**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий детским садом № 83

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Бурик

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 года

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 83**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

**(4 года обучения)**

Автор:

Лысяная Ольга Викторовна,

инструктор физической культуры;

Рыбинск

2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ..........................................................................................3

1.1 Пояснительная записка............................................................................................................3

1.1.1 Цели и задачи Программы.................................................................................................... 4

1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы.....................................................................................................4

1.2 Планируемые результаты освоения программы.....................................................................................................5

1.3 Общие критерии оценивания результатов…………………………………………………………………5

1.4 Условия реализации программы………………………………………………………………….5

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.........................................................................................................7

2.1 Тематический план занятий…………………………………………..7

21.1 Первый год обучения (3-4 года)…………………………………….7

2.1.2 Второй год обучения (4-5 лет)……………………………………...8

2.1.3 Третий год обучения (5-6 лет)……………………………………...8

2.1.4 Четвертый год обучения (6-7 лет) …………………………………9

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ........................................................................................................10

3.1 Структура занятий детский фитнес………………………………...10

3.2 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников…………………………………………………………….12

3.3 Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения……………………………………………………………….13

3.4 Организация режима работы кружка………………………………15

3.5 Формы и методы организации работы……………………………...15

3.6 Обеспечение безопасности в спортивном зале…………………….16

3. 7 Список используемой литературы………………………………….17

ПРИЛОЖЕНИЕ

**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена для детей 3-7 лет Муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада № 83 города Рыбинска на основе следующих документов:

- Федеральный закон 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и приложение к нему;

- Конституция РФ

- Конвенция о правах ребенка (1989 г.);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564);

- Положение об организации деятельности по оказанию дополнительных платных услуг, разработанное и принятое в соответствии со статьей 50 ГК РФ. ст. 28.101 Федерального закона №273 ФЗ «Образование в РФ», приказом Министерства образования России от 3107.2001 №2846 «Об использовании постановления правительства РФ» от 05.07.2001.№505, утверждающего «Правила оказания платных образовательных услуг в сфере дошкольного и общего образования». На основании рекомендаций содержащихся в письмах Министерства образования России №52-М от 21.07.1995г. «Об организации платных дополнительных услуг» №04-М от 02.02.1999. «О правилах образовательных учреждений об использовании бюджетных и не бюджетных средств» и являются документом, рекомендующим правила организации платных дополнительных образовательных услуг в ДОУ,

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);

Устав Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад №83 города Рыбинска

Рабочая программа составлена на основе программы «Фитнес в детском саду» авторы О. Н. Рыбкина и Л. Д. Морозова. С учетом основной общеобразовательной программы «От рождения до школы» руководитель авторского коллектива Н. Е. Веракса

**1.1.1 Цели и задачи Программы**

**Цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств.

**Задачи:**

1. Освоение детьми двигательных навыков и умений превышающих содержание государственного стандарта дошкольного учреждения.

2. Организация предметно-развивающей среды ДОУ для реализации программы. Создание в ДОУ условий, оптимально обеспечивающих процесс развития и оздоровления дошкольников.

3. Активизация пропагандистской деятельности среди родителей воспитанников ДОУ не только по здоровьезбережению, но и здоровьеформированию.

4. Обеспечение консультативной помощи родителям по здоровьесбережению и здоровьеформированию дошкольников в условиях семьи.

5. Воспитание у детей потребности в двигательной активности

**1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы**

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

2) 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);

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5) сотрудничество Организации с семьей;

6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7) формирование познавательных образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития

9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8) возрастная адекватность дошкольного возраста

**1.2 Планируемые результаты освоения программы**

• Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта

; • Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.

• Развитие двигательных творческих способностей;

• Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

**1.3 Общие критерии оценивания результатов**

- владение движениями по программе;

- активность, участие в открытых просмотрах, праздниках;

- умение работать как самостоятельно, так и в коллективе.

**1.4 Условия реализации программы**

Условия реализации программного материала:

-кружковая работа рассчитана на учебный год (октябрь-май)

-занятия проводятся 1 раз в неделю 25 - 35 минут

-форма занятий - групповая, подгрупповая

При формировании групп необходимо учитывать:

возраст занимающихся

принадлежность к медицинской группе

психофизиологические особенности ребенка.

Место проведения: спортивный зал.

Количество занимающихся в группе: 10-15 человек.

Виды занятий.

1. общеразвивающие

2. силовые

3. аэробной направленности

4. комплексные

5. игровые

6. коррекционно-профилактические

7. на формирование творческих способностей.

