычная, руки на поясе (30сек).
2. Прямой галоп, то с правой, то с левой ноги с остановкой по сигналу «Присесть» (30с).
3. Ходьба широким шагом, руки в стороны, чередовать с бегом на носочках (3раза 10).
4. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30с).
5. Бег с остановкой по сигналу, прыжки на месте на одной ноге (10с3раза).

Основная часть

Степ – аэробика (4мин).

1. Упражнение «Носок» (4раза)

И.п.: Стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1- носок правой ноги на степ-платформу; 2- вернуться в и.п.; 3- 4 – повторить с другой ноги.

2 Упражнение «Пятка» (4раза)

И.п.: то же. 1- пятку правой ноги поставить на степ-платформу; 2 – вернуться в и.п.; 3- 4 – повторить с другой ноги.

3 Упражнение «Стопа» (4раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1- правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперёд ; 2 – вернуться в и.п.; 3- то же с левой ноги ; 4- вернуться в и.п.

4. Упражнение «Подъём» (4раза)

И п. :то же. 1- подъём с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперёд ; 2 – то же с левой ноги ; 3- шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правая рука на поясе; 4- то же с левой ноги.

5. Упражнение «Хоп» (4раза)

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

Повторить с левой ноги.

6. Упражнение «Кик» (4раза)

И.п.: то же. 1- подъём с правой ноги на степ-платформу; 2 – мах левой ногой от колена вперёд, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плеча, сказать: «Кик»; 3- с левой ноги шаг назад на пол, руки на поясе ; 4- правую ногу подставить к левой.

Повторить с другой ноги.

7. Упражнение «Плие» (4раза)

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

Повторить с левой ноги.

8. Упражнение «Перебежка» (браз)

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

Повторить с левой ноги.

9. Упражнение «Подъём» (Араза)

И.п.: то же. 1-подъём с правой ноги на степ – платформу, правая рука вытянута вперёд ; 2 – то же с левой ноги; 3- шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правая рука на поясе; 4- то же с левой ноги.

10. Дыхательная гимнастика «Ветер» (1раз)

И.п.: Стоя на степ-платформе.

Ветер сверху набежал, (вдох).

Ветку дерева сломал : «В-в-в» (выдох).

Дул он долго, зло ворчал (вдох).

И деревья все качал : «Бу-бу-бу» (выдох).

Силовая гимнастика с гантелями (3мин)

1. Упражнение (5раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями в стороны; 1-2 – согнуть руки, гантели к плечам; 3-4 – вернуться в и.п.

2. Упражнение (5раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, гантели к плечам. 1-2 – наклониться вперёд, потянуть я, положить гантели на пол; 3-4 – вернуться в и.п.

3. Упражнение (4раза)

И.п.: Стоя на коленях, руки в стороны. 1 – наклониться вправо, потянуться левой рукой с гантелей вверх, правой рукой с гантелей достать пол; 2 – вернуться в и.п.; 3- наклониться влево, потянуться правой рукой с гантелей вверх, левой рукой с гантелей достать пол; 4- вернуться в и.п.

4. Упражнение (5раз)

И.п.: лёжа на спине, упор на предплечья, ноги выпрямлены вперёд. 1- 2 – сесть на ягодицы, ноги согнуть в коленях, стопы стоят на полу, руки вытянуть вперёд; 3-4 – вернуться в и.п.

5. Упражнение (5раз)

И.п.: лёжа на животе, руки с гантелями вдоль туловища. 1-2 – прогнуться, приподнять корпус, оторвать ноги и руки от пола; 3-4 – вернуться в и.п.

Акробатика (3мин)

1.Прыжок в высоту с разбега («достань колокольчик»).

2.Подлезание под дугу на животе.

3.*Игровое упражнение «Верблюды»* для снятия нагрузки с позвоночника.

И.п.: ноги на ширине плеч, опора на пальцы ног и ладони, поднять ягодицы («горбы у верблюда»). Передвигаться друг за другом («караван»), дыхание не задерживать, через несколько шагов опуститься на колени, согнуть руки в локтях, голову и грудь наклонить к полу и на вдохе вытянуть губы трубочкой (пьём воду).

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Тихо-громко».

Стретчинг.

1.*Упражнение «Самолёт» (5с)*

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1- выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох;

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

2.*Упражнение «Волна» (5с)*

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать её к туловищу, вытянутая левая (правая) нога на полу, следить за тем, чтобы поясница была прижата к полу; 2 – вернуться в и.п.

3.*Упражнение «Смешной клоун» (5с)*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1- выпрямить спину вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх ; 2 – подставить ладони к подбородку и наклониться вперёд, локти положить на пол между ногами; 3-4 – наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.

4.*Упражнение «Жучок»(10сек)*

И.п: сидя между стопами, руки опущены вдоль туловища. 1- потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 - на выдохе наклониться вперёд, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони, следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не открывались от пола.

Комплекс 8

Задачи:

- формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;
- формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом;
- укреплять опорно двигательный аппарат и сердечно сосудистую и дыхательную системы;
- развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость.

Вводная часть

1. Ходьба обычная (30 с).
2. Ходьба приставным шагом прямо, руки в стороны (30 с).
3. Прямой галоп, руки на поясе (30) с.
4. Игровое упражнение «Раки» (20 с).

Основная часть

1. Упражнение «Носок» (4раза)

И.п.: Стоя, ноги вместе, руки на пояс. 1- Носок правой ноги поставить на степ платформу; 2— вернуться в и.п.; 3-4 – Повторить с другой ноги.

2. Упражнение «Пятка» (4раза)

И.п.: то же. 1- Пятку правой ноги поставить на степ платформу; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – повторить с другой ноги.

3. Упражнение «Стопа» (4раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1- правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперёд; 2 – вернуться в и.п ; 3- то же с левой; 4- вернуться в и.п.

5. Упражнение «Подъем» (4 раза)

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

6. Упражнение «Кик» (4раза)

И.п.: то же. 1- подъем на степ – платформу с правой ноги; 2 – мах левой ногой от колена вперёд, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плеча, сказать: «Кик»; 3- с левой ноги шаг назад на пол, руки на поясе; 4 – правую ногу подставить к левой. Повторить с другой ноги.

7. Упражнение «Плие» (4раза)

И.п.: то же. 1- шаг с правой ноги на степ-платформу в сторону, правая рука вытянута в сторону; 2- шаг левой ноги на степ-платформу в сторону, левая рука вытянута в сторону; 3- Полу присед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4- встать, руки в стороны; 5- Шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на поясе; 6- Шаг с левой, левая рука на поясе; 7 – Присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 – Вернуться в исходное положение.

Повторить с другой ноги.

8. Упражнение «Боковой мах» (браз)

И.п.: Многие вместе, руки на поясе. 1- Шаг правой ногой на степ- платформу; 2 – Левую ногу выпрямить в сторону, руки вытянуты в стороны, сказать : «Ап»; 3- Левую ногу поставить на пол; 4- Правую ногу поставить на пол, руки на поясе.

9. Упражнение «Перебежка» (браз)

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

Повторить с другой ноги.

10. Упражнение «Подъём» (4раза).

И.п.: то же. 1- Подъём с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперёд ; 2 – то же с левой ноги ; 3- шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правая рука на поясе ; 4- то же с левой ноги.

Силовая гимнастика на степ – платформе (3мин).

1. Упражнение «Достань носочек» (браз).

И.п.: сидя на степ- платформе, ноги прямые, руки на поясе. 1-2 – наклониться вперёд, достать носки ног; 3-4 – вернуться в и.п.

2 Упражнение «Хлопок» (браз)

И.п.: сидя поперёк степ-платформы, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки на плечах, спина прямая ; 1- наклониться в правую сторону, сделать хлопок над головой; 2 – вернуться в и.п.; 3- наклониться в левую сторону, сделать хлопок над головой; 4- вернуться в и.п.

