

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 98 «ЗАГАДКА»
(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 98 «ЗАГАДКА»)

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
учреждения

Протокол № ___ от «___» _____ г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего учреждением

№ ___ от «___» _____ г.

_____ Е.А. Шалдыбина

**Программа дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес
«Спортивные малыши»**

Норильск, 20___ г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование дополнительной платной услуги	Проведение занятий по фитнесу «Спортивные малыши»
Наименование Программы	«Фитнес «Спортивные малыши»
Исполнитель Программы	Инструктор по физической культуре: Гончарова Людмила Владимировна Обоснование: Раздел 2 – инструктору по физической культуре необходимо владеть специальными знаниями о сочетании различных направлений детского фитнеса: игрового стретчинг, фитбол-гимнастики, степ-аэробики и оздоровительной гимнастики.
Целевая группа	Дети среднего дошкольного возраста (4-5 лет)
Цель Программы	Выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.
Задачи Программы	<p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление опорно-двигательного аппарата детей 4-5 лет; - профилактика плоскостопия; - развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие физических качеств детей 4-5 лет (координации, чувства равновесия, гибкости); - развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности; - содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой. <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях; - формирование знаний об аэробике, степ-аэробике; - обогащать двигательный опыт детей. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи); - воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; - воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощённости, творчества в движениях.
Планируемые результаты	<p>К концу года дети смогут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий; - Выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки); - Бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два; - Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

Срок реализации Программы	Октябрь-апрель (7 месяцев)
Координация и контроль реализации Программы	<p>Осуществляется администрацией МБДОУ ДС № 98 «Загадка» и родительской общественностью.</p> <p>Отслеживание результативности предусмотрено в различных формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - открытые занятия с участием родителей; - тестовые упражнения.
Краткая характеристика Программы	<p>Программа реализуется за рамками основной образовательной деятельности.</p> <p>Максимально допустимая численность обучающихся (воспитанников) в 1 группе в соответствии с образовательной программой: 10 человек.</p> <p>Продолжительность одного занятия в соответствии с нормами СанПиН для указанного возраста обучающихся/воспитанников: 4-5 лет/20 мин.</p> <p>Количество учебных часов всего в соответствии с образовательной программой: 56 часов</p>

ОГЛАВЛЕНИЕ

Наименование разделов		Стр.
	Паспорт программы	2
1	Целевой раздел	5
1.1	Пояснительная записка	5
1.1.1	Цели и задачи реализации Программы	5
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.1.3	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	7
1.2	Планируемые результаты освоения программы	8
2	Содержательный раздел	9
2.1	Содержание образовательной деятельности в образовательных областях	9
2.2	Описание форм, способов, методов и средств реализации программы образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития	11
3	Организационный раздел	18

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 4-5 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей

1.2. Цели и задачи реализации парциальной образовательной программы

Цель программы - выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 4-5 лет;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

Развивающие:

- развитие физических качеств детей 4-5 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Образовательные:

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;
- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные:

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

Задачи парциальной образовательной программы

Средняя группа (4-5 лет)

Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет. Развивать координацию движений. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.) Улучшать двигательную музыкальную память детей. Расширять двигательный опыт детей. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом.

1.3 Принципы и подходы к реализации Программы

Методологической основой Программы являются общепсихологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева, культурно-историческая концепция Л.С. Выготского.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; сотрудничество организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

1.4 Характеристики, значимые для реализации Программы

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

В возрасте 4 - 5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг. Рост (средний) мальчиков в 4 года – 100,3 см, 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года – 99,7 см, 5 лет – 106,1 см.

Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

1. Опорно-двигательный аппарат. В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.

2. Органы дыхания. К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 – 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.

3. Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке

сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

4. Высшая нервная деятельность. К 4 – 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнения, рисования, конструирования и даже одевания.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Дети, занимающиеся по парциальной программе прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое итогами занятий программы, способствует развитию у детей умения чувствовать свое тело и понимать необходимость поддерживать состояние своего здоровья на высшем уровне посредством занятий физкультурой.

Возрастная группа	Планируемые результаты
4-5 лет	- Ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий; - Выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки); - Бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два; - Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

Результаты за 1 год обучения по Программе:

Воспитанники к концу обучения по Программе должны знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга.

Дети должны уметь: выполнять, показывать повадки животных; работать на степ-платформе; выполнять упражнения на фитболе; уметь слушать музыку; делать упражнения правильно.

У детей сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям. сформирована мотивация здорового образа жизни.

Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг
2. Фитбол-гимнастика
3. Степ-аэробика
4. Оздоровительная гимнастика

Месяц	№ занятия Тема	Задачи:	Содержание:
Октябрь	Занятие №1-2 Вводное	Знакомить детей с техникой безопасности на занятиях по фитнесу.	Беседа с детьми о технике безопасности и правилах поведения на занятиях по фитнесу.
Октябрь	Занятие № 3-4 «В мире сказок»	Выполнение упражнений на развитие силы ног и рук.	Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с мячами-ежами. Игровые упражнения: «Гномики» «Веселые медвежата» «Лягушата» Подвижная игра «Птички и кошка» Заключительная часть. Пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы»
Ноябрь	Занятие № 5-16 «Кто я?»	Тренируем дыхательную и сердечно-сосудистую систему	Разминка. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики «Все вокруг стараются» Игровые упражнения: «Лошадки» «Самолеты» «Обезьянки» Подвижная игра: «Цирковые лошадки» Заключительная часть. Дыхательная гимнастика «Еж»
Декабрь	Занятие № 17-24 «Осенний фитнес»	Овладеваем техникой работы с мячом.	Разминка. Основная часть. Комплекс гимнастики с мячом. Игровые упражнения: «Школа мяча» Подвижная игра: «Кто дальше бросит» Заключительная часть. Массаж рук и ног «Котенок»
Январь	Занятие № 25-32 «Пришла зима»	Выполнение упражнений игрового стретчинга.	Разминка. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики: «Ускакала молодая лошадь» Игровые упражнения: «Пингвины» «Елочка» «Ежики» Подвижная игра: «Сделай фигуры» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Кто как говорит?»

февраль	Занятие № 33-40 «Раз ступенька, два ступенька»	Разучивание движений на степях.	Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений на степях. Игровые упражнения: «По мостику» «Через ручеек» «Порыгунчики» Подвижная игра: «Бездомный заяц» Заключительная часть. Пальчиковая игра «Замок»
март	Занятие № 41-48 «Игровой парашют»	Играем с парашютом.	Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с парашютом. Игровые упражнения: «Дождь и солнце» «Музыкальный парашют» «Кто быстрее» Подвижная игра: «Воробушки домой»
апрель	Занятие № 49-56 «Прыг-скок»	Выполняем упражнения на мячах-фитболах.	Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений на фитболах. Игровые упражнения: «Самолеты» «Прыгуны» «Куклы» Подвижная игра «Зайцы и волк» Заключительная часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные формы и методы работы с воспитанниками:

Возрастная группа	Формы проведения занятий	Методы проведения занятий
4-5 лет	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений); - подвижная игра - соединения (последовательное выполнение различных упражнений); - комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону); - частикомплеса(определённое количество комбинаций); - комплекс упражнений. - сюрпризные моменты; 	<ul style="list-style-type: none"> - игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика); - метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками; - метод звуковых и пространственных ориентиров; - метод наглядно-слухового

Возрастная группа	Формы проведения занятий	Методы проведения занятий
		<ul style="list-style-type: none"> - метод активной импровизации; - метод коммуникативного соревнования; - метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Структура занятий

1. Подготовительная (разминочная) часть –5 минут. Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия;
2. Основная часть (10 минут).
3. Заключительная часть (5 минут). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

1. Особенности проведения занятий по-игровому стретчингу

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

2. Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела «Фитбол-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел «Фитбол-коррекция» состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. Этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и

совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

3. Особенности проведения занятий степ-аэробикой

- Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

- Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

- Раздел «Базовые шаги» направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции.

- Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

- Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

- Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

4. Особенности проведения оздоровительной гимнастики

Физкультминутки – это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшение их самочувствия, повышение внимания, предупреждения нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей.

Цель: переключить ребёнка с умственной деятельности на физическую, чтобы снизить его утомление и снять статическое напряжение.

Различают также физкультурные паузы и физкультурные мини паузы.

1. Группа упражнений общего воздействия способствует активизации нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребёнка. Предотвращает застойные явления в ногах, брюшной полости, области малого таза и грудной клетки. Преимущественно состоит из разнообразных динамических упражнений, выполняемых по большой амплитуде.

2. Группа упражнений, применяемых при утомлении плечевого пояса, шеи, рук, способствует снижению напряжения, улучшению кровообращения, уменьшению чувства усталости и болевых ощущений этих групп мышц. Комплексы состоят в основном из элементов самомассажа, динамических упражнений для мышц спины, шеи, рук, которые сочетаются с упражнениями на расслабление мышц.

3. Группа упражнений, направленная на восстановление работоспособности кистей и пальцев рук, применяется в тех случаях, когда на эти мелкие мышечные группы приходится значительная нагрузка динамического и статического характера (лепка, письмо, рисование, аппликация и т.д.). В комплексах используются упражнения на расслабление, растягивание, а

также самомассаж мышц и связок пальцев, ладонной и тыльной стороны кисти и лучезапястного сустава.

4. Группа упражнений, применяемая при утомлении глаз, способствует расслаблению глазодвигательных мышц и мышц, воздействующих на хрусталик, снижает их напряжение, улучшает кровообращение глаз и циркуляцию внутри глазной жидкости, что создаёт благоприятные условия для функционирования органа зрения, предупреждает его переутомление. Комплексы упражнений могут включать повороты, круговые движения глазного яблока в различных направлениях, упражнения для век, элементы самомассажа, прогревание глаз ладонями.

