МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 51 ГОРОДА ТЮМЕНИ

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 51 ГОРОДА ТЮМЕНИ
DN: C=RU, S=Тюменская область, STREET="ул.Механическая, 44", L=г.Тюмень, T=Заведующий, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 51 ГОРОДА ТЮМЕНИ, ОГРН=1077203062782, СНИЛС=06503176236, ИНН ЮЛ=7202171509, ИНН=720800129608, E=dou51@obl72.ru, G=Ирина Валерьевна, SN=Плашинова, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 51 ГОРОДА ТЮМЕНИ
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2025-09-01 13:38:03
Foxit PhantomPDF Версия: 9.7.1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МАДОУ д/с № 51 города Тюмени
от 31.08.2026 № 38-ОД

Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 51 города Тюмени
(МАДОУ д/с № 51 города Тюмени)

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес»



Педагог дополнительного образования
Пеледова Антонина Владимировна

г.Тюмень

Содержание

I. Целевой раздел… 3
Пояснительная записка 3
Возрастные особенности детей 3-4 лет… 3-4
Цель и задачи программы… 5
Планируемые результаты… 5
II. Содержательный раздел… 5
Учебно-тематический план..... 6-7
Учебный план 7-8
Календарный план 8-9
Оценочные мероприятия…..... 9-17
Методические рекомендации 17-23
III. Организационно-педагогические условия… 23
Форма и режим занятий.....23
Сведения о педагогах… 25
IV. Список литературы 27
Приложения

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурно – оздоровительного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДОУ по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно – образовательном процессе в целом.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Детский фитнес – это занятия, которые направлены на оздоровление и укрепление детского организма. Чтобы эти занятия приносили пользу и не нанесли вреда ребенку, программа тренировок подобрана в соответствии с возрастом ребенка.

Занятия фитнесом следует начинать с самого раннего возраста, ведь физическое и интеллектуальное развитие ребенка тесно связано. Занятия фитнесом не только благотворно влияет на здоровье и формирует правильную осанку, но и способствует развитию логического мышления и воображения малыша.

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС - ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА:

- Укрепить иммунитет и реже болеть
- Развить силу, выносливость, ловкость
- Получить заряд бодрости и активности
- Познакомиться с новыми друзьями и подружками
- Приобщиться к культуре спорта и активного образа жизни
- С удовольствием и весельем провести свободное время.

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС - ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Заложить основу будущего здоровья ребенка
- Научить его добиваться успеха

Несомненным плюсом детского фитнеса является и то, что эта форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в секциях любого из «настоящих» видов спорта.

В детском фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. Кроме того, в некоторые спортивные секции, например, по спортивной или художественной гимнастике, берут далеко не всех детей. На занятиях же по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя. Яркие и позитивные эмоции, радость от преодоления трудностей и препятствий, интересное общение и новые друзья – это еще неполный список того, что ожидает маленького спортсмена.

Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Возрастные особенности детей 3-4 лет

Большое значение имеют возрастные особенности детей в 3-4 года в плане физического развития. Общие физические возможности детей в 3-4 года существенно возрастают. Так, заметно улучшается их координация. Большинство движений выглядят со

стороны увереннее. Движение им по-прежнему необходимо. Моторика активно развивается. Ребёнок становится ловким и быстрым. Скелет отличается гибкостью, потому что процесс окостенения не закончен. Так что силовые упражнения противопоказаны, а вот за осанкой и позами нужно постоянно следить.

Именно начиная с этого возраста, ребёнку нужно объяснить, что такое здоровый образ жизни и приучать его к его особенностям.

Возрастные особенности детей 4-5 лет

Возраст от четырех до пяти лет – это средний дошкольный период. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. Физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Происходят рост и развитие всех органов и систем детского организма.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Старший дошкольный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах.

На этом возрастном этапе у дошкольников увеличивается мышечная масса, заметно улучшается координация движений, наблюдается повышенная двигательная активность. Именно в 5-6 лет у детей развивается ловкость, выносливость, быстрота передвижения, у ребенка может наблюдаться «непоседливость».

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Старший дошкольный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 7 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах.

Цель и задачи программы

Цель: Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами детского фитнеса.