**2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

**2.1 Тематический план занятий.**

**2.1.1 Первый год обучения (3-4 года)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема занятий** | **Кол-во часов** |
| Вводное занятие | **2** |
| Развиваем мелкую моторику (иглбол)  Упражнения на развитие мелкой моторики. | **4** |
| Ритмические упражнения «Вот как мы умеем» Упражнения на развитие силы ног и рук. | **4** |
| Степ-аэробика. «Веселые ступеньки» Упражнения на степах. | **4** |
| Корригирующая гимнастика. « Прямые спинки» Упражнения для профилактики нарушений осанки. | **4** |
| Фитбол- гимнастика.  «Волшебный мяч» Совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче | **4** |
| «Наши ножки» Упражнения для профилактики плоскостопия. | **4** |
| Игровой стретчинг. Согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений | **4** |
| «Мой веселый звонкий мяч». Выполнение упражнений с мячом | **3** |
| Итоговое занятие | **1** |
| **Итого** | **32** |

**2.1.2 Второй год обучения (4-5 лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема занятий** | **Кол-во часов** |
| Вводное занятие | **2** |
| «В мире сказок»  Выполнение упражнений на развитие силы ног и рук. | 2 |
| «Кто я?»  Тренируем дыхательную и сердечно-сосудистую систему | 4 |
| «Осенний фитнес»  Овладеваем техникой работы с мячом. | 4 |
| «Пришла зима»  Выполнение упражнений игрового стретчинга. | 4 |
| «Раз ступенька, два ступенька»  Разучивание движений на степах. | 4 |
| «Игровой парашют»  Играем с парашютом. | 4 |
| «Прыг-скок»  Выполняем упражнения на мячах-фитболах. | 4 |
| «Мы артисты»  Способствовать развитию у детей быстроты, ловкости, координационных способностей. | 4 |
| Итоговое.  Открытое занятие для родителей. | 1 |
| **Итого:** | **32** |

**2.1.3 Третий год обучения (5-6 лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема занятия** | **Количество часов** |
| Вводное занятие | **1** |
| «Мы узнаем свой организм». Знакомство детей со строением своего тела. | **3** |
| «Волшебный обруч». Упражнения с обручем. | **4** |
| «Фитнес с мячами-ежами». Упражнения с массажными мячами. | **4** |
| «Танцевальная сказка».Танцы разных народов. | **4** |
| «Любим спортом заниматься». Занятия тренировочного типа с элементами спортивного танца, силовой гимнастики и стретчинга. | **4** |
| «Лесенка - чудесенка». Упражнения на степах. | **4** |
| «Здоровые ножки» Профилактики плоскостопия.. | **4** |
| «Веселые мячи». Фитбол – гимнастика. | **4** |
| «Кто быстрее» (игры-эстафеты) Развиваем быстроту, ловкость. | **2** |
| Итоговое. Подготовка к открытому занятию. | **1** |
| Открытое занятие для родителей. | **1** |
| **Итого:** | **32** |

**2.1.4 Четвертый год обучения (6-7 лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятия | Количество часов |
| Вводное занятие | **1** |
| «Танцевальная азбука». Элементы современного танца. | **3** |
| «Здоровые спинки». Коррегирующая гимнастика. | **4** |
| Игровой стретчинг. | **4** |
| Фитбол – гимнастика. | **4** |
| «Разноцветный парашют» Игры-задания с парашютом. | **4** |
| «Волшебные ступеньки». Степ - аэробика. | **4** |
| Ритмическая гимнастика. | **4** |
| «Бросай, мяч не теряй!» Элементы игровых видов спорта с мячами. | **4** |
| «Веселые артисты» Подготовка к показательному выступлению. | **3** |
| Показательное выступление детей для родителей. | **1** |
| Итого: | **32** |

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1 Структура занятий детский фитнес.**

- подготовительная часть (разминка)- 5-7 минут;

- основная часть – 15-20 минут;

- заключительная часть – 4-6 минут.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Время | Цель | Содержание | Контроль нагрузки |
| Подготовительная часть | | | |
| 5-7 мин. | Концентрация внимания, эмоциональный и психологический настрой, подготовка организма детей к предстоящей работе в основной части занятия. | Строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега, упражнения на внимание, музыкальные игры. | Внешнее проявление, самооценка. |
| Основная часть | | | |
| 15-20 | Овладение двигательными действиями, нацеленными на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. | Общеразвивающие и коррегирующие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на развитие равновесия, координации движений, быстроты, силы, ловкости. Фитбол -гимнастика, степ-аэробика, элементы танца. | Пульс, дыхание, внешнее проявление. |
| Заключительная часть | | | |
| 4-6 мин. | Восстановление сил организма детей после физической нагрузки. | Упражнения на расслабление, равновесие, растягивание, а так же на гибкость – игровой стретчинг. Элементы самомассажа, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации. | Внешнее проявление, самооценка. |

**3.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Цель взаимодействия с семьёй: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка.

Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание..