3. Упражнение «Мостик» (браз)

И.п : сидя на степ-платформе, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки в упоре за степ-платформой; 1-2 – поднять ягодицы вверх; 3-4 – вернуться в и.п.

4. Упражнение «Большие, маленькие ножки»(браз)

И.п: лёжа на полу за степ-платформой, ноги согнуты, стопы стоят на степ-платформе, руки вдоль туловища. 1- - 2 – прямые ноги вытянуть вперёд – вверх; 3-4 – вернуться в и.п

5. Упражнение «Самолет» (5раз)

И.п.: лёжа на животе на степ-платформе, руки и ноги вытянуть в стороны 1-2 – поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуться, сказать: «У-у-у»; 3-4 – вернуться в и.п.

Школа мяча и акробатики (4мин)

1. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине (мяч подбросить и поймать).

2. Перепрыгивание через препятствия с мячом в руках.

3. Перебрасывание мяча через верёвку способом из за головы.

4. Дыхательная гимнастика «Еж»

И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Вот свернулся еж в клубок, (Дети сгибают ноги и руками тянут их к груди.)

Потому что он продрог. (Выдыхают, произнося : «Бр-рр-р).

Конспекты занятий для тетей 5-7 лет

Комплекс №1

Задачи:

- учить раскручивать обруч на полу;
- закреплять умение согласованно двигать руками и ногами;
- содействовать развитию памяти, внимания, выносливости;
- воспитывать волевые качества ребенка: выдержку, настойчивость.

Вводная часть

1. Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук (35сек).
2. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (Бег с высоким подниманием коленей, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки.) (35сек).
3. Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево (35 сек)
5. Игровое упражнение «Обезьянки» (Ползание с опорой на ладони и стопы)(30сек).
6. Стретчинг «Домик» (5 сек)

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

Основная часть

Степ-аэробика без предметов (4 мин).

1. Упражнение «Разминка стопы» (8 раз)

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

2. Упражнение «Пятка, носок» (4 раза)

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

3. Упражнение «Стопа» (4 раза)

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

То же с левой ноги.

4. Упражнение «Подъем» (4 раза)

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

Повторить подъемы, начиная с левой ноги.

5. Упражнение «Хоп» (4 раза)

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

То же с левой ноги.

6. Упражнение «Кик» (4 раза)

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

То же с другой ноги.

7. Упражнение «Крест» (4 раза)

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

То же с другой ноги.

8. Упражнение «Плие» (4 раза)

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

То же с другой ноги.

9. Упражнение «Выпад хоп» (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой на шаг назад, ноги вместе, руки на пояс. 1 – выпад на степ-платформу на правую ногу, руки в стороны; 2 – встать на степ-платформу на правую ногу, левое колено поднять вперед, руки вперед, сказать: «Хоп»; 3 – шаг левой ногой назад на пол, выпад, правая нога на степ-платформе, руки в стороны; 4 – перенести вес тела на левую ногу, правое колено поднять вперед, руки на пояс, сказать: «Хоп»; 5 – 8 – перекаты с пятки на носок.

То же с другой ноги.

10. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

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

То же с другой ноги.

11. Упражнение «Боковые махи» (6 раз)

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

12. Упражнение «Перебежки» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе сбоку от степ-платформы, руки на пояс.

1 – шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 – подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая остается на степ-платформе.

То же с другой ноги.

Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин).

1. Упражнение «Достань носочки» (10 раз)

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

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

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

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

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

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

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

5. Упражнение «Выше поднимись» (10 раз)

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

Художественная гимнастика с обручем (5 мин)

1. Ходьба с остановкой по сигналу (надеть на себя обруч и встать на степ-платформу).

2. Боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу (крутить обруч).

3. Ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ – платформы на пол, в чередовании с прыжками из обруча в обруч.

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Море волнуется» с использованием упражнений стретчинга.

(Дети стоят в кругу. Произносят вслух слова и раскачивают руками вперед- назад. «Море волнуется раз! Море волнуется два! Море волнуется три!

Морская фигура замри!» дети замирают в разных позах. Инструктор рассматривает фигуры, отмечает наиболее интересные.

Стретчинг .

1. Упражнение «Дуб» (5с)

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

2. Упражнение «Вафелька» (5с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1- потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2- наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3-4- вернуться в и.п.

3. Упражнение «Самолет» (5 с)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – выпрямит назад правую(левую) ногу, ягодицы на левой пятке, вдох; 2 – руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

4. Упражнение «Лисичка» (5 с)

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

5. Упражнение «Колобок»(10 сек)

И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1- подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх- вдох; 2- на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3- на вдохе перекатиться на спину, держа руками колени; 4 – на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.

Комплекс №2

Задачи:

- учить раскручивать обруч на правой и левой руке;
- закреплять умение согласованному движению рук и ног;
- содействовать развитию памяти, внимания, выносливости;
- воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.

Вводная часть

- 1.Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук (35сек).
- 2.Бег с высоким пониманием коленей, хлопком в ладоши перед собой прямыми руками(35сек).
- 3.Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево, хлопком в ладоши справа и слева(35сек).
- 4.Бег с выбрасыванием голени вперёд, руки в стороны(49сек).
- 5.Пружинистый шаг, руки на поясе(35сек).
- 6.Игровое упражнение «Обезьянки резвятся» (30с).
- 7.Стретчинг «Домик» (5сек).

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1-вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упирается в пол, вдох; 2- руки опустить, выдох, расслабиться.

Основная часть

Степ-аэробика с обручем (4мин).

1.Упражнение «Покажи обруч»(6раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, обруч перед грудью. 1- поставить правую ногу на степ-платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 2- и. п.

То же с другой ноги.

2.Упражнение «Встанем» (5раз)

И.п.: то же. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой на степ-платформу, руки с обручем выпрямить вверх; 3- правую ногу поставить на пол; 4- левую ногу поставить на пол, руки с обручем опустить.

3. Упражнение «Окошко» (5раз)

И.п.: то же. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать на степ-платформу левой ногой, руки с обручем вытянуть вперед; 3- правую ногу поставить на пол, на ширину плеч; 4- левую ногу поставить на пол на ширину плеч, руки с обручем впереди; 5-7 – наклониться вперёд, посмотреть в обруч.

4.Упражнение «Кик» (6 раз)

И.п.: то же. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой на степ-платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 3-4 – мах от колена правой ногой; 5-6 – мах от колена левой ногой; 7-8 – встать на пол, обруч к груди.

Повторить с другой ноги.

5. Упражнение «Махи в сторону» (6раз)

И.п.: то же, обруч на плечах за спиной. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой на степ-платформу; 3- поднять в сторону прямую правую ногу,

руки вытянуть вверх; 4- подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи; 5-6 – повторить с левой ноги; 7-8 – вернуться в и. п.

6. Упражнение «Арабеск» (браз)

И.п.: то же, обруч на плечах. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой на степ-платформу; 3 – поднять назад прямую правую ногу, руки вытянуть вверх, прогнуться; 4 – подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи; 5-6 – повторить с левой ноги; 7-8 – вернуться в и. п.

Силовая гимнастика на степ – платформе с обручем (4мин)

1. Упражнение «Повернись» (браз)

И.п.: сидя поперёк степ-платформы, ноги согнуты, колени разведены, обруч на плечах. 1- наклониться вправо, обруч вверх вправо; 2 – вернуться в и. п.; 3- то же влево; 4- вернуться в и. п.; 5- поворот корпуса вправо, обруч на плечах; 6- вернуться в и. п.; 7- поворот корпуса влево, обруч на плечах; 8- вернуться в и. п.

2. Упражнение «Дотянись» (браз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги выпрямлены вперёд, обруч перед собой в прямых руках. 1-2- наклониться вперёд, дотянуться до носков ног, колени не сгибать; 3-4- вернуться в и. п.