5. Группа упражнений, способствующая повышению возбудимости нервной системы или мобилизующего характера, используется при монотонной работе на занятии, а также при заучивании нового материала, требующего усидчивости и внимания. В комплексах используются упражнения динамического характера с определённой физической нагрузкой на различные группы мышц, самомассаж ударного характера. Такие упражнения выполняются в быстром темпе, что способствует притоку крови к коре головного мозга и другим органам ребёнка.

6. Группа упражнений, направленная на активизацию внимания, переключает с одной деятельности на другую, может являться подготовительным этапом к изучению нового материала. В комплекс могут входить упражнения на координацию движений, чувство ритма, темпа.

7. Упражнения, содействующие формированию и укреплению осанки, направлены на укрепление мышц туловища, они используются и для выпрямления и разгрузки позвоночника. В комплекс входят упражнения типа потягивания, прогибания и выгибания спины, наклоны и повороты туловища и упражнения статического характера на сохранения правильной осанки. Для профилактики нарушения осанки дозировка таких упражнений может быть увеличена.

8. Упражнения, направленные на правильное формирование свода стопы и профилактики плоскостопия.

9. Упражнения, направленные на расслабление мышц, и дыхательные применяются при напряжённой умственной и физической работе на занятии. В комплекс входят упражнения на потряхивание, раскачивание различных звеньев тела, по сегментное расслабление рук, позвоночника с последующим его выпрямлением. Дыхательные упражнения могут выполняться в обычно принятой форме или с акцентом выдоха, задержкой дыхания, движениями рук, помогающими работать грудной клетке.

- **Утренняя гимнастика** – обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня – снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки; подготавливает организм ребёнка к последующим нагрузкам; ребёнок получает заряд бодрости на целый день.

- **Оздоровительно – профилактическая гимнастика** (Бодрящая гимнастики или гимнастика после дневного сна). При наличии в группах значительного числа детей с нарушением осанки желательно проводить со всей группой физические упражнения корригирующего характера после дневного сна.

Цель оздоровительно-профилактической гимнастики: закаливание и оздоровление организма.

- **Гимнастика для глаз** – профилактика и предупреждение нарушения зрения у обучающихся.

- **Дыхательная гимнастика:**

1. Приучать детей к правильному дыханию;
2. Укреплять дыхательную мускулатуру;
3. Закаливание и оздоровление организма;
4. Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей (учить детей дышать через нос);
5. Насытить головной мозг кислородом (улучшение работоспособности);
6. Успокоить детей после физической нагрузки и восстановить организм.

- **Пальчиковая гимнастика:**

1. Развитие и совершенствование мелкой моторики рук, подготовка кисти руки к письму

2. Развивается умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности
3. Развивается межполушарное взаимодействие (при работе двумя руками), повышается работоспособность коры головного мозга, стимулируется развитие мышления и пространственных представлений
4. Вызывает у детей положительные эмоции
5. Способствует развитию речи и творческой активности
6. Развивает воображение

- **Психогимнастика** – курс специальных занятий, упражнений, этюдов, игр, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка с учётом влияния на различные типы индивидуальных особенностей двигательной сферы у детей, выявленных психологом совместно с педагогами.

Цель проведения психогимнастики

1. тренировка психомоторных функций, влияющих на коррекцию психических процессов;
2. снижение эмоционального напряжения;
3. обучение детей выразительным движениям;
4. коррекция эмоциональной сферы;
5. обучение способам общения, способствующим коррекции настроения и поведения в коллективе сверстников и взрослых.

- **Релаксация.** Использование в работе с детьми релаксационных тренажеров помогает решить задачи:

1. укрепление физического здоровья и формирование правильной осанки;
2. формирование положительных эмоций и чувств;
3. формирование оптимистического мироощущения: позитивного отношения к жизни, активности и уверенности в себе.

- **Самомассаж и точечный массаж.** Способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения, воздействуя на некоторые активные точки. Является эффективным элементом закаливания. Усиливает кровообращение и поднимает работоспособность мозга.

Виды:

1. потягивание
2. массаж живота
3. массаж грудной области
4. массаж шеи
5. массаж ушных раковин
6. массаж головы
7. массаж лица
8. массаж шейных позвонков
9. массаж рук
10. массаж ног
11. массаж спины
12. самомассаж «Маленькие волшебники»

3. Организационный раздел

Кадровое обеспечение: программу может реализовывать инструктор по физической культуре, так как специалисту необходимо владеть специальными знаниями о сочетании различных направлений детского фитнеса: игрового стретчинг, фитбол-гимнастики, степ-аэробики и оздоровительной гимнастики.

Организация учебно-воспитательного процесса:

- Количество детей: 10
- Состав групп: постоянный.
- Особенность набора: свободный, по желанию детей и родителей.
- Форма детского объединения: секция.
- Срок обучения: один год.
- Возраст: 4-5 лет.