Задачи взаимодействия детского сада с семьёй:

- Изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье;

- Информирование друг друга об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

- Создание в условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;

1. Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях,
2. Поощрение родителей за внимательное отношений к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

**3.3 Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оборудование** | **ТСО** | **Учебно-методический комплекс** |
| степ – скамейки –  20 шт. | магнитофон – 1 шт. | аудиотека (МР3 диски) для музыкального сопровождения |
| мячи – фитболы 10 шт. | видео проектор – 1 шт. | картотека комплексов общеразвивающих упражнений |
| Обручи 20 шт. | экран – 1 шт. | картотека комплексов специального воздействия |
| Гимнастические палки – 20 шт. | ноутбук – 1 шт. | картотека подвижных игр  картотека считалок |
| Скакалки -5 шт |  | картотека пальчиковой гимнастики |
| Набивные мячи большие – 10 шт. |  | картотека дыхательной гимнастики |
| Набивные мячи малые – 20 шт. |  | картотека массажных игр |
| Мешочки с песком - 20 шт. |  | консультации, наглядная информация для родителей |
| Флажки цветные – 20 шт. |  | консультации, наглядная информация для педагогов |
| Маты гимнастические – 2 шт. |  | конспекты спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья |
| Дорожки – балансиры – 2 шт. |  |  |
| Спорткомплекс из мягких модулей – 1 набор. |  |  |
| Массажные мячи (малые) 20 шт. |  |  |
| Гимнастическая скамейка 3 шт. |  |  |
| Массажеры (полусферы)- 10 шт. |  |  |
| Мячи большие 20 шт. |  |  |
| Мячи средние – 20 шт. |  |  |
| Мячи малые – 20 шт. |  |  |
| Дуги для подлезания – 3 шт. |  |  |
| Массажные дорожки – 2шт. |  |  |
| Конусы – 10 шт. |  |  |
| Сетка волейбольная – 1 шт. |  |  |
| Навесное оборудование (лесенка, доска с зацепами, мишени, баскетбольное кольцо). |  |  |
| Гимнастическая стенка 2-3 пролета. |  |  |
| Детский игровой парашют 1 шт. |  |  |
| атрибуты для сюжетных занятий, комплексов упражнений и подвижных игр. |  |  |
|  |  |  |

**3.4 Организация режима работы кружка.**

Работа строится в направлении личностного — ориентированного взаимодействия: педагог — ребенок — родитель. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей дошкольного возраста, в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки — упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. Программа рассчитана на 2 года. Длительность занятий 25-30 минут. Все темы взаимосвязаны друг с другом. Группа детей набираются без предъявления требований к базовым умениям. При реализации программы используются групповые формы работы, основным элементом проведения занятий является игра. Игра — это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья.

**3.5 Формы и методы организации работы.**

- Игра. Игры большой и малой подвижности, с элементами спортивных игр, музыкально-спортивные игры, сюжетные.

- Физические упражнения. Основные виды движений, общеразвивающие упражнения, упражнения с фитболами, упражнения игрового стрейтчинг, степ-аэробика.

- Базовые шаги в фитнесе

**Занятие** делиться на три части: вводную, основную и заключительную.

Вводная часть – разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы и бега; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание.

Основная часть:

- комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стрейтчинг; аэробику; фитбол-гимнастику упражнения импровизационного характера

- задания обучающего характера с элементами акробатики и гимнастики; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств;

- подвижные игры с творческой направленностью соревновательного характера.

Заключительная часть – восстановление и расслабление, дыхательные упражнения, спокойные игры, дозировка согласно возрасту детей.

**3.6 Обеспечение безопасности в спортивном зале.**

До начала организации занятий в спортивном зале детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении спортивного зала.

Обеспечение безопасности при организации занятий в спортивном зале с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по физической культуре проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены

- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.

- воспитанники должны соблюдать правила использования физкультурного оборудования, установленные режимы занятий и отдыха.

- занятия в спортивном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

- во время занятий воспитанники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

- в спортивном зале должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.

- спортивный зал должен быть оснащен аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

- руководитель физического воспитания, воспитатель и воспитанники должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, спортивный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожаротушения и приточно-вытяжной вентиляцией.

- спортивное оборудование должно быть обеспечено инструкцией по безопасности проведения занятий.

- все занятия по обучению детей основным видам движений должны составляться согласно педагогическим принципам и по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья.

-структура занятий должна соответствовать современным требованиям построения и проведения учебно-оздоровительных занятий по физической культуре для детей дошкольного возраста. За основу построения занятия  принято деление его на три части: подготовительную, основную, заключительную. Наличие этих частей и расположение их только в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно-воспитательного процесса в двигательной деятельности.

- не выполнять упражнения на неисправном оборудовании и с поломанным инвентарем.

- соблюдать дисциплину и порядок, следить за тем, чтобы дети выполняли все указания руководителя по физическому воспитанию или воспитателя.

- начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде воспитателя или руководителя физическим воспитанием.

- не разрешать детям самовольно покидать место проведения занятия.

- не оставлять детей одних в спортивном зале.

- во время занятия выбирать место так, чтобы все дети были видны.

**Список используемой литературы.**

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет.  Волгоград, Учитель 2009

2..Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие.   Двигательные  программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001

3. .Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий,   2004

4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. расту здоровым. М., Владос, 2004

5. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж   М.,Аркти,2007

6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж.