3. Упражнение «Поднимись» (браз)

И.п.: лёжа на спине перед степ-платформой, ноги согнуты, стопы стоят на степ-платформе, руки с обручем лежат на полу за головой. 1-2- подняться, обруч надеть на колени; 3-4- лечь, руки назад; 5-6 – сесть, взять обруч; 7-8 – вернуться в и. п.

4. Упражнение «Солнышко» (5браз)

И.п.: лёжа на животе, перед степ-платформой ногами к ней, носки ног лежат на степ-платформе, руки с обручем впереди на полу. 1-2 – поднять обруч вверх, прогнуться; 3-4 – вернуться в и. п.

5. Упражнение «Попрыгунчик» (10раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, руки опущены. 1-4 – встать и спуститься со степ-платформы, руки с обручем вперёд, вниз; 5-8 – прыжки перед степ-платформой, обручверху в прямых руках.

6. Дыхательная гимнастика «Шар лопнул» (3раза)

И.п.: стойка ноги врозь. Развести руки в стороны – вдох. Хлопок перед собой-медленный выдох на звуке «шшшшшш».

Художественная гимнастика с обручем (4мин).

1. Боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу (крутить обруч на правой и левой руке поочерёдно).

2. Ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ-платформы на пол в чередование с прыжками из обруча в обруч.

3. Прокатывание обруча по прямой в чередовании с ходьбой «гуськом» вокруг платформы и с подлезанием в обруч.

Заключительная часть

Игра малой подвижностью «Море волнуется» с использованием упражнений стретчинга.

Стретчинг.

1. Упражнение «Дуб» (5сек)

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

2. Упражнение «Собачка» (5сек)

И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперёд, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх. 1- на выдохе потянуть я вперёд – вверх, наклониться вперёд до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не открывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2- наклониться ещё ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу.

3. Упражнение «Самолет» (5сек)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1- выпрямить назад правую(левую) ногу, ягодицы на левой(правой) пятке, вдох; 2- руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

4. Упражнение «Солнышко садится за горизонт» (5с)

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

5. Упражнение «Колобок» (10 сек)

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

Комплекс 3

Задачи:

- упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча;
- развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно;
- развивать мышечную силу и выносливость;
- воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.

Вводная часть

- 1.Ходьба с хорошей отмашкой рук(30сек).
- 2.Боковой галоп, руки на поясе(30сек).
- 3.Ходьба приставным шагом боком, руки на поясе (35сек).
- 4.Игровое упражнение «Большие лягушки»(30сек).
- 5.Ходьба «Муравьишки»(35сек).

Основная часть

Степ- аэробика без предметов (4 мин).

1.Упражнение «Разминка стопы» (8 раз)

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

2.Упражнение «Пятка, носок» (4 раза)

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

3.Упражнение «Стопа» (4 раза)

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

То же с левой ноги.

4.Упражнение «Подъем» (4 раза)

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

Повторить подъемы, начиная с левой ноги.

5.Упражнение «Хоп» (4 раза)

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

То же с левой ноги.

6.Упражнение «Кик» (4 раза)

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

То же с другой ноги.

7. Упражнение «Крест» (4 раза)

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

То же с другой ноги.

8. Упражнение «Плие» (4раза)

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

То же с другой ноги.

9. Упражнение «Выпад хоп» (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой на шаг назад, ноги вместе, руки на пояс. 1 – выпад на степ- платформу на правую ногу, руки в стороны; 2 – встать на степ- платформу на правую ногу, левое колено поднять вперед, руки вперед, сказать: «Хоп»; 3 – шаг левой назад на пол, выпад, правая нога на степ-платформе, руки в стороны; 4 – перенести вес тела на левую ногу, правое колено поднять вперед, руки на пояс, сказать: «Хоп»; 5 – 8 – перекаты с пятки на носок.

То же с другой ноги.

10. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

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

То же с другой ноги.

11. Упражнение «Боковые махи» (6 раз)

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

12. Упражнение «Перебежки» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе сбоку от степ-платформы, руки на поясе.

1 – шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 – подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая остается на степ-платформе.

То же с другой ноги.

13. Дыхательная гимнастика «Шары летят» (1раз)

И.п.: сидя на степ-платформе.

Что за праздничный наряд? (вдох).

Здесь кругом шары летят! (выдох).

Флаги развеваются! (вдох).

Люди улыбаются! (выдох).

Воздух мягко набираем, (вдох).

Шарик красный надуваем. (выдох).

Пусть летит он к облакам, (вдох).

Помогу ему я сам! (выдох).

Силовая гимнастика на степ-платформе с обручем (4мин).

1. Упражнение «Окошко» (браз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги выпрямлены вперёд, руки с обручем вперёд. 1-2 – наклониться вперед; 3-4 – вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

2 Упражнение «Переворот» (браз)

И.п.: лёжа на спине перед степ- платформой, стопы стоят на платформе, колени согнуты, руки с обручем подняты вверх. 1-4 – поднять ноги вверх, коснуться носками ног обруча; опустить ноги на платформу, обруч назад на пол в прямых руках; 7-8 – поднять ягодицы, удерживая стопы на степ-платформе.

3 Упражнение «Рыбка» (4раза)

И.п.: лёжа перед степ-платформой на животе, лицом к ней, обруч в правой руке на краю степ-платформы, левая рука опирается на центр степ-платформы. 1-4 – подняться, опираясь на левую руку, обруч в правой руке поднять вверх, прогнуться; 5 – 8 - вернуться в и.п.

Повторить с другой руки.

4 Прыжки в чередовании с ходьбой (браз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, обруч лежит на полу за степ-платформой, руки на поясе. 1-2 – встать на платформу с правой ноги; 3-4 – спрыгнуть с нее; 5-8 – обойти степ- платформу маршем.

Школа мяча (6 мин)

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

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

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

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

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Тик так» с использованием упражнений игрового стретчинга.

Стретчинг.

1.Упражнение «Дуб»(5сек)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1- вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упирается в пол, вдох; 2- руки опустить, выдох, расслабиться.

2.Упражнение «Журавль» (5сек)

И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1- поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, охватить колено руками и прижать к себе, сохранять равновесие; 2- вернуться в и.п.

3 Упражнение «Вторая поза воина» (5сек)

И.п.: широкая стойка, левая стопа развёрнута наружу (левая пятка находится на одной прямой со сводом правой стопы), руки в стороны, голова налево. На выдохе опуститься вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не будет параллельно полу и не образует с голень прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол.

4 Упражнение «Кузнечик» (10сек)

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

5 Упражнение «Фонарик» (5сек)

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

6. Упражнение «Черепашка» (10сек)

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

Комплекс 4

Задачи:

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

Вводная часть

- 1.Маршировка по кругу (35сек).
- 2.Бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе (30сек).
- 3.Игровое упражнение «Веселые ножки». (Бег с выбрасыванием голеней вперед, руки на поясе) (40 сек).
- 4.Игровое упражнение «Гусеница». (Ползание на животе с подтягиванием руками, ноги вместе, согнуты в коленях) (30сек).
- 5.Игровое упражнение «Маленькие лягушки» (40сек).
- 6.Стретчинг «Домик» (5сек).

Основная часть

Степ - аэробика с малым мячом (5 мин)

1. Упражнение «Покажи носочек» (8 раз)

И.п.: Стоя перед степ- платформой, мяч в правой руке. 1- Поставить правый носок на степ платформу, руки поднять вверх, переложить мяч из одной руки в другую; 2— ногу поставить на пол, руки опустить; 3— полуприсед, наклонить голову вправо; 4 полуприсед, наклонить голову влево.

2. Упражнение «Стопа» (8раз)

И.п.: Стоя правым боком к платформе, мяч в правой руке; 1- Поставить правую стопу на степ платформу, руки вытянуть в стороны; 2 – вернуться в и.п.

Повторить с другой стороны.