Задачи:

1. Формировать правильную осанку;
2. Содействовать профилактике плоскостопия;
3. Развивать умение ориентироваться в пространстве.
4. Обогащать двигательный опыт ребенка.
5. Развивать чувство ритма.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты и диагностика:

- Развитие физических качеств: силы, физической работоспособности, гибкости, координации).
- Укрепление мышечного корсета (формирование правильной осанки).

Диагностика проводится два раза в год: начало – сентябрь, конец – май (срез по оценке физических параметров).

Гибкость – наклон вперед из положения, стоя на опоре.

Координация – челночный бег.

Силу – прыжок в длину с места.

II. Содержательный раздел

Программа предлагает оздоровительную работу с дошкольниками посредством занятий детским фитнесом, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления.

Учебно-тематический план младшая группа (3-4 года)

	группы	**младшая**
	Тема занятий	Всего часов
	Комплекс занятий по основным видам движений	10 часов
	Коррекционно-оздоровительные занятия	10 часов
	Разные виды детского фитнеса • Игроритмика • Степ - аэробика • Фитбол- гимнастика	 15 часов - -
	Контрольно – проверочные занятия	1 час
	Показательные занятия	1 час
	ИТОГО	37 часов

Учебно-тематический план младшая группа (4-5 лет)

	группы	**средняя**
	Тема занятий	Всего часов
	Комплекс занятий по основным видам движений	18 часов
	Коррекционно-оздоровительные занятия	18 часов
	Разные виды детского фитнеса • Игроритмика • Степ - аэробика • Фитбол- гимнастика	 20 часов - 16 часов
	Контрольно – проверочные занятия	1 час
	Показательные занятия	1 час

ИТОГО	**74 часа**

Учебно-тематический план старшая группа (5-6 лет)

группы	**старшая**
Тема занятий	Всего часов
Комплекс занятий по основным видам движений	15 часов
Коррекционно-оздоровительные занятия	15 часов
Разные виды детского фитнеса • Игроритмика • Степ - аэробика • Фитбол- гимнастика	 6 часов - 10 часов
Контрольно – проверочные занятия	2 часа
Показательные занятия	2 часа
ИТОГО	**74 часа**

Учебно-тематический план подготовительная группа (6-7лет)

группы	**старшая**
Тема занятий	Всего часов
Комплекс занятий по основным видам движений	15 часов
Коррекционно-оздоровительные занятия	15 часов
Разные виды детского фитнеса • Игроритмика • Степ - аэробика • Фитбол- гимнастика	 6 часов - 10 часов
Контрольно – проверочные занятия	2 часа
Показательные занятия	2 часа
ИТОГО	**74 часа**

Календарный учебный график

Возрастная группа	младшая (3-4 года), средняя (4-5 лет), старшая (5-6 лет), подготовительная (6-7 лет)
Продолжительность учебного периода	сентябрь - июнь
Продолжительность организованной образовательной деятельности	младшая группа – 15 минут, средняя – 20 минут, старшая – 25 минут, подготовительная – 30 минут
Объем недельной образовательной нагрузки	младшая группа – 1 час (15 минут), средняя – 1 час (20 минут), старшая 1 час (50 минут),

	подготовительная 1 час (60 минут)
Сроки проведения мониторинга реализации ДОП	сентябрь, июнь
Летний оздоровительный период	июль-август

Календарный план младшая группа (3-4 года)

месяц	**Количество занятий в неделю**	**Количество занятий в месяц**
сентябрь	1	4
октябрь	1	4
ноябрь	1	4
декабрь	1	3
январь	1	3
февраль	1	4
март	1	4
апрель	1	4
май	1	3
июнь	1	4
ИТОГО		**37**

Календарный план средняя группа (4-5 лет)

месяц	**Количество занятий в неделю**	**Количество занятий в месяц**
сентябрь	2	8
октябрь	2	8
ноябрь	2	8
декабрь	2	6
январь	2	6
февраль	2	8
март	2	8
апрель	2	8
май	2	6
июнь	2	8
ИТОГО		**74**

Календарный план старшая группа (5-6 лет)