ЧП Лакоценин СС 2007

7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.  Воронеж, учитель, 2005

8. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. «Фитнес в детском саду» Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. Москва, АРКТИ 2014

9. Степаненкова Э.Я., Физическое воспитание в детском саду. М.  синтез, 2008

10. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», «ТЦ Сфера» 2014

11. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет», «ТЦ Сфера» 2014

12. Сулим Е.В. Занятия по физической культуре в детском саду: игровой стретчинг, «ТЦ Сфера» 2012

13. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном   и Д.,2003г.

14. «Обруч»  № 2/2003

15. «Обруч» №1/2005

16. «Обруч» №5/2007.

17.. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов – на Дону.:Феникс.

Приложение № 1

**Содержание программы.**

**Первый год обучения (3-4 года)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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  Развиваем мелкую моторику (иглбол) | Выполнение упражнений на развитие мелкой моторики. | Разминка.  Основная часть. Упражнения с мячами-ежами.  Игровые упражнения:  «Шагаем по дорожкам», «Прыгалки»  Подвижная игра: «Котята и клубочки»  Заключительная часть:  пальчиковая игра «Наши ручки» |
| Ноябрь | Занятия 5-8  Ритмические упражнения  «Вот как мы умеем» | Выполнение упражнений на развитие силы ног и рук) | Разминка.  Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики «Облака»  Игровые упражнения:  - «Степ – марш»  - «Прыгалка»  - «Солдатики»  - «Трамплин».  Подвижная игра: «Мой веселый звонкий мяч»  Заключительная часть.  Дыхательная гимнастика «Красный шарик» |
| Декабрь | Занятия 9-12  Степ-аэробика «Веселые ступеньки» | Выполнение упражнений на степах. | Разминка.  Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики «Хлоп-топ»  Игровые упражнения:  «Покажи носочек»  «Вот какая ножка»  «Вырастим большими»  Подвижная игра: "В домике»  Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Где петушок?» |
| Январь | Занятия 13-16  Корригирующая гимнастика  «Прямые спинки» | Упражнения для профилактики нарушений осанки. | Разминка.  Основная часть.  Комплекс гимнастки с мячом.  Игровые упражнения: «Кошечка»  «Колечко»  «Лягушка»  Подвижная игра: «Паровоз»  Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Кто как говорит» |
| февраль | Занятия 17-20  Фитбол- гимнастика.  «Волшебный мяч» | Совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче | Разминка.  Основная часть. Комплекс гимнастики с лентами.  Игровые упражнения:  - «Часики»  - «Цапля»  - «Грозы»  Подвижная игра: «Снежинки и ветер»  Заключительная часть. Пальчиковая игра: «Котята» |
| март | Занятия 21-24  «Наши ножки» | Упражнения для профилактики плоскостопия. | Разминка.  Основная часть.  Комплекс гимнастики с погремушкой.  Игровые упражнения:  «Мы катаем палочку»  «Пройди по дорожке»  «С кочки на кочку»  Подвижная игра: «Лошадки»  Заключительная часть. Игровое упражнение «Я отдыхаю» |
| апрель | Занятия 25-28  Игровой стретчинг. | Согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений | Разминка.  Основная часть.  Комплекс ритмической гимнастики «Котята»  Игровые упражнения:  «Деревце»  «Слоник»  Вафелька»  «Змея»  Подвижная игра «Заморожу»  Заключительная часть. Игра малой подвижности «Найди флажок» |
| май | Занятия 29-31  Мой веселый звонкий мяч. | Выполнение упражнений с мячом | Разминка.  Основная часть.  Комплекс ритмической гимнастики «Лягушата»  Игровые упражнения:  «Подбрось – поймай»  «Прокати в ворота»  «Догони мяч»  Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»  Заключительная часть. Дыхательная гимнастика « Шарик» |
| май | Занятие 32  Итоговое | Открытое занятие для родителей. |  |

**Второй год обучения (4-5 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 № 5-8  «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 №  9-12  «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 № 13-16  «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 № 17-20  «Раз ступенька, два ступенька» | Разучивание движений на степах. | Разминка.  Основная часть.  Комплекс упражнений на степах.  Игровые упражнения:  «По мостику»  «Через ручеек»  «Порыгунчики»  Подвижная игра: «Бездомный заяц»  Заключительная часть. Пальчиковая игра «Замок» |
| март | Занятие № 21-24  «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 №  25-28  «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» |
| май | Занятия № 29-31  «Мы артисты» | Способствовать развитию у детей быстроты, ловкости, координационных способностей. | Разминка.  Основная часть. Комплекс упражнений «Мы артисты»  Игровые упражнения:  «Акробаты»  «Дрессировщики»  «Воздушные гимнасты»  Подвижная игра « Цирковые лошадки»  Заключительная часть. Массаж рук и ног «Черепаха» |
| май | Занятие 32  Итоговое | Открытое занятие для родителей. |  |
|  |  |  |  |