- Группа: средняя
- Место проведения занятий: физкультурный зал, спортивная площадка.
- Формы работы с детьми: групповая, подгрупповая, индивидуальная.
- Методы работы с детьми:
 - Наглядные: показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация.
 - Словесные: название упражнения, объяснение, указания, пояснения, распоряжения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции.
 - Практические: выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях.

Образовательный период осуществляется: октябрь-апрель Мониторинг осуществляется на основе анализа достижения детьми планируемых результатов освоения программы:

Качество и продолжительность совместной деятельности соответствует статьям 11.1 – СанПИН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных учреждениях.

Используемая литература

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные проекты для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
5. Каштанова Г.В. Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М., Аркти, 2007г.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4.
9. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татарина, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д., 2003г.
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс» 2007г.
12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс» 2001г.
13. <http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html>.
14. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat
<http://www.dissercat.com/content/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfLSW>

Упражнения с гимнастической палкой, направленные на укрепление сводов стопы, с элементами самомассажа.

И. П. — сидя на стуле, гимнастическая палка на груди

Вступление

I 1—2 — правую ногу вперед на пятку, палку вперед

3—4 — приставить ногу, палку на грудь.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: 1—4 — повторить движения счета 1—4.

5—8 — палку опустить на пол, ноги поставить вместе на середину палки, руки на поясе

Первый куплет

I часть: 1 — ноги врозь, скользя по палке

2 — ноги вместе.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: Повторить упражнения части I

Припев

1 — прокатить палку стопами вперед (с носков до пяток)

2 — прокатить палку назад от пяток до носков.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: Повторить упражнения части I.

1 — разогнуть правую ногу вперед, отодвигая правый конец палки (палка по диагонали)

2 — приставить правую ногу к левой, скользя вниз по палке.

3 — правую ногу разогнуть, скользя вверх по палке.

4 — правую ногу приставить, палка в И. П.

5—8 — повторить движения счета 1—4 с другой ноги.

IV часть: Повторить упражнения части III.

Второй куплет

I—II части: Повторить упражнения I—II первого куплета.

III часть:

1—4 — четыре скользящих шага вперед по палке, прокатывая палку вперед.

5—8 — четыре скользящих шага назад по палке, прокатывая палку назад.

IV часть: Повторить упражнения части III.

Припев. Повторить упражнение припева.

Проигрыш

I 1—8 — ходьба по палке, разводя ноги врозь и соединяя их вместе

II часть: Повторить упражнения части I.

Припев. Повторить упражнения припева I—II.

Третий куплет. Повторить упражнения второго куплета.

Припев. Повторить упражнения припева I—II.

Проигрыш. Повторить проигрыш.

Припев. Повторить упражнения припева I—IV.

Комплексы упражнений на укрепление мышц спины, сводов стопы, подвижности суставов, развитие координации движений, мелкой моторики, используемые во вводной и в заключительной части занятий.

«Модница»

Упражнение подготовительной части занятия для развития подвижности суставов.

Вступление

I—IV части:

И. П.— основная стойка.

V 1 — согнуть левую ногу (стопа на полу), руки в «замок» к правому плечу

2 — разогнуть левую ногу (стопа на полу), согнуть правую, руки к левому плечу.

3 — разогнуть правую ногу (стопа на полу), согнуть левую, руки к правому бедру.

4 — разогнуть левую ногу (стопа на полу), согнуть правую, руки к левому бедру.

5—6 — приставной шаг вправо с круговым движением правого плеча назад

7—8 — повторить движения счета 5—6 в другую сторону.

VI Повторить упражнения части V.

VII—VIII части: Повторить упражнения частей V—VI вступления.

Первый куплет

I часть: 1 — шаг правой ногой в сторону, правое плечо вверх, левое плечо вниз, руки вниз.

2 — левую ногу приставить, левое плечо вверх, правое плечо вниз

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: Повторить упражнения части I в другую сторону.

III 1—2 — полу присед на левой ноге с наклоном вперед, правую вперед на пятку, левая рука согнута вперед, правая согнута назад

3—4 — выпрямиться, приставить ногу, руки вниз

5—6 — полу присед на правой ноге с наклоном туловища назад, левую вперед на пятку, правая рука согнута вперед, левая согнута назад

7—8 — приставить левую ногу.

IV 1—8 — приседая и вставая, колени вправо-влево («твист»), руки свободно работают как при

ходьбе

V—VI часть: Повторить упражнения частей I—II.

VII—VIII части: Повторить упражнения частей III—IV.

Припев

I 1 — правую ногу, сгибая, разогнуть вперед-влево («кик»), руки как при ходьбе.

2 — стойка ноги врозь.

3 — «кик» левой ногой вправо

4 — стойка ноги врозь.

5—8 — в полу приседе колени вправо-влево, руки согнуты вперед, кисти вниз

II часть: Повторить упражнения части I.

III—IV части: Повторить упражнения частей I—II.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш.

I—II части: Повторить упражнения вступления V—VIII.

Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева два раза.

Припев со вступлением.

I—IV части: Повторить упражнения вступления I—IV.