месяц	**Количество занятий в неделю**	**Количество занятий в месяц**
сентябрь	2	8
октябрь	2	8
ноябрь	2	8
декабрь	2	6
январь	2	6
февраль	2	8
март	2	8
апрель	2	8
май	2	6
июнь	2	8

ИТОГО		**74**

Календарный план подготовительная группа (6-7 лет)

месяц	**Количество занятий в неделю**	**Количество занятий в месяц**
сентябрь	2	8
октябрь	2	8
ноябрь	2	8
декабрь	2	6
январь	2	6
февраль	2	8
март	2	8
апрель	2	8
май	2	6
июнь	2	8
ИТОГО		**74**

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.
Характеристика программы – спортивно – оздоровительная
Количество – группы по 13-20 человек
Срок реализации программы –1 год
Место проведения – спортивный зал
Принцип формирования групп:

- Младший возраст (3-4 года), средний (4-5лет), старший (5-6 лет), подготовительный (6 -7 лет)

Занятия для детей проводятся в младшем возрасте 1 (один) раз в неделю 15 минут, в среднем возрасте 2 (два) раза в неделю по 20 минут, в старшем 2 (два) раза в неделю 25 минут, в подготовительном 2 (два) раза 30 минут

Количество занятий на учебный год : младший - 37 академических часа, средний, старший, подготовительный – 74 академических часа

Обучающий процесс рассчитан на год. Учебный год 10 месяцев (сентябрь – июнь).

Оценочные мероприятия
Оценка эффективности программы:

- Личностный критерий (интерес к занятиям, стремление к самоутверждению)
- Критерий спортивного совершенства (владение необходимыми знаниями и навыками)
- Динамика начальной и конечной диагностики физического развития ребенка

Критерии отслеживания результативности освоения программы:

Уровни освоения программы младшая группа (3-4 года).

Высокий уровень.

Уверенно самостоятельно выполняет движения. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремиться к ведущей роли в подвижных играх.

Средний уровень.

Самостоятельно выполняет движения. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Реагирует на сигналы. Не всегда уверенно выполняет роль ведущего в подвижных играх.

Низкий уровень.

Упражнения выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Медленный темп выполнения.

Уровни освоения программы в средней группе (4-5 лет).

Высокий уровень.

Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень.

Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Равновесие на фитболе сохранятся.

Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.

Низкий уровень.

Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Не контролирует осанку. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

Критерии освоения программы в старшей группе (5-6 лет).

Высокий уровень.

Уверенно с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

Средний уровень.

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

Низкий уровень.

Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Критерии освоения программы в подготовительной группе (6-7 лет).

Высокий уровень.

Уверенно с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

Средний уровень.

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

Низкий уровень.

Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Физической подготовленности:

Гибкость – наклон вперед из положения, стоя на опоре.

Координация – челночный бег.

Сила – прыжок в длину с места.

Структура занятия младшая группа (3-4 года)

Этапы	**Время**
Вводная часть	2 мин.
Основная часть	10 мин.
Заключительная часть	3 мин.
ИТОГО	15 мин.

Структура занятия средняя группа (4-5 лет)

Этапы	Время
Вводная часть	5 мин.
Основная часть	10 мин.
Заключительная часть	5 мин.
ИТОГО	20 мин.

Структура занятия старшая группа (5-6 лет)

Этапы	Время
Вводная часть	5 мин.
Основная часть	15 мин.
Заключительная часть	5 мин.
ИТОГО	25 мин.

Структура занятия подготовительная группа (6-7 лет)

Этапы	Содержание	Время
Подготовительная часть	Ходьба с заданием.	5 мин.
Основная часть	Растяжка. Отработка техник самообороны.	20 мин.
Заключительная часть	Подвижная игра. Упражнения на гибкость. Упражнения на дыхание. Подведение итогов.	5 мин.
ИТОГО		30 мин.