**Третий год обучения (5-6 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | № занятия  Тема | Задачи: | Содержание: |
| Октябрь | Занятие №1  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 № 2  «Мы узнаем свой организм». | Дать детям знания о строении человеческого тела, функциях основных органов и систем. Формировать знания детей о пользе занятий физической культурой. Подкреплять их на практике. | Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы).  Разминка.  Основная часть.  Комплекс упражнений для разных частей тела (дети самостоятельно вспоминают упражнения, педагог направляет детей).  Игровые упражнения:  «Кошка», «Лягушка», «Лодочка», «Черепашка».  Подвижная игра «Сделай фигуру» (виды спорта)  Заключительная часть. Игра м/п «Улитка» |
| Октябрь | Занятие № 3  «Мы узнаем свой организм». | Познакомить детей с работой и строением сердца. Обучать детей правильно определять свой пульс. | Разминка. Проверка пульса.  Основная часть.  Комплекс упражнений без предметов.  Круговая тренировка ( прыжки по гимн. скамейке, метание мешочка вдаль, пролезание в туннель, ходьба с перекладыванием мяча на каждый шаг).  Подвижная игра. «Сделай фигуру»  Заключительная часть. Игра м/п «Не теряй равновесия» |
| Октябрь | Занятие № 4  «Мы узнаем свой организм». | Познакомить детей с органами дыхания. Научить детей правильно дышать во время выполнения физических упражнений. | Разминка. Игра на дыхание с воздушным шариком.  Основная часть. Комплекс дыхательной гимнастики.  Игровые упражнения на растяжку (игровой стретчинг).  Подвижная игра. «Сделай фигуру»  Заключительная часть. Игра м/п «Не теряй равновесие». |
| Ноябрь | Занятие  № 5-6  «Волшебный обруч». | Развивать у детей ловкость, координацию движений, гибкость во время выполнения упражнений с обручем. | Разминка.  Основная часть.  Комплекс упражнений с обручем.  Игровые упражнения с обручем:  «Не урони»  «Прокати обруч»  «Пролезь в обруч».  Подвижная игра «Ракетодром»  Заключительная часть. Игра м/п «Запрещенные движения». |
| Ноябрь | Занятие  № 7-9  «Фитнес в осеннем лесу» | Обучить детей выполнять силовые упражнения с мячами-ежами. Развивать силу рук. Содействовать формированию правильной осанки. | Разминка.  Игра на внимание «Цветные флажки».  Ритмическая гимнастика с султанчиками «Листопад»  Основная часть.  Комплекс силовых упражнений с мячами-ежами «Путешествие ежиков».  Подвижная игра «Хвосты»  Заключительная часть. Массаж спины «Дождик» |
| Ноябрь | Занятие  № 10-11  «Фитнес в осеннем лесу» | Приобщать детей к активному отдыху посредством занятий фитнесом. Тренировать детей в овладении силовых упражнений с мячами-ежами. | Разминка.  Дыхательная гимнастика.  Ритмическая гимнастика с султанчиками «Листопад»  Основная часть.  Комплекс силовых упражнений с мячами-ежами «Путешествие ежиков».  Подвижная игра «Хвосты»  Заключительная часть. Массаж спины «Дождик» |
| Декабрь | Занятие  № 12 – 13  «Танцевальная сказка». | Познакомить детей с разными видами танца.  Научить выполнять элементы русского танца.  Создать условия для активизации двигательной деятельности. Повышать двигательную активность. | Разминка.  Основная часть. Танцевально-ритмическая композиция «Шарики - лошарики»  Элементы русского танца: «бегунок», «бабочка», «косичка».  Элементы русской кадрили.  Танцевальная игра. «Угадай, какой танец»  Заключительная часть. Самомассаж рук и ног «Черепаха» |
| Декабрь | Занятие  № 14 - 15  «Танцевальная сказка». | Обучать детей культуре движений, раскованному владению своим телом.  Научить выполнять элементы танцев разных народов мира.  Повышать двигательную активность, выносливость. | Разминка.  Основная часть. Танцевально-ритмическая композиция «Шарики -лошарики»  Танцы разных народов.  Элементы восточного танца.  Элементы ирландского танца.  Танцевальная игра. «Угадай, какой танец»  Заключительная часть. Самомассаж рук и ног «Черепаха» |
| Январь | Занятие  № 16-17  «Любим спортом заниматься». | Научить детей выполнять специальные упражнения на растяжку мышц. Развивать у детей гибкость, двигательную деятельность и память, быстроту реакции. Формировать навыки сохранения правильной осанки. | Разминка. Спортивный танец.  Основная часть.  Силовая гимнастика с гантелями.  Игровой стретчинг:  «Павлин», «Качели», «Звезда», «Веселый клоун», «Вафелька», «Паучок»  Подвижная игра «Камень, водоросли, рыбки»  Музыкальная игра «Маленький ежик»  Заключительная часть. Релаксация под спокойную музыку. |
| Январь | Занятие  № 18 - 19  «Любим спортом заниматься» | Способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц. Совершенствовать функциональные возможности организма. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений. | Разминка. Спортивный танец.  Основная часть.  Силовая гимнастика с гантелями.  Игровой стретчинг:  «Павлин», «Качели», «Звезда», «Веселый клоун», «Вафелька», «Паучок»  Подвижная игра «Камень, водоросли, рыбки»  Музыкальная игра «Маленький ежик»  Заключительная часть. Релаксация под спокойную музыку. |
| февраль | Занятие  № 20 - 21 «Лесенка -чудесенка» | Формировать умение выполнять основные базовые шаги на степах, приставные шаги в сторону с движением рук. Развивать чувство равновесия, координацию движений. | Разминка с мячом.  Основная часть.  Комплекс упражнений на степах.  Игровые упражнения: «Птички на ветке», «Оловянный солдатик», «Пингвины на льдине», «Мишки на Севере», «Самолет».  Подвижная игра «Цирковые лошадки»( с использованием степов).  Упражнения на релаксацию «Море» |
| март | Занятие  № 21 - 24  «Здоровые ножки» | Приобщать детей к здоровому образу жизни. Укреплять сумочно - связочный аппарат, развивать подвижность уставов, координацию движений. | Разминка с массажными мячами.  Основная часть.  Комплекс упражнений на массажорах (полусферах).  Игровые упражнения:  «Собери камушки»  «Цапли» (удержать равновесие на набивном мяче)  «Пройди по бревнышку»  Игра-эстафета «Нарисуй солнышко» (рисуют, удерживая карандаш ногой)  Заключительная часть. Комплекс упражнений для укрепления сводов стопы «Загадки» |
| март | Занятие  № 25 - 26  «Здоровые ножки» | Содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию сводов стопы. Развивать силу ног. | Разминка с гимнастической палкой.  Основная часть.  Комплекс упражнений на мешочках с камушками.  Игровые упражнения:  «Пингвины» (прыжки с мячом, зажатым между ног)  «Салют» (собрать мелкие предметы ногами)  «С кочку на кочку».  Подвижная игра «Не оставайся на полу»  Заключительная часть. Самомассаж стоп. |
| апрель | Занятие  № 27 -29  «Веселые мячи» | Приобщать детей к активному отдыху посредствам занятий фитнесом. Тренировать в овладении элементами движений фитбол – гимнастики. Содействовать профилактике нарушений осанки, развивать чувство равновесия, гибкость, креативные способности. | Разминка. Классическая аэробика.  Основная часть. Фитбол – гимнастика.  Игры - задания с мягкими модулями. «Проползи в туннель», «Пройди по бревнышку» Игра-соревнование : «Построй крепость» (мягкие модули»  Заключительная часть. Гимнастика для глаз «На море» |
| май | Занятие  № 30 - 31  «Кто быстрее» | Способствовать развитию у детей быстроты, ловкости, координационных способностей. Содействовать формированию чувства коллективизма и взаимовыручки посредством выполнения командных заданий. | Разминка.  Основная часть.  Комплекс упражнений с гимнастическим роликом.  Игры-эстафеты:  «Змейка»  «Донеси, не урони»  «Лови, бросай, упасть не давай»  «Прокати и сбей»  «Полоса препятствий»  Заключительная часть. Комплекс дыхательной гимнастики. |
| май | Занятие № 32 |  | Показательное выступление для родителей. |