3. Упражнение «Кик» (8раз)

И.п.: то же. 1- Подъём на степ платформу с правой ноги; 2— левой ногой выполнить мах от колена вперёд, пятка натянута, руки с мячом выпрямить вперёд, сказать: «Кик»; 3— с левой ноги шаг назад на пол, руки опустить; 4- Правую ногу подставить к левой ноге.

Повторить с другой ноги.

4. Упражнение «Скрестный боковой подъем» (8раз)

И.п.: То же, мяч в опущенных руках. 1— скрестно поставить левую ногу на степ платформу перед правой ногой; 2— поднять правое колено вперёд, бедро параллельно полу, мячом ударить по колену; 3— шаг назад со степ- платформы правой ногой скрестно за левой; 4— шаг в и.п. с левой ноги, мяч вниз.

5 Упражнение «Боковые махи» (8раз)

И.п.: То же, мяч у груди. 1 — встать с правой ноги на степ- платформу; 2— прямую левую ногу отвести в сторону, мяч вперёд; 3— 4— левую ногу подставить на степ-платформу к правой; 5— 8— ударить мячом а пол и поймать его; 9— с правой ноги шаг назад на пол; 10— левой ногой мах в сторону, мяч вперед; 11— левую ногу подставить правой ноге на пол; 12— с левой ноги шаг назад на пол; 13— 16— подбросить мяч вверх и поймать.

6. Упражнение «Арабеск» (8раз)

И.п.: Стоя, ноги вместе, мяч за головой. 1— шаг правой ногой на степ- платформу; 2— прямую левую ногу отвести назад, прогнуться, мяч вверх; 3— шаг с левой ноги назад на пол, мяч за голову; 4— правую ногу подставить к левой. Повторить с другой ноги.

7. Упражнение «Боковой переход» (8раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в обеих руках перед грудью. 1- встать с правой ноги на степ- платформу; 2 – левую ногу подставить к правой ноге на степ-платформу, руки выпрямить вперед; 3- опустить правую ногу на пол с другой стороны степ- платформы; 4- левую ногу поставить к правой; 5-8 – перебросить мяч из правой руки в левую.

Повторить в другую сторону.

8. Упражнение «Прыжки» (8 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, правая нога стоит на краю степ- платформы, мяч в обеих руках, перед грудью. 1-4 – прыжком менять ноги на степ- платформе; 5-8 – перебросить мяч из одной руки в другую.

9. Упражнение «Перебежка» (8 раз)

И.п.: стоя, руки вдоль туловища, сбоку от степ- платформы, мяч у груди. 1 – шаг с правой ноги на степ-платформу; 2- подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ – платформы правой ногой, левая нога остается на степ- платформе, руки с мячом поднять вверх.

Повторить с другой ноги.

Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом (5мин).

1. Упражнение «Наклоны» (10раз)

И.п.: сидя поперёк степ-платформы, руки в стороны, мяч в правой руке. 1-2 – наклониться вправо, потянуть я левой рукой к правой руке, мяч переложить в левую руку; 3-4 – вернуться в и.п.

Повторить в другую сторону.

2. Упражнение «Покатай мяч» (10раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги согнуты, стопы стоят на полу, колени соединены, мяч в обеих руках возле груди. 1- развести колени в стороны и выпрямить ноги; 2- наклониться вперёд, потянуться; 3-6 – прокатить мяч от одной ноги к другой; 7- выпрямить я, мяч к груди; 8 – вернуться в и.п.

3. Упражнение «Достань носочек» (10раз)

И.п.: лёжа перед степ-платформой на спине, стопы стоят на ней, руки за головой, мяч в правой руке. 1- 2 – поднять прямые ноги вверх, приподнять голову и плечи от пола, потянуть я руками к носкам ног, переложить мяч в другую руку; 3-4 – вернуться в и.п.

4. Упражнение «Ноги выше»(10раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги выпрямлена вперёд, мяч на полу возле платформы под ногами, руки в упоре сзади на полу за степ- платформой. 1-2- поднять прямые ноги вверх; 3-4 – опустить ноги; 5- 6 – сесть на степ-платформу прямо, выпрямив спину; 7-8 – развести прямые ноги в стороны; 9-12 – отбивать мяч сидя на платформе, ноги в стороны, поочерёдно правой и левой рукой; 13-16 – положить мяч возле платформы и принять и.п.

5. Упражнение «Коснись мяча» (10 раз)

И.п.: упор на ладони рук, локти разведены в стороны, ноги согнуты, колени лежат на краю степ-платформы, мяч под животом, лежит на полу. 1-2 – согнуть локти, опуская тело вниз, коснуться животом мяча (отжимаясь); 3-4 – вернуться в и.п.

6. Упражнение «Ровная спина» (10раз)

И.п.: сидя за степ-платформой, ноги вытянуть вперёд, стопы лежат на степ-платформе, мяч у груди, спина прямая. 1- развести ноги в стороны и положить их на пол рядом со степ- платформой, достать мячом носки ног; 2- наклониться вперёд, положить ладони на мяч, выпрямить спину; 3- взять мяч в руки, ноги положить на степ-платформу; 4- вернуться в и.п.

7. Упражнение «Передай мяч»(10раз)

И.п.: лёжа на спине перед степ – платформой, мяч зажат между стопами, стопы на степ-платформе, ноги прямые, руки положить назад на пол. 1-4 – поднять ноги вверх, зажав мяч стопами; 5-8 – сделать мах руками, приподняться и взять мяч; 9-10 – положить руки с мячом назад на пол; 11-12 – опустить ноги на платформу.

Повторить то же, передавая мяч из рук в стопы.

8. Упражнение «Ноги врозь»(10раз)

И.п.: Стоя перед степ-платформой, мяч поднять над головой. 1- наклониться вперёд, положить мяч за степ-платформу; 2 – поставить ладони на середину степ-платформы; 3-4 – прыжком развести ноги в сторону, опираясь на степ платформу; 5-6 – прыжком поставить ноги вместе; 7 – взять мяч в руки; 8- вернуться в и.п.

9. Упражнение «Прогнись» (10раз)

И.п.: лёжа на животе перед степ-платформой, носки ног на ней, руки вытянуть вперёд, мяч в руках. 1-3 – приподняться, потянуться руками с мячом вверх – вперед; 4 – вернуться в и.п.

Акробатика (5 мин).

1. Игровое упражнение «Сосулька» (вис на гимнастической стенке) (10 сек)

И.п.: подняться на гимнастическую стенку на 3-4 – перекладину, захватив ее кистями, повернуться спиной к стене. Убрать ноги с перекладины и повисеть 5 сек.

2. Игровое упражнение «Сосулька тает» (15 сек)

И.п.: то же. 1-4 – подтянуть колени к груди; 5-8 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Черт и краски».

Стретчинг

1. Упражнение «Звезда» (5 с)

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

2. Упражнение «Пушка» (5сек)

И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1- повернуть туловище налево, вдох; 2 – опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, правую ногу поставить на носок,

выдох; 3 – потянуться обеими руками вперед – вверх, руки, туловище и правая нога на одной прямой; 4 – руки опустить, колено выпрямить, выдох.

3. Упражнение «Паучок» (5 сек)

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

4. Упражнение «Замок» (5 сек)

И.п.: сидя на полу, ноги вытянуты вперед. 1- согнуть правую (левую) ногу, поставить ближе к ягодицам; 2- положить правую (левую) ладонь на пол сзади; 3 – выпрямить спину и повернуться как можно больше направо (налево); 4 – вытянуть левую (правую) руку вперед, опустить вниз и коснуться ее внешней стороной правого (левого) колена; 5-8 – поворачиваясь все дальше направо (налево), сцепить руки за спиной, ягодицы от пола не отрывать.

5. Упражнение «Жучок» (15сек)

И.п.: сидя между стопами, руки вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони; следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

Комплекс №5

Задачи:

- учить вису на гимнастической стенке с одновременным выполнением движений;
- упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча;
- содействовать повышению физической работоспособности;
- формировать потребность в систематически занятиях физическими упражнениями.