Календарно-тематическое планирование на учебный год

Младшая группа (3-4 года)

п\п	Название занятий	Количество часов
Комплекс занятий по основным видам движений		
	«Береги свое здоровье»	1
	«Игры аттракционы»	1
	Играем в сказку «Курочка ряба»	1
	«Артисты цирка»	1
	«Веселая ярмарка»	1
	«Игры разных народов»	1
	«Музыкальные задания и игры»	4
Коррекционно – оздоровительные занятия		
	Комплекс 1 «Прямая спина»	2
	Комплекс 2 «Если бы ноги стали руками»	2
	Комплекс 3 «Буратино»	2
	Комплекс 4 «Веселые котята»	2
	Игры, которые лечат для детей 3-4 лет	2
Разные виды детского фитнеса: Ритмика		

	«Мы умеем танцевать»	2
	«Танец маленьких утят»	1
	«Танцуй как я»	2
	«Если нравится тебе, то делай так»	
	Игротанцы – элементы хореографических упражнений	3
	Музыкальные задания и игры «Огурчик»	2
	Контрольно-проверочные занятия	
	Диагностика «Будь сильным, ловким и выносливым»	2
	Показательные занятия	2
	ИТОГО	**37**

Занятия для детей младшего возраста проводятся один раз в неделю по 15 минут в спортивном зале в облегченной спортивной форме. Занятия проводятся в вечернее время.

Средняя группа (4-5 лет)

п/п	Название занятий	Количество часов
	Комплекс занятий по основным видам движений	
	«Мойдодыр»	4
	«Вспомни правила»	4
	Эстафеты	4
	Комплекс из подвижных игр	4
	«Игровая мозаика»	4
	Коррекционно-оздоровительные занятия	
	Комплекс1 «Красивые лошадки»	2
	Комплекс 2 «Прямая спина»	4
	Комплекс 3 «Ох уж эти ноги»	3
	Комплекс 4 «Веселый гномик»	2
	Комплекс 5 «Веселые ежата»	3
	Комплекс 6 «Принц и принцесса»	2
	Комплекс 7 «Веселые зверята»	2
	Комплекс 8 «Не послушные ноги»	3
	«Игры, которые лечат»	4
	Разные виды фитнеса	
	«Танцуй лучше всех»	2
	Упражнения на фитболах	2
	«Попробуй, успей»	2
	«Дискотека»	2
	«Цирковая арена»	2
	Гимнастика «Оленя»	2
	Комплекс «Волнование»	2
	«Озорные петрушки»	2
	«Если нравится тебе, то делай так»	2
0	Танец «Чебурашка»	2
1	Танец «Веселый жук»	2

2	«Игроритмика» музыкальные игры	4
	Контрольно-проверочные занятия	
	Диагностика «Быстрые и ловкие»	2
	Показательные занятия	1
	ИТОГО	**74**

Занятия для детей среднего возраста проводятся 2 раза в неделю по 20 минут в спортивном зале в облегченной спортивной форме, в вечернее время.

Старшая группа (5-6 лет)

п/п	Название занятий	Количество часов
	Комплекс занятий по основным видам движений	
	«Будь внимателен к другим»	3
	«Познай себя»	3
	«Неуклюжий слон»	3
	«Здравствуй солнце»	3
	«Раз и два»	3
	Коррекционно-оздоровительные занятия	
	Комплекс 1 «Бэби- йога»	4
	Комплекс 2 «На здоровье»	4
	Комплекс 3 «Тянись выше»	4
	Комплекс 4 «Буратино»	4
	Комплекс 5 «Веселые ежата»	4
	Разные виды фитнеса	
	«Дискотека»	3
	«Танцуют мальчики, танцуют девочки»	3
	«Потянись»	3
	«Веселые лесенки»	4
	«Танцевальная мозаика»	3
	«Веселые мячи»	3
	«Капитошка»	3
	«Веселая дельфины»	2
	Музыкальные игры	4
0	«Тропа здоровья»	2
1	«Мы ковбои»	2
2	«Танец в шляпах»	3
	Контрольно-проверочные занятия	
	Диагностика «Будь сильным, ловким»	2
	Показательные занятия	2
	ИТОГО	**74**

Занятия для детей старшего возраста проводятся два раза в неделю по 25 минут в спортивном зале в облегченной спортивной форме. Занятия проводятся в вечернее время.