**Четвертый год обучения (6-7 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | № занятия  Тема | Задачи: | Содержание: |
| октябрь | Вводное  №1 | Повторение с детьми правил техники безопасности на занятиях по фитнесу. | Беседа с детьми о правилах поведения во время занятий. |
| октябрь | Занятие № 2-4  «Танцевальная азбука» | Обучать детей культуре движений, раскованному владению своим телом.  Научить выполнять элементы современного танца.  Повышать двигательную активность, выносливость. | Разминка.  Основная часть.  Танцевальная композиция «Кукарача».  Элементы современного танца:  «Буги-вуги»  «Хип-хоп»  Танцевальная игра. «Угадай, какой танец»  Заключительная часть. Упражнения на релаксацию. |
| октябрь | Занятие  № 5-6  «Здоровые спинки» | Содействовать формированию правильной осанки у детей. Способствовать формированию мышц спины. | Разминка с большим мячом.  Основная часть.  Комплекс упражнений с платочками.  Акробатические упражнения:  «Медвежонок» (перекаты в группировке)  «Кораблик» (лежа на спине, прогиб спины)  «Корзиночка» (лежа на спине прогнуться с захватом руками голени)  «Книжка» (наклон из и.п. сидя)  Подвижная игра «Хвост дракона»  Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры», поза» собаки». |
| ноябрь | Занятие  № 7-110  «Игровой стретчинг» | Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность суставов (гибкость), выносливость, силовые и координационные способности. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении. | Разминка.  Основная часть.  Музыкально-ритмическая композиция «Учитель танцев».  Игровой стретчинг:  «Деревце»  «Веселый жеребенок»  «Кошечка»  «Страус»  «Осьминог»  «Ласточка»  Подвижная игра «Сделай фигуру»  Заключительная часть. Самомассаж рук и ног «Черепаха» |
| декабрь | Занятие  № 11 – 14  «Фитбол -гимнастика» | Обучать детей выполнять упражнения на фитболах из разных исходных положений. Формировать и закреплять навык правильной осанки. Тренировать способность удерживать равновесие. | Разминка. Упражнения на внимание.  Основная часть.  Комплекс упражнений на фитболах.  Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке с высоким подниманием колен, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры.  Подвижная игра «Кто быстрей займет свое место»  Заключительная часть. |
| январь | Занятие  № 15-18  «Разноцветный парашют» | Познакомить детей с парашютом.  Развивать двигательную активность, умение управлять своими движениями.  Формировать способность к осознанию себя и своих возможностей. | Разминка.  Основная часть.  Комплекс упражнений с парашютом.  Игры и задания с парашютом.  «Волна»  «Салют»  «Карусель»  Подвижная игра «Радуга» (с использованием парашюта).  Заключительная часть.  Релаксация «Волшебные облака». |
| февраль | Занятие  № 19 - 22  «Волшебные ступеньки» | Совершенствовать выполнения шагов с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты). Обучать выпадам в сторону и назад. Развивать гибкость суставов. | Разминка «Ковбои».  Основная часть.  Комплекс упражнений на степах (под песню «Делайте зарядку»)  Выпады в сторону и назад.  Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты)  Подвижная игра «Липкие пеньки»  Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок» |
| март | Занятие  № 23 - 26  «Ритмическая гимнастика» | Закреплять у детей умение выполнять упражнения ритмично под музыку. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы спины. Развивать гибкость, координационные способности. | Разминка.  Основная часть.  Комплекс ритмической гимнастики с лентой.  Танцевально-ритмическая композиция «Робот Бронислав».  Танцевально-ритмическая композиция «Ква-ква».  Имитационная игра «Стадион».  Заключительная часть.  Игра на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной» |
| апрель. | Занятие  № 27 -29  «Бросай, мяч не теряй!» | Тренировать у детей навык владения мячом в спортивных играх. Развивать ловкость, быстроту, выносливость. | Разминка.  Игра с мячом «Назови правильно».  Основная часть.  Комплекс упражнений с большим мячом.  Игровые упражнения:  «Забрось мяч в корзину»  «Забей мяч в ворота»  «Передай мяч»  «Подбрось-поймай»  Игра-эстафета с мячом.  Заключительная часть. Упражнения с массажными мячами. |
| май | Занятие  № 30 - 31  «Веселые артисты» | Совершенствовать двигательные умения и навыки у детей. | Подготовка к открытому занятию для родителей. |
| май | Занятие № 32  Итоговое. |  | Показательное выступление для родителей. |