Вводная часть

- 1.Маршировка по кругу(35сек).
- 2.Бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавли») (30сек 2раза).
- 2.Пружинистый шаг, руки на поясе, на каждое приседания выставлять руки в стороны, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями») (20сек 3 раза).
- 4.Игровое упражнение «Весёлые ножки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Ель») (20с 3раза).
- 5.Игровое упражнение «Гусеница» (30сек).
- 6.Стретчинг «Домик» (5сек).

Основная часть

Степ-аэробика без предметов (4мин)

1.Стретчинг «Дуб» (5с 2 раза)

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

2.Упражнение «Разминка стопы» (8раз)

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

3.Упражнение «Стопа» (4раза)

И.п.: то же. 1-правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вперёд, 2- вернуться в и.п.; 3-то же с левой ноги; 4- вернуться в и.п.

4. Упражнение «Боковой подъем» (8раз)

И.п: стоя правым боком к степ-платформе, руки на поясе. 1- шагом встать на степ-платформу правой ногой; 2-шагом встать на степ-платформу левой ногой, выполнить хлопок над головой прямыми руками; 3 – шаг со степ-платформы левой ногой; 4 – вернуться в и.п.

5. Упражнение «Хоп боком» (8 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой на степ-платформу; 2 – левое колено поднять, носок натянут, сказать: «Хоп», руки впереди, кисти сжаты в кулак; 3- шаг левой на пол, руки на пояс; 4- шаг правой ногой на пол; 5 – шаг левой ногой влево; 6 – правую ногу подставить к левой ноге, хлопок перед собой прямыми руками; 7- шаг вправо правой ногой; 8- левую ногу подставить к правой, хлопок в ладоши.

Повторить, стоя другим боком.

6.Скрестный боковой подъем (8раз)

И.п.: то же. 1- поставить левую ногу на степ-платформу скрестно перед правой ногой; 2- встать на степ-платформу правой ногой, руки в стороны; 3 – шаг назад со степ-платформы правой ногой, скрестно за левой; 4- шаг в и.п с левой ноги, скрестно за левой; 4- шаг в и.п с левой ноги, руки на пояс.

7. Упражнение «Кик» (8раз)

И.п.: то же. 1- встать правой ногой на степ-платформу, руки с мячом вытянуть вперед; 3-4 – мах от колена правой ногой; 5-6 – мах от колена левой ногой; 7-8 – встать на пол, мяч к груди.

То же с другой ноги.

8. Упражнение «Крест» (8раз)

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

Повторить, другой ноги.

9. Упражнение «Плие» (8раз)

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

Повторить с другой ноги.

10. Упражнение «Выпад, хоп» (8раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой на шаг назад; ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – выпад на степ-платформу на правую ногу, руки вытянуть в стороны; 2 – встать на степ-платформу на правую ногу, левое колено поднять вперед, руки вытянуть вперед, сказать: «Хоп»; 5-8 – перекаты с пятки на носок.

Повторить с другой ноги.

11. Упражнение «Арабеск» (8раз)

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

Повторить с другой ноги.

12. Упражнение «Боковые махи» (8раз)

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

13. Упражнение «Перебежка» (8раз)

И.п.: стоя, руки вдоль туловища, сбоку от степ-платформы, мяч у груди. 1- шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 – подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая нога остаётся на степ-платформе, руки с мячом поднять вверх.

Повторить с другой ноги.

14. Упражнение «Прыжки» (10раз)

И.п.: правая стопа на степ-платформе, руки на поясе. 1- прыжком сменить ногу на степ – платформе; 2- вернуться в и.п.

15. Дыхательная гимнастика «Шарик красный» (1раз)

Воздух мягко набираем (вдох).

Шарик красный надуваем (выдох).

Шарик тужился, пыхтел, (вдох).

Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» (выдох).

Силовая гимнастика с гантелями (5мин)

1. Упражнение «Прямой удар» (10раз)

И.п.: Широкая стойка, руки согнуты, кисти вверх перед собой. 1- Правую руку вытянуть вперёд; 2 – вернуться в и.п.; 3 – левую руку вытянуть вперёд; 4 – вернуться в и.п.

2. Упражнение «Боковой удар» (10раз)

И.п.: Широкая стойка, руки с гантелями к плечам, локти в стороны. 1- Наклониться в правую сторону, подтянуться вправо— вверх левой рукой; 2 – вернуться в и.п.; 3- Наклониться влево, подтянуться влево— вверх правой рукой; 4 – вернуться в и.п.

3. Упражнение «Бокс» (8раз)

И.п.: Широкая стойка в полуприседе, руки с гантелями согнуты перед собой кистями вверх. 1- Правую руку вытянуть вперёд; 2- вернуться в и.п.; 3- Левую руку вытянуть вперёд; 4 – вернуться в и.п.; 5 – Правую руку вытянуть вверх; 6- вернуться в и.п.; 7- Левую руку вытянуть вверх; 8- вернуться в и.п.

4. Упражнение «Сели – встали» (10раз)

И.п.: Стоя на колени одной ноги, другая нога выпрямлена в сторону на носок, руки согнуты перед собой кистями вверх. 1- Сесть на ягодицы, 2 — обе руки вытянуты вперёд («удар»); 3- Встать на колени; 4 – Обе руки вытянуть вперёд («удар»).

Тоже с другой ноги.

5. Упражнение «Бабочка»(10раз)

И.п.: Сидя, ноги вперёд, руки в упоре сзади. 1—Развести ноги в стороны; 2 – Согнуть их в коленях; 3— сомкнуть колени; 4— развести колени, ноги согнуты; 5— выпрямить колени; 6— соединить ноги; 7— выпрямится, сделать хлопок над головой; 8— вернуться в и.п.

6. Упражнение «Мостик» (10раз)

И.п.: Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стоят на полу, руки вдоль тела. 1-поднять ягодицы вверх; 2- вернуться в и.п.

7. Упражнение «Велосипед» (8раз)

И.п.: Лёжа на спине, упор на предплечья. 1- 2 - подтянуть согнутые ноги к себе; 3 – 6 – Выпрямлять поочерёдно вперёд правую и левую ногу; 7-8 – Опустить ноги на пол.

8. Упражнение «Змейка» (8раз)

И.п.: Лёжа на животе, руки согнуты в упоре у груди. 1-2 – Подняться на согнутых руках, прогнуть спину; 3— 4— сесть на ягодицы, грудь лежит на коленях, руки вытянуты вперёд на пол; 5— 6— лечь на живот; 7— согнуть ноги в коленях, достать носками ягодицы; 8- вернуться в и.п.

Прыжки в чередовании с ходьбой (10с 2 раза)

И.п.: Стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыгать— ноги с крестной, ноги врозь.

Школа мяча (6 мин)

1. Подбрасывание мяча вверх с хлопком, стоять на степ-платформе.
2. Игровое упражнение «Окошко». Подбросить мяч вверх и пропустить через сложенные в кольцо руки.
3. Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу, поймать мяч.
4. Отбивание мяча двумя руками и поочередно правой и левой рукой.

Акробатика (5 мин)

1. Игровое упражнение «Веточка»

И.п.: Стоя правым боком гимнастической стенке. Подняться правой ногой на нижнюю перекладину стенке, правой рукой взяться за перекладину на уровне плеча отвести левую ногу и руку в сторону; Следить за тем, чтобы правая рука была выпрямлена. Повторить с другой стороны.

2. Игровое упражнение «Веточка качается»

И.п.: Стоя на нижней перекладине боком правой ногой, правая рука выпрямлена в захвате за перекладину на уровне плеча, левая нога на весу опущена вниз, левая рука вдоль туловища; отводить прямые левую ногу и руку вверх и опускать в и.п.

Заключительная часть (3 мин)

Стретчинг.