«Жонглирование мячом»

Упражнение направлено на развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.

Вступление

И. П.— сидя на стуле, мяч в руках перед грудью. Сжимание и разжимание пальцами мяча, то правая рука сверху, то левая. Повторить то же самое, но мяч вверху, затем справа и слева.

Проигрыш 1

И. П.— руки согнуты перед собой, мяч между ладонями.

I 1—4 — катание мяча правой рукой по левой ладони

5—8 — повторить счет 1—4 подругой руке.

II 1—4 — четыре поворота кистями рук со сменой положений, пальцы раскрыты, мяч между ладонями.

Первая часть

I 1 — 2 — катание мяча между ладонями справа, пальцы раскрыты

3—4 — повторить счет 1—2 слева.

5—8 — повторить счет 1—4.

II части: 1—2 — передача мяча из правой руки за спиной в левую руку

3—4 — повторить счет 1—2.

5—6 — удар мячом об пол.

7—8 — ловля мяча двумя руками.

III часть: Повторить часть 1.

IV часть: Повторить часть II в другую сторону.

Проигрыш 2

I 1—4 — повторить упражнения проигрыша 1, часть I, счет 1 — 4

2 — 6 - прокатывание мяча по предплечьям (левое снизу, правое сверху) к локтям

7 — 8 - прокатывание по предплечьям и ладоням в обратную сторону.

II часть: Повторить часть I (левая рука сверху).

Вторая часть

I часть: 1 — 2 - из правой руки передать мяч в левую руку под коленом правой ноги

3 — 4 - повторить счет 1 — 2 под другой ногой из левой руки в правую руку.

5 — 6 — 7 - три передачи мяча из одной руки в другую перед собой

8 - мяч в левой руке.

II часть: Повторить часть I с передачей мяча в другую сторону.

III часть: 1 — 2 - «выкрут» правой рукой книзу, мяч на ладони.

3 — 4 - «выкрут» кверху, показать мяч на ладони

5 — 6 — 7 - повторить часть I, счет 5—7.

8 - пауза (мяч в левой руке).

IV Повторить часть III с другой руки

Проигрыш 3

I 1 — 4 - повторить проигрыш 1, часть I, счет 1—4, но на наружной стороне левой ладони.

5 — 8 - прокатывание мяча по левому предплечью туда и обратно (сверху левой руки).

II часть: Повторить часть I, на правой руке.

Третья часть

I 1—2 — передача мяча за спиной из правой руки в левую руку.

3—8 — передача «восьмеркой» под коленями — 2 раза

II часть: 1—2 — из правой руки передача за спиной в левую руку — показать мяч в левой руке.

3—4 — повторить счет 1 — 2 с правой рукой.

5—6 — бросок мяча вверх

7—8 — ловля мяча двумя руками.

III часть: 1—8 — повторить часть I с другой руки.

IV часть: Повторить часть II в другую сторону с другой руки.

Проигрыш 4. Положить мяч на пол и катать его одной ногой, затем другой

«Солдатики»

Упражнение на формирование правильной осанки.

И. П. Стоя, гимнастическая палка на лопатках или за спиной под руками, или руки за спину с захватом палки под локтями

Вступление

I—II части: И. П.

III часть: 1 — поднять плечи.

2 — опустить плечи.

3 — полу присед.

4 — встать.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

IV часть: 1 — опустить голову.

2 — поднять голову, принять И. П.

3 — поворот головы направо,

4 — поворот головы, принять И. П.

5—6 — повторить движения счета 1—2.

7—8 — повторить движения счета 3—4 в другую сторону.

Тема.

1—4 — четыре шага на месте.

5—6 — приставной шаг влево.

7—8 — приставной шаг вправо.

1—4 — четыре шага на месте.

— поворот направо.

— приставить левую ногу к правой ноге.

7—8 — повторить движения счета 5—6 налево.

III часть: 1—4—четыре шага на месте.

5 — полу присед на правой ноге, левую согнуть вперед

6 — встать, приставить левую ногу.

7—8 — повторить движения счета 5—6 на другой ноге.

IV часть: 1—4 — четыре шага на месте.

— встать на носки.

— принять И. П.

7—8 — повторить движения счета 5—6.

V—VIII части: Повторить упражнения частей I—IV, но I — приставной шаг начать вправо, II

— поворот налево (в другую сторону).

Вступление. Повторить упражнения вступления III и IV.

Тема. Повторить упражнения темы I—IV.

Вступление. Повторить упражнения вступления III и IV.

Тема. Повторить упражнения темы I—IV и III и IV.

Вступление. Повторить упражнения вступления III и IV.

Тема. Повторить упражнения темы I—IV.

«Чебурашка»

Упражнение для заключительной части, направлено на расслабление мышц и восстановление дыхания.

И. П.— основная стойка.

Вступление

1—8 — потряхивающие движения кистями рук.

1 —4 — основная стойка.

Первый куплет

I 1—4 — подняться на носки, руки дугами наружу в стороны-кверху — вдох

5—8—опуститься на всю стопу в круглый полу присед, руки дугами наружу, расслабленно вниз — выдох

II часть: Повторить движения части I.