Приложение 2

Конспект занятия по фитнесу

 «Страна счастья» для детей 5-6 лет

(с использованием дидактического пособия «Волшебный парашют»)

Задачи:

 - Учить вести мяч ногой по кругу вправо и влево, останавливать ногой;   закрепить умение  отбивать  мяч одной  рукой, стоя на месте; совершенствовать умение вращать обруч на талии.

 - Развивать ловкость, быстроту реакции,  координацию движений, внимание, настойчивость в достижении цели.

- Воспитывать дружеские отношения в игре, умение действовать в коллективе согласованно.

 - Прививать интерес к физкультуре и потребность в ежедневных занятиях физкультурой.

Оборудование: дидактическое пособие «Волшебный парашют», массажные коврики: «Травка», «Морские камешки»,  мячи из сухого бассейна, мячи футбольные и  баскетбольные по количеству детей,  карточка-схема игрового упражнения «Вертушка», обручи по количеству детей, музыкальное сопровождение  В.И. Шаинский   «Вместе весело шагать».

Ход занятия

**I  Вводная часть.**

Педагог:  Ребята, что такое счастье? (бросает мяч детям)

Ответы детей: счастье –  это когда светит солнце и небо голубое; счастье – это когда все друзья вместе с тобой; счастье – это когда вместе с мамой и папой катаемся на карусели; счастье – это когда мы смотрели салют; счастье  - это когда все люди веселые и здоровые.

Педагог: Да, ребята, все это верно.  И самое главное Счастье – это, прежде всего, здоровье. И сегодня я предлагаю, вам, побывать в «Стране Счастья», где все мы  вместе будем  играть, веселиться и главное укреплять свое здоровье.

Сегодня на занятии мы будем   выполнять  упражнения с мячом: ведение ногой и остановка, отбивание одной рукой на месте; вращать обруч на талии, играть в веселые игры. Вы готовы? (Да)  Тогда вперед!

(Звучит  музыка   В.И. Шаинский «Вместе весело шагать»)

- ходьба в колонне по одному по периметру зала;

-  ходьба на носках, руки в стороны;

- ходьба на пятках, руки за головой;

- ходьба перекатом с пятки на носок;

- ходьба по массажным дорожкам «травка», «морские камешки»;

- бег в среднем темпе в чередовании с бегом с захлестыванием и выбрасыванием прямых ног;

Построение в круг.