1. Упражнение «Поза воина» (5сек)

И.п.: Широкая стойка, стопы параллельно, руки в стороны. 1- Левую стопу развернуть наружу так, чтобы левая пятка находилась на одной прямой со сводом правой стопы; 2- Не меняя положение рук и не напрягая плеч, повернуть голову налево и посмотреть на вытянутые пальцы левой руки.

2 Упражнение «Качели» (5сек)

И.п.: Широкая стойка, левая (правая) стопа развёрнута наружу, левая(правая) пятка находятся на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в сторону. 1- на выдохе наклонить туловище влево (вправо) , положить ладонь левой (правой) руки на пол перед левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралась в плечо возле подмышечной впадины, вытянуть правую руку вверх; 2 – вернуться в и.п.

3. Упражнение «Кузнечик» (5с)

И.п.: Сидя на полу, прямые ноги вытянуты перед собой, руки вдоль туловища. 1- Скрестить согнутые в коленях ноги перед собой и положить одно колено на другое, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 – Упираясь руками в пол, стараться вытянуться как можно выше; Следить за тем, чтобы стопы лежали перед собой, а не под ягодицами, и голени образовывали одну прямую линию.

4. Упражнение «Тигр» (5сек)

И.п.: Широкая стойка, стопа правой ноги развернута, пятка находится напротив середины левой стопы, руки опущены. 1- На выдохе опуститься вниз на правую ногу так, чтобы под коленом был тупой угол, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками упереться в пол перед стопой правой ноги, вдох; 2 – На выдохе наклониться ещё ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу, голова прямо; Следить за тем, чтобы левая нога оставалась прямой; 3 - опереться на ладони; 4 – вернуться в и.п.

5. Упражнение «Верблюд» (5сек)

И.п.: Стоя на коленях, ноги вместе. 1- Вытянуть руки над головой, выпрямить позвоночник, раскрыть грудную клетку; 2 – Положить руки на бедра и продолжать тянуться вверх, вдох; 3 – Прогнуться назад и коснуться руками пяток; 4 – Наклонить голову назад, выдох.

6. Упражнение «Черепашка» (5сек)

И.п.: Сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1- Потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник а, вдох; 2 – На выдохе наклониться вперёд, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони.

Комплекс 6

Задачи:

- учить чёткой координации и согласованности движений рук и ног при выполнении упражнений с гимнастическими палками;
- развивать внимание, быстроту реакции;
- способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата;
- воспитывать организованность и дисциплинированность.

Вводная часть

1. Маршировка по кругу (40 с)
2. Игровое упражнение «Весёлые ножки» (40 с).
3. Ходьба скрестным шагом, руки на поясе (40 с).
4. Ходьба, пятки вместе, носки врозь (40 с).
5. Игровое упражнение «Обезьянки резвятся» (40 с).
6. Игровое упражнение « Мячики» (35 с).
7. Стретчинг «Домик» (5с).
8. Стретчинг «Матрёшка» (5 с).

Основная часть

Степ- аэробика с гимнастическими палками (5 мин)

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, перед собой.
 1. правая нога на степ.
 2. руки вверх, левая нога назад, потянуться.
 3. левая нога на пол, руки опустить.
 4. и.п.то же с левой ноги.
2. И.п. – то же на расстоянии шага от степа.
 1. правая нога на пятку на степ, руки вверх.
 2. наклон вперед, коснуться палкой носка.
 3. руки вверх.
 4. и.п.то же левой ноги.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, палку держать за плечами.
 - 1,2. встать за степ.
 - 3,4. наклон вправо – влево.
 - 5,6. и.п.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, палку держать у груди.
 1. правая нога на степ.
 2. левую ногу, согнутую в колене, вынести вперед, руки вытянуть перед собой.
 3. левая нога на пол, руки к груди.
 4. и.п.то же с левой ноги.
5. И.п. – то же.
 - 1,2. встать на степ, руки вверх.
 - 3,4. повороты туловища вправо – влево.
 - 5,6. и.п.
6. И.п. - сидя на степе, поставить стопы на палку.

Катать палку вперед – назад.

Художественная гимнастика с малым мячом (6 мин).

2. Ударить мячом о степ- платформу, так чтобы он высоко подпрыгнул, затем хлопнуть в ладоши и поймать мяч.
3. Игровое упражнение «Лови, бросай, упасть не давай».
4. Подбросить мяч вверх правой рукой, встать на степ платформу, поймать его другой рукой.
5. Перебрасывание мяча друг другу в парах. Один ребёнок бросает другому мяч над степом, сидя на коленях, другой передаёт ему мяч также.

Силовая гимнастика на степ-платформе без предметов (4мин).

1. Упражнение «Весёлые ножки» (8раз)

И.п.: сидя поперёк степ-платформы, колени в стороны, руки в упоре сзади. 1-2 – поставить стопы на степ-платформу, колени соединить; 3-4 – вернуться в и.п.

2. Упражнение «Ровные ножки» (8раз)

И.п.: лёжа на спине перед степ-платформой в упоре на предплечья, стопы стоят на платформе. 1-2 – ноги вперёд, носки натянуть; 3-4 – вернуться в и.п.

3. Упражнение «Достань носочки» (8 раз).

И.п.: сидя на степ платформе, ноги вытянуты вперёд, руки на поясе. 1- 2 - наклониться к ногам, достать носки ног; 3— 4- вернуться в исходное положение.

4. Упражнение «Колобок» (8 раз)

И. п.: лёжа на спине перед степ— платформой, пятки на её краю, руки на полу сзади. 1— 2 — со взмахом рук подняться, сесть на ягодицы, руками обхватить колени; 3— 4— вернуться в и.п.

5. Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь» (8 раз)

И.п.: Сидя поперёк степ платформы, стопы на полу, колени разведены, руки на поясе. 1- Встать, ноги в широкой стойке, степ- платформа между ногами, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.; 3 – Выпрямить ноги в стороны, руки в стороны; 4- вернуться в и.п.

6. «Подними себя сам» (8 раз)

И.п.: сидя поперёк степ платформы, колени разведены, стопы стоят на полу, руки в упоре между ногами. 1 – 3 – Приподняться на руках, оторвать стопы от пола; 4 – вернуться в и.п.

7. Упражнение «Бык» на снятие нагрузки с позвоночника (1раз)

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

Смотреть вперёд и не спеша перемещаться.

Сгибать и разгибать большие пальцы рук, не отрывая кулаки от висков, со словами:

Идёт бычок, качается,

И спинка разгружается.

Мышцы расслабляются,

Здоровье улучшается.

Акробатика: серия прыжков (4 мин).

1. Прыжки на корточках с продвижением вперёд по гимнастической скамейке.
2. Прыжок с разбега высоту («достань предмет»).
3. Прыжки «змейкой» вокруг предметов на одной ноге.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга.

Стретчинг.

1. Упражнение «Ласточка» (5с)

И.п.: Широкая стойка, руки вдоль туловища. 1- Руки вытянуть в стороны, вдох; 2 – наклониться вперёд, поднять назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой, выдох; 3— 4— вернуться в и.п.

2. Упражнение «Месяц» (10с 2раза)

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развёрнута наружу, левая (правая) пятка находятся на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1— на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол за левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины. Вытянуть правую руку вверх, чтобы она образовала прямую линию с правой (левой) ногой и туловищем. Максимально отвести правое (левое) плечо назад, посмотреть вверх; 2-- вернуться в. и.

3. Упражнение «Русалочка» (5с)

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1— сесть на пол справа (слева) , согнутые ноги останутся слева (справа); 2 – Потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 – на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4— отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5—на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра; 6- максимально повернувшись направо (налево) , согнуть правую (левую) руку за спиной и взяться ею за левое (правое) предплечье.