III 1—2 — полу присед с поворотом туловища налево, руки согнуть вперед, большой палец к ушам, остальные пальцы вместе, ладонями вперед — «уши Чебурашки»

3—4 — с поворотом в И. П. встать, руки вниз.

5—6 — полу присед с поворотом туловища направо, руки согнуть вперед, кисти вниз — «дворняжка»

7—8 — с поворотом встать в И. П., руки вниз.

IV 1—8 — в стойке ноги врозь поворот переступанием на лево на 360° с наклоном туловища в сторону на каждый шаг, руки согнуть в стороны, пальцы в стороны.

Повторить движения части III.

Повторить движения части IV, только поворот переступанием выполнить в другую сторону и остаться в стойке ноги врозь.

Второй куплет

I часть: 1—2 — в стойке ноги врозь поворот туловища налево, руки внизу, расслаблены.

3—4 — поворот туловища направо, руки расслаблены.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: 1—4 — медленно принять упор присев.

5—8 — скольжение ног назад, лечь на живот, правая согнутая рука на левой, подбородок на предплечье, тело расслаблено.

III 1—2 — согнуть правую ногу назад, без напряжения

3—4 — поменять положение ног.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

IV часть: 1—4 — повторить движения части III счета 1—4.

5—6 — поменять положение ног.

7—8 — разогнуть правую ногу к левой.

Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета, в конце принять основную стойку.

«Чарли Чаплин»

Упражнение с гимнастической палкой, направлено на укрепление мышц стопы и профилактику плоскостопия.

И. П. — сидя на стуле, гимнастическая палка на груди в согнутых руках.

Вступление

1—8 — И. П.

1—8 — разгибая руки вверх, наклон вперед, палку на пол, стопы поставить на нее, руки на пояс.

Первая часть

I часть: 1—8 — катание палки стопами вперед-назад, разгибая и сгибая ноги вместе.

II часть: Повторить упражнения части I.

Пауза 1 — правую ногу на шаг вправо (на конец палки).

2 — левую ногу влево (на конец палки).

III часть: 1 — скользящим движением по палке соединить ноги вместе.

2 — скользящим движением по палке ноги врозь.

3—8 — повторить движения счета 1—2.

IV часть: Повторить упражнения части III.

V часть: 1 — разгибая правую ногу вперед, отодвинуть правую сторону палки вперед.

2 — скользящим движением стопы по палке правую ногу приставить к левой.

3 — правую ногу скользящим движением вправо передвинуть на конец палки.

4 — правую ногу согнуть, конец палки опустить.

5—8 — повторить движения счета 1—4 левой ногой.

Пауза 1 — правую ногу поставить на середину палки.

2 — левую ногу положить сверху на колено правой ноги или поставить на стопу правой.

Вторая часть

I часть: 1—4 — поочередно разгибая ноги вперед, прокатить палку вперед.

5—8 — то же назад.

II часть: Повторить упражнения части I.

Пауза 1 — правую ногу переместить в сторону, на конец палки.

2 — левую ногу переместить в сторону, на конец палки.

III 1—8 — правая нога скользит по палке влево-вправо

IV часть: 1—8 — левая нога скользит влево-вправо.

V часть: Повторить упражнения V первой части.

Пауза 1 — правую ногу переставить на середину палки.

2 — левую ногу приставить к правой.

Третья часть

I часть: 1—8 — катание палки вперед-назад правой ногой, левая на колене правой ноги.

II 1—8 — повторить упражнения части I.

Пауза 1—2 — смена положения ног.

III—IV части: Повторить упражнения частей I—II с другой ноги.

V часть: Повторить упражнения V первой части или:

1—4 — круг палкой по полу стопами

5—8 — круг палкой по полу стопами в другую сторону.

Проигрыш. 1—7 — взять палку в руки, выпрямиться, принять И.П.

«Цапля»

Упражнение направлено на формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища.

И. П.— стоя, мяч на полу перед собой.

Проигрыш

I 1—2—руки дугами наружу вверх (взмах «крыльями»)

3—4 — руки дугами наружу плавно вниз.

5—8—повторить счет 1—4.

II часть: 1—4 — повторить упражнения части I, счет 1—4.

5—8 — полу присед, взять мяч в руки, положить на голову

Первый куплет

I 1 — согнуть правую ногу вперед

2 — приставить правую ногу к левой ноге.

3—4 — повторить счет 1—2 с левой ноги.

5—6 — поворот направо

7—8 — поворот налево.

II часть: —8—повторить упражнения части I с поворотом направо.

III часть: 1—4 — повторить упражнения части I счет 1—4.

— полу присед —встать.

7—8 — повторить счет 5—6.

IV часть: 1—8—повторить упражнения части III.

Припев

I часть: 1—2 — с наклоном вперед положить мяч на пол

3—4 — стоя на левой ноге, прижать правым коленом мяч, выпрямиться, правая рука вверх («шея цапли» — кисть опущена вперед-вниз, левая рука за спину)

5—6 — повороты головы налево, кисть налево.