 Педагог: Наконец мы добрались до «Страны Счастья». И не смотря на то, что сейчас осень, все здесь яркое и красивое. Нет места унынью и скуке. B «Стране Счастья» много сюрпризов и первый - это «волшебный парашют»

**II Основная часть.**

**Комплекс упражнений с  дидактическим пособием «Волшебный парашют»**

1. И.п.: о.с. парашют держим двумя руками, руки опущены

           1 – поднимаем руки вверх, выполняем взмах, образуя купол.

           2 – опускаем руки вниз, парашют опускается

                                                                                                 (8 раз)

2. И.п.:  стоим боком, держим парашют левой рукой, правая  рука на поясе, ноги на ширине плеч

            1 – наклон в левую сторону и при наклоне коснуться правой рукой  левой руки

            2. И.п.                                                                            (4 раза)

            Затем повернуться в другую сторону. И выполнить 4 раза

3. И.п.: сидя на полу лицом к парашюту, ноги разведены в стороны, руки на поясе

            1 -  наклон вперед, коснуться парашюта

            2 – И.п.

                                                                                                     (8-10 раз)

4. И.п.: легли на живот, двумя руками держим парашют, руки вытянуты вперед, ноги вместе

             1 – одновременно поднимаем прямые руки и ноги «золотая рыбка»

             2 – И.п.

                                                                                                   (8 раз)

5. И.п.: о.с., парашют держим двумя руками, руки опущены

            1. – приседаем, руки вперед

            2  - И.п.

                                                                                                     (8 – 10  раз)

6. И.п.: о.с., руки на поясе

               Прыжки «звездочка»: ноги врозь, руки врозь -  ноги вместе, руки   на поясе .

 7.      Ходьба и бег по кругу.

Педагог: А сейчас я предлагаю вам прокатиться на веселой карусели.

Игра «Карусель» с парашютом.

8.  Упражнение на восстановление дыхания «Вверх-вниз» с парашютом (в медленном темпе поднимаем – «вдох» и опускаем – «выдох» парашют)

Инструктор по физической культуре: А вот и еще один сюрприз -  под парашютом в корзине  лежат футбольные и баскетбольные  мячи.

Игровые упражнения:

1. Ведение мяча ногой вокруг парашюта, руки за спиной. Остановка ногой, по сигналу, руки в стороны.
2. Отбивание мяча одной рукой, стоя на месте (дети стоят спиной к парашюту и выполняют задание).
3. Вращение обруча на талии.

Педагог: А сейчас, посмотрите на карточку. Какое упражнение здесь показано? (ответы детей: «вертушка» - вращение обруча на талии)

Дошкольники выполняют вращение обруча на талии.

1. Игровое упражнение  «Салют»

Описание игрового упражнения.

Дети набирают как можно больше шариков из сухого бассейна и кладут их на парашют. Затем берутся  двумя руками за палочки на краях парашюта и медленно поднимают его, говоря слова «раз, два, три!». После слова «три!» бросают шарики вверх. Затем бегут и  собирают шарики, снова кладут их на парашют, и игровое упражнение снова повторяется.

**Подвижная игра:**

**Игра «Радуга»**

Описание игры.

Дети держат парашют двумя руками за палочки на краях,  встав вокруг парашюта таким образом, что каждому достается сектор определенного цвета. Поднимая и опуская парашют, произносят слова:

Раз, два, три,

Радуга взлети!

Инструктор выбирает два не расположенных рядом цвета и называет их. Ребята, резко вскинув руки, поднимают парашют вверх, образуя купол, а дети, стоявшие у сектора названного цвета, быстро пробегают под ним. Так инструктор называет все цвета. Главное – внимательно слушать и быстро реагировать!

**III  Заключительная часть**

**Релаксация  «Волшебные облака»**

      Ребенок ложится на определенный         сектор парашюта, головой к центру, закрывает глаза. (Педагог говорит слова, а дети мимикой лица показывают)

Понебу плыли облака, и я на них смотрел. И два похожих облачка найти я захотел.

Я долго всматривался ввысь и даже щурил глаз, А что увидел я, то вам я расскажу сейчас:

Вот облачко веселое смеется надо мной:-

-Зачем ты щуришь глазки так? Какой же ты смешной!

А вот другое облачко... расстроилось всерьез: Его от мамы ветерок вдруг далеко унес.

И вдруг по небу грозное страшилище летит.  И кулаком громадным сердито мне грозит.

Приложение 3

**«Летька-енька»**

**Упражнения с гимнастической палкой, направленное 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

I             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.

III        I — 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.

Приложение 4

**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 частя 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—б — 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.

IIIчасть: 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.

Приложение 5

**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 и8 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 степа 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 степа на степ, поднимая и опуская плечи.

5. Ходьба врассыпную 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 степа.

15. Бег врассыпную 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 степа.

20. Повторить № 18 в другую сторону.

21. Ходьба на степе.

22. Подвижная игра «Физкульт-ура!»

Правила игры. Дети переносят степы 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 степов 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 степах можно составлять, используя выше указанные упражнения.

Приложение 7

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 пряток: 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, малышей 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.

Черепаха

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.