4. Упражнение «Скамейка» (5с)

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

5. Упражнение «Жираф» (5с)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1— наклониться вниз, ладони поставить на пол подальше от стоп, следить за тем, чтоб пятки не отрывались от пола, вдох; 2— на выдохе поднять вверх назад правую (левую) ногу так, чтобы она образовала одну прямую линию со спиной, голова прямо; 3— опустить ногу; 4— вернуться в и.п.

6. Упражнение «Колобок» (5с)

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

Комплекс 7

Задачи:

- учить чёткой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча;
- развивать внимание, быстроту реакции;
- совершенствовать опорно - двигательный аппарат;
- воспитывать организованность и дисциплинированность.

Вводная часть

- 1.Маршировка по кругу (20 с)
- 2.Игровое упражнение «Весёлые ножки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Веточка») (10с 3раза).
3. Ходьба скрестным шагом, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Ласточка») (10с 3 раза).
4. Ходьба – пятки вместе, носки врозь.
- 5.Игровое упражнение «Обезьянки резвятся», с остановкой по сигналу (стретчинг «Домик») (10с 3 раза).
- 6.Игровое упражнение «Мячики», с остановкой по сигналу (Стретчинг «Матрешка») (10с 3раза).

Основная часть

Степ- аэробика без предметов (4 мин).

1.Упражнение «Разминка стопы» (8 раз)

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

2.Упражнение «Пятка, носок» (4 раза)

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

3.Упражнение «Стопа» (4 раза)

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

То же с левой ноги.

4.Упражнение «Подъем» (4 раза)

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

Повторить подъемы, начиная с левой ноги.

5.Упражнение «Хоп» (4 раза)

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

То же с левой ноги.

6.Упражнение «Кик» (4 раза)

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

То же с другой ноги.

7. Упражнение «Крест» (4 раза)

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

То же с другой ноги.

8. Упражнение «Плие» (4 раза)

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

То же с другой ноги.

9. Упражнение «Выпад хоп» (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой на шаг назад, ноги вместе, руки на пояс. 1 – выпад на степ-платформу на правую ногу, руки в стороны; 2 – встать на степ-платформу на правую ногу, левое колено поднять вперед, руки вперед, сказать: «Хоп»; 3 – шаг левой ногой назад на пол, выпад, правая нога на степ-платформе, руки в стороны; 4 – перенести вес тела на левую ногу, правое колено поднять вперед, руки на пояс, сказать: «Хоп»; 5 – 8 – перекаты с пятки на носок.

То же с другой ноги.

10. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

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

То же с другой ноги.

11. Упражнение «Боковые махи» (6 раз)

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

12. Упражнение «Перебежки» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе сбоку от степ-платформы, руки на поясе.

1 – шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 – подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая остается на степ-платформе.

То же с другой ноги.

Художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе (5 мин).

1. Игровое упражнение «Самый ловкий».

2. Ударить мячом о степ-платформу так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем присесть, вставая, поймать мяч.
3. Игровое упражнение «Лови, бросай, упасть не давай».
4. Подбросить мяч вверх правой рукой, встать на степ-платформу и поймать его другой рукой, затем подбросить мяч вверх левой рукой, опуститься со степ-платформы на пол и поймать мяч правой рукой.
5. Стоя на степ-платформе, отбивать мяч одной рукой справа и слева от нее.

Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин).

1. Упражнение «Веселые ножки» (8раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, колени в стороны, руки в упоре сзади. 1-2 – поставить стопы на степ-платформу, колени соединить; 3-4 – вернуться в и.п.

2. Упражнение «Ровные ножки» (8раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой в упоре на предплечья, стопы стоят на платформе. 1-2 – ноги вперед, носки натянуть; 3-4 – вернуться в и.п.

3. Упражнение «Достань носочки» (10раз)

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

4. Упражнение «Колобок» (8 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки на ее краю, руки на полу сзади. 1-2 – со взмахом рук подняться, сесть на ягодицы, руками обхватить колени; 3-4 – вернуться в и.п.

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

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

6. Упражнение «Подними себя сам» (8 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, колени разведены, стопы стоят на полу, руки в упоре между ногами. 1-3 – приподняться на руках, оторвать стопы от пола; 4 – вернуться в и.п.

7. Упражнение «Бык» на снятие нагрузки с позвоночника (1раз)

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

Смотреть вперед и не спеша перемещаться.

Сгибать и разгибать большие пальцы рук, не отрывая кулаки от висков, со словами:

Идёт бычок, качается,

И спинка разгружается.

Мышцы расслабляются,

Здоровье улучшается.

Школа мяча (6 мин)

1. Отбивание мяча в лежащем на полу обруче, справа и слева от себя, стоять боком к обручу.

2. Передача мяча друг другу способом от груди, сидеть на корточках.

3.Перебрасывание мяча через веревку от груди в четверках (элементы баскетбола).

Акробатика на гимнастической стенке (5 мин)

1.Игровое упражнение «Веточка»

И.п.: стоя правым боком к гимнастической стенке. Подняться правой ногой на нижнюю перекладину стенки, правой рукой взяться за перекладину на уровне плеча; отвести левую ногу и руку в сторону; следить за тем, чтобы правая рука была выпрямлена.

Повторить с другой стороны.

2.Игровое упражнение «Веточка качается»

И.п.: стоя на нижней перекладине боком правой ногой, правая рука выпрямлена в захвате за перекладину на уровне плеча, левая нога на весу опущена вниз, левая рука вдоль туловища; отводить прямые левую ногу и руку вверх и опускать в и.п.

Заключительная часть

Игра малой подвижности «У белки в дупле» с выполнением упражнения стретчинга.

Стретчинг.

1.Упражнение «Месяц» (5 с)

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол за левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины. Вытянуть правую руку вверх, чтобы она образовала прямую линию с правой (левой) ногой и туловищем. Максимально отвести правое (левое) плечо назад, посмотреть вверх; 2 – вернуться в и.п.

2.Упражнение «Скамейка» (5с)

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

3.Упражнение «Бабочка полетела» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1- взяться правой рукой за внутреннюю сторону правой стопы, а левой рукой за внутреннюю сторону левой стопы; 2 – вытянуть обе ноги в стороны - вверх, придерживая руками и сохраняя равновесие.

4.Упражнение «Жираф» (5с)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – наклониться вниз, ладони поставить на пол подальше от стоп; следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, вдох; 2 – на выдохе поднять вверх назад правую (левую) ногу так, чтобы она образовала одну прямую линию со спиной, голова прямо; 3 – опустить ногу; 4- вернуться в и.п.

5.Упражнение «Окошко» (5с)

И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 – согнуть правую (левую) ногу назад, взяться за стопу правой (левой) рукой; 2 – левую руку поднять вверх – вперед; 3 – отвести бедро правой (левой) ноги как можно дальше, сохраняя равновесие, потянуться

вверх – вперед за левой (правой) рукой, слегка наклоняя вперед туловище и левая (правая) рука находились на одной линии; 4 – вернуться в и.п.

б. Упражнение «Колобок»(15сек)

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

Комплекс 8

Задачи:

- учить удерживать целлулоидный мяч на ракетке в разных и.п.;
- упражнять в висах на турнике в разных и.п.;
- совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах;
- формировать потребность в двигательной деятельности.

Вводная часть

1. Ходьба обычная (30сек).
2. Игровое упражнение «Весёлые ножки» в чередовании с бегом с забрасыванием голени назад (40сек).
3. Игровое упражнение «Раки» (40сек).
4. Скрестный боковой шаг, руки за головой (40сек).
5. Скрестный боковой бег, руки на поясе (40сек).
6. Игровое упражнение «Поезд» (30сек).

Основная часть

Степ-аэробика с обручем (4мин).

1. Упражнение «Покажи обруч» (6раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, обруч перед грудью. 1- поставить правую ногу на степ-платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 2- и. п.

То же с другой ноги.

2. Упражнение «Встанем» (5раз)

И.п.: то же. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой на степ-платформу, руки с обручем выпрямить вверх; 3- правую ногу поставить на пол; 4- левую ногу поставить на пол, руки с обручем опустить.