7—8 — поворот головы направо, кисть правой руки направо (лицом к направлению основного движения).

II

1—2—наклон вперед, правую ногу приставить к левой ноге

3—4 — встать на правую ногу, левое колено на мяч, выпрямиться, левая рука вверх, кисть вперед, вниз.

5—8 — повторить упражнения части I, счет 5—8 в другую сторону.

III часть: 1—4 —взять мяч в руки и положить на голову

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева 2 раза.

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша.

Комплексы степ - аэробики для занятий оздоровительно-тренирующей направленности.

Комплекс № 1

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться.)
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
 2. Шаг на степ — со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1 и 2 повторить 3 раза.)
 3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед — опускаются вниз.
 4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг — присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
 5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
 6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
 7. Бег на месте на полу.
 8. Легкий бег на степе.
 9. Бег вокруг степа.
 10. Бег врассыпную. (№ 7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
 11. Ходьба на степе.
 12. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч.
 13. Шаг в сторону со степа на степ.
 14. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч.
 15. Шаг в сторону со степа на степ.
 16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
 17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
 18. Упражнение на дыхание.
 19. Обычная ходьба на степе.
 20. Шаг со степа — на степ, руки вверх, к плечам.
 21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
 22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
 23. Шаг на степ — со степа.
 24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
 25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
 26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
 27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
 28. Бег змейкой вокруг степов.
 29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».
- Правила игры.* Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2—3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.) Дети убирают степы в определенное место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них.
30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №2

В подготовительной части этого комплекса степы расположены в ряд вдоль стены.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. И. п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и. п. (10 раз)
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (10 раз).
3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 12 раз).

(Все повторить 3 раза и переставить степы углом для основной части занятия.)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой — правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (10—12 раз).
 2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения — руки перед грудью.
 3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе (10 раз).
 4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (10—12 раз).
- (№ 1, 2, 3 и 4 повторить 2 раза.)
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (10—12 раз).
 6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).
 7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
 8. Шаг со степа вправо, влево.
- (№ 5, 6, 7 и 8 повторить 2 раза.)
9. Стоя на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше поднимать ногу, оттягивая носок.
 10. Шаг со степа вперед; чередование с наклоном вперед (10 раз).
 11. Стоя на степе, поднимать поочередно согнутые в коленях ноги (10—12 раз).
 12. Стоя на полу перед степом, перешагивать вперед-назад через степ; руки в замке за головой (2 раза).
 13. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через степы.
 14. Подскоки с продвижением врассыпную.
 15. Повторить № 13 в обратном направлении.
 16. Подскоки с продвижением врассыпную.
 17. Ходьба на степе.
 18. Подвижная игра «Скворечники».
- Правила игры.* Занимать место (только в своем) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.
19. Игры и упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

Комплекс № 3

Степы расположены в хаотичном порядке.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки опущены к плечам, кисти сжаты в кулаки.
2. Шагать со степа на степ, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.

4. Ходьба на степе с поворотами вокруг себя и со свободными движениями рук. (Повороты в одну и другую сторону.)

5. «Крест» (см. выше). (Повторить 2 раза.)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.

2. Шаг со ступа в сторону чередуется с приседанием. Одновременно руки поднимают вперед.

3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4. Шагать со ступа на степ, поднимая и опуская плечи.

5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, руки производят танцевальные движения (2 раза).

6. Сидя на степе, скрестить ноги, руки на поясе. Наклоны вправо-влево.

7. И. п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

8. Стоять на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

9. Ходьба на степе с интенсивной работой руками.

10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении

11. Кружение на степе, руки в стороны. Движение в одну и другую сторону.

12. Повторить № 10.

13. Кружение с закрытыми глазами.

14. Шаг на степ, со ступа.

15. Бег в рассыпную с выполнением заданий для рук.

16. Повторить № 1.

17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой. (2 раза.)

18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе, ноги врозь — на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

19. Шаг на степ со ступа.

20. Повторить № 18 в другую сторону.

21. Ходьба на степе.

22. Подвижная игра «Физкульт-ура!»

Правила игры. Дети переносят ступы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где ступов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш. Дети говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт — помощник!

Спорт — здоровье!

Спорт — игра!

Физкульт-ура!»

С окончанием слов участники игры бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)

23. Игры и упражнения на релаксацию.

Комплексы для утренней гимнастики на ступах можно составлять, используя выше указанные упражнения.

Подвижные игры с парашютом.

Игровой парашют – замечательное приобретение для игровой комнаты, для летнего лагеря, детских праздников. Это купол, сшитый из разноцветных сегментов прочной и легкой ткани, с небольшим закрытым сеткой отверстием посередине. По краям парашюта – ручки для захвата. Парашют - отличное развивающее пособие. Во-первых, потому что парашют сближает, учит кооперации, развивает физически. Во-вторых, он нравится детям. Для парашюта придуманы десятки веселых забав и упражнений. Дети обожают игры с цветным парашютом, иногда они заводятся так, что перестают слушать. Поэтому перед каждой игровой сессией стоит поговорить о правилах безопасности. Напоминать детям, что за парашют надо держаться, что забегать просто так под крыло нельзя. Если игра становится неуправляемой, остановитесь и уберите парашют. Всегда начинайте с веселых и шумных игр, а заканчивайте спокойными.