Подготовительная группа (6-7 лет)

п/п	Название занятий	Количество часов
	Комплекс занятий по основным видам движений	
	«Будь внимателен к другим»	3
	«Познай себя»	3
	«Неуклюжий слон»	3
	«Здравствуй солнце»	3
	«Раз и два»	3
	Коррекционно-оздоровительные занятия	
	Комплекс 1 «Бэби- йога»	4
	Комплекс 2 «На здоровье»	4
	Комплекс 3 «Тянись выше»	4
	Комплекс 4 «Буратино»	4
	Комплекс 5 «Веселые ежата»	4
	Разные виды фитнеса	
	«Дискотека»	3
	«Танцуют мальчики, танцуют девочки»	3
	«Потянись»	3
	«Веселые лесенки»	4
	«Танцевальная мозаика»	3
	«Веселые мячи»	3
	«Капитошка»	3
	«Веселая дельфины»	2
	Музыкальные игры	4
0	«Тропа здоровья»	2
1	«Мы ковбои»	2
2	«Танец в шляпах»	3
	Контрольно-проверочные занятия	
	Диагностика «Будь сильным, ловким»	2
	Показательные занятия	2
	ИТОГО	**74**

Содержание занятий младший возраст

Комплекс занятий по основным видам движений:

1. «Береги свое здоровье»

Вводная часть – построение в шеренгу, игра – знакомство «Назови свое имя», ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, бег медленный, на носках.

Основная часть – игры –эстафеты: «Убери предмет на место», «Помоги другу», «Приведи себя в порядок»

Заключительная часть –дыхательная гимнастика «Трубачи», пальчиковая гимнастика – «Наши пальцы».

2. Игровые занятия – основаны на подвижных играх.

Вводная часть – ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Зайцы»), медленный бег

Основная часть –

- игры разных народов «Охота на волка», «Оленьи упряжки», «Игра в колокол»
- игры аттракционы «Собери солнце», «Град», «Спрячь мяч»
- игры которые лечат «Пройди по обручу», «Пройди не упади», «Проползи, не задев колокольчик»

Заключительная часть – игра малой подвижности «Угадай, кто кричит», «Где спрятался мышонок», «Лошадки»

3. Игровые занятия – «Театр»

Вводная часть – ходьба и бег врассыпную, по кругу, между предметами, ходьба и бег в противоположную сторону

Основная часть -

- сказка «Курочка Ряба»: музыкально – творческие игры «Мы бабушки и дедушки», «Ах, какая курочка», «Ну и мышка!»
- «Артисты цирка»: музыкально – творческие игры «Дрессировщики», «Смелые гимнасты», «Мы на арене»
- «Веселая ярмарка»: музыкально – творческие игры «Веселы Петрушки», «Ах, какие калачи», «Петушиные бои»

Заключительная часть – упражнения для глаз

Коррекционно-оздоровительные занятия.

1. Комплекс «Прямая спина», комплекс «Буратино», комплекс «Веселые котята» данные комплексы ориентированы на профилактику нарушения осанки

Вводная часть – построение в шеренгу, построение в круг, ходьба на внешней стороне стопы, полуприсед, бег: широким шагом, семенящими шагами.

Подготовительная часть – ходьба по ребристым дорожкам, самомоссаж пальцев рук, гимнастика для глаз

Основная часть – упражнения: «Змейка», «Рыбка», «Лодочка», «Горка», «Деревце»; поза доброй кошки, поза сердитой кошки

Заключительная часть – релаксация

2. «Если бы ноги стали руками» ориентирован на профилактику плоскостопия.

Вводная часть – ходьба: в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному «Поезд», бег: в колонне по одному, «Догони мяч»

Подготовительная часть – «Собери камушки у моря»

Основная часть – упражнения с гимнастическими палками: «Поверни палку», «Поворот», «Палка назад», «Присядем», «Палку за ноги», «Попрыгай»

Заключительная часть – релаксация

Разные виды детского фитнеса

1. «Мы умеем танцевать», «Танец маленьких утят», «Танцуй как я»

Вводная часть – построение в шеренгу, перестроение по разным дорожкам

Разминка – разогрев мышц: упражнения для плечевого пояса, косых и прямых мышц живота, ног.

Основная часть – аэробная (ходьба, бег, галоп, притоп, упражнения для рук, движения головы)

Дыхательные упражнения: «Трубачи», Свечка».

Заключительная часть – игра на внимание «Уточка»

2. Подготовительная часть - разогрев мышц: упражнения