3. Упражнение «Окошко» (5раз)

И.п.: то же. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать на степ-платформу левой ногой, руки с обручем вытянуть вперед; 3- правую ногу поставить на пол, на ширину плеч; 4- левую ногу поставить на пол на ширину плеч, руки с обручем впереди; 5-7 – наклониться вперёд, посмотреть в обруч.

4. Упражнение «Кик» (6 раз)

И.п.: то же. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой на степ-платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 3-4 – мах от колена правой ногой; 5-6 – мах от колена левой ногой; 7-8 – встать на пол, обруч к груди.

Повторить с другой ноги.

5. Упражнение «Махи в сторону» (6раз)

И.п.: то же, обруч на плечах за спиной. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой на степ-платформу; 3- поднять в сторону прямую правую ногу, руки вытянуть вверх; 4- подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи; 5-6 – повторить с левой ноги; 7-8 – вернуться в и. п.

6. Упражнение «Арабеск» (6раз)

И.п.: то же, обруч на плечах. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой на степ-платформу; 3 – поднять назад прямую правую ногу, руки

вытянуть вверх, прогнуться; 4 – подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи; 5-6 – повторить с левой ноги; 7-8 – вернуться в и. п.

Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом (5мин).

1. Упражнение «Наклоны» (10раз)

И.п.: сидя поперёк степ-платформы, руки в стороны, мяч в правой руке. 1-2 – наклониться вправо, потянуть я левой рукой к правой руке, мяч переложить в левую руку; 3-4 – вернуться в и.п.

Повторить в другую сторону.

2. Упражнение «Покатай мяч» (10раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги согнуты, стопы стоят на полу, колени соединены, мяч в обеих руках возле груди. 1- развести колени в стороны и выпрямить ноги; 2- наклониться вперёд, потянуться; 3-6 – прокатить мяч от одной ноги к другой; 7- выпрямить я, мяч к груди; 8 – вернуться в и.п.

3. Упражнение «Достань носочек» (10раз)

И.п.: лёжа перед степ-платформой на спине, стопы стоят на ней, руки за головой, мяч в правой руке. 1- 2 – поднять прямые ноги вверх, приподнять голову и плечи от пола, потянуть я руками к носкам ног, переложить мяч в другую руку; 3-4 – вернуться в и.п.

4. Упражнение «Ноги выше»(10раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги выпрямлена вперёд, мяч на полу возле платформы под ногами, руки в упоре сзади на полу за степ- платформой. 1-2- поднять прямые ноги вверх; 3-4 – опустить ноги; 5- 6 – сесть на степ-платформу прямо, выпрямив спину; 7-8 – развести прямые ноги в стороны; 9-12 – отбивать мяч сидя на платформе, ноги в стороны, поочерёдно правой и левой рукой; 13-16 – положить мяч возле платформы и принять и.п.

5. Упражнение «Коснись мяча» (10 раз)

И.п.: упор на ладони рук, локти разведены в стороны, ноги согнуты, колени лежат на краю степ-платформы, мяч под животом, лежит на полу. 1-2 – согнуть локти, опуская тело вниз, коснуться животом мяча (отжимаясь); 3-4 – вернуться в и.п.

6. Упражнение «Ровная спина» (10раз)

И.п.: сидя за степ-платформой, ноги вытянуть вперёд, стопы лежат на степ-платформе, мяч у груди, спина прямая. 1- развести ноги в стороны и положить их на пол рядом со степ- платформой, достать мячом носки ног; 2- наклониться вперёд, положить ладони на мяч, выпрямить спину; 3- взять мяч в руки, ноги положить на степ-платформу; 4- вернуться в и.п.

7. Упражнение «Передай мяч»(10раз)

И.п.: лёжа на спине перед степ – платформой, мяч зажат между стопами, стопы на степ-платформе, ноги прямые, руки положить назад на пол. 1-4 – поднять ноги вверх, зажав мяч стопами; 5-8 – сделать мах руками, приподняться и взять мяч; 9-10 – положить руки с мячом назад на пол; 11-12 – опустить ноги на платформу.

Повторить то же, передавая мяч из рук в стопы.

8. Упражнение «Ноги врозь»(10раз)

И.п.: Стоя перед степ-платформой, мяч поднять над головой. 1- наклониться вперёд, положить мяч за степ-платформу; 2 – поставить ладони на середину стем-платформы; 3-4 – прыжком развести ноги в сторону, опираясь на степ платформу; 5-6 – прыжком поставить ноги вместе; 7 – взять мяч в руки; 8- вернуться в и.п.

9. Упражнение «Прогнись» (10раз)

И.п.: лёжа на животе перед степ-платформой, носки ног на ней, руки вытянуть вперёд, мяч в руках. 1-3 – приподняться, потянуться руками с мячом вверх – вперед; 4 – вернуться в и.п.

Школа мяча (целлулоидный мяч) (6мин).

1. *Игровое упражнение «Попади в окошко».* Перебрасывание мяча друг другу через вертикальную цель.

2. *Игровое упражнение «Не дай мячу скатиться».* Удержание мяча на ракетке.

3. *Игровое упражнение «Пройди с мячом».* Ходьба маленькими шагами вперёд с удержанием мяча на ракетке.

4. *Игровое упражнение «Скати мяч с ракетки».* Скатывание мяча с ракетки и его ловля.

Акробатика (6мин)

1. Упражнение на гимн. стенке:

-вис: развести ноги в стороны с вытянутыми носками;

-вис с вытянутыми носками, одну ногу оставить вытянутой, а другую положить на колено вытянутой ноги.

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по гимнастической скамейке боком, руки на поясе.

3. *Дыхательная гимнастика. Упражнение «Насос»(3 раза)*

И.п.: Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выдох с одновременным наклоном туловища сторону и произношение «с-с-с» (руки скользят вдоль туловища), вдох при выпрямлении.

Заключительная часть(4мин)

Игра малой подвижность «Тихо – громко».

Стретчинг.

1. *Упражнение «Ракета»(5с)*

И.п.: широкая стойка, левая стопа развёрнута наружу, руки опущены вдоль туловища.

1- повернуть туловище налево, вдох; 2 – опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голень прямой угол, выдох; 3 – вытянуть руки над головой, ладонями внутрь, вдох; 4 – руки опустить, колено выпрямить, выдох.

2. *Упражнение «Жеребенок» (5сек)*

И.п.: Стоя в упоре на ладонях и коленях. 1- поднять вперёд правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 – выпрямить назад левую(правую) ногу, сохранять равновесие, удерживая одновременно руку и ногу.

3. *Упражнение «Качели» (5сек)*

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

4. *Упражнение «Лебедь»(5сек)*

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать её к туловищу, вытянутая левая нога на полу; следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 – выпрямить правую(левую) ногу и потянуть к себе; Следить за тем, чтобы колени оставались прямыми; 3-4 – вернуться в и.п.

5. Упражнение «Ручеек» (5сек).

И.п.: сидя на ягодицах, правая(левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута, в колене, стопа – на полу. 1- взяться обеими руками за стопу левой(правой) ноги и положить её на бедро правой(левой) ноги; 2 – положить колено левой ноги на пол; 3 – поднять обе руки вверх, потянуться, спина прямая; 4 – на выдохе опуститься грудью на согнутое колено; следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.

6. Упражнение «Русалочка» (5сек)

И.п.: Стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1- сесть на пол справа (слева), согнуты ноги останутся слева(справа); 2 – потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 – на выдохе положить левую(правую) руку на правое (левое) колено; 4- отвести правую(левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох ; 5 – на выдохе повернуться как можно дальше направо(налево), не отрывая от пола левого(правого) бедра; 6 – максимально повернувшись направо (налево), согнуть правую (левую) руку за спиной и взяться ею за левое(правое) предплечья.

7. Упражнение «Колобок»(15сек)

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