Дождь и солнце

Дети держат парашют. Ведущий говорит "солнце" или "дождь". Когда светит солнце, все вместе поднимаем парашют как можно выше. Когда идет дождь, все прячутся под парашют, держась за ручки парашюта.

Прятки

Все дети стоят в кругу и держат парашют. Закрываем глаза и не подглядываем. Одного из ребят тихонько прячем под ткань парашюта. Оставшиеся пытаются угадать, кто исчез. Вариант прятков: прячущиеся ложатся под парашют, выставляя только ноги. Все остальные должны угадать по ботинкам, кто же под крылом.

Твистер

Для парашюта мы адаптировали известную игру "Твистер". Даем детям задания: поставь правую ногу на синий сегмент парашюта, левую руку на желтый сегмент, левую ногу на желтый, а правую руку – на синий.

Музыкальный парашют

Играем по принципу «музыкальных стульев». Разложите парашют на полу, включите музыку, малышам отправьте бегать и танцевать по кругу. Резко остановите музыку. Все игроки должны найти свой «домик» - прыгнуть на цветной сегмент. Ведущий пытается всех поймать до того, как они спрячутся в домики.

Катапульта

В центр парашюта бросаем маленький мячик и пытаемся его забросить как можно выше.

Передай другому

Все дети держатся за парашют. Теперь нужно попытаться передать "крыло" другому, перебирая ткань руками.

Черепашка

Все вместе залезаем под парашют. Становимся на четвереньки, парашют - наш большой цветной панцирь. А теперь попробуйте двигаться синхронно, чтобы "черепаха" тоже двигалась. Отличная игра на сотрудничество.

Прогноз погоды

Представим, что наш парашют стал океаном. На океане небольшой бриз. Легонько трясем парашют. А теперь поднялся ветер, волны стали сильнее и выше. Пошел дождь (прячемся под парашют), подул ветер (сильно трясем парашют). Засветило солнце (парашют высоко - высоко) и волны успокоились (кладем парашют на землю).

Охота на медведя

Заимствованная у "Студии Хоровод" игра в медведя. Трое - четверо детей превращаются в медведей и ложатся на пол, медведей в их берлоге накрываем парашютом. Остальные ходят по кругу и поют "А под горкой снег, снег. А над горкой снег, снег. А под горкой спит медведь. Тише, тише, не шумите и медведя не будите. Ой, треснул сучок! Медведь проснулся и зарычал". Малыши выскакивают из-под парашюта и рычат. Меняемся местами.

Водоворот

В центр парашюта положите легкий резиновый мяч. Держась за ручки, все вместе создаем волну так, чтобы мячик начал крутиться по кругу. Главное, чтобы мяч не выпал из парашюта. Со временем можно добиться мягкого движения мячика по кругу. Усложните игру, добавив много пластиковых шариков.

Крокодил

Сядьте на пол, ноги спрячьте под парашют. Сам парашют держите на уровне груди. Из группы детей выбираем одного ведущего - крокодила. "Крокодил" залезает под парашют. Он выбирает жертву и тянет за ноги парашют. Так в игре становятся два крокодила. Игра продолжается, пока под парашютом не окажутся все играющие.

Охота

Под парашют кладем разные предметы: мячик, скакалку, пластиковую бутылку. Поднимаем парашют и игроки, чьи имена назвал ведущий, должны пробежать под парашютом и успеть схватить что-нибудь. Если крыло парашюта задело игрока, он должен положить игрушку на место.

Кто быстрее

Положите парашют на землю. Разделите детишек на две группы. Одна группа скатывает парашют с одной стороны к центру, другая группа - с другой. Кто быстрее свернет свою часть.

Воробушки, домой!

Взрослые поднимают и опускают парашют, а под ним прыгают на двух ногах дети-воробушки, которые машут крылышками. Когда звучит команда «вылетай поскорей», все дети выбегают из-под парашюта, а потом по команде «воробушки, домой» все летят обратно, стараясь при этом никого не сбить и не уронить на бегу.

Среди белых голубей	Серая рубашка,
Скачет серый воробей.	Вылетай поскорей!
Среди белых голубей	Выбегай, не робей!
Скачет серый воробей.	Полетали, покружились,
Воробушек-пташка,	И обратно воротились.
	Воробушки, домой!

Красный вход, синий выход

Можно объявить, что дети могут заходить только через красный сектор, и выходить напротив, через синий, а обратно бежать снаружи от парашюта, чтобы не было столкновений

внутри. Взрослые поднимают и опускают парашют, а дети вбегают со стороны красного входа, и выбегают там, где синий выход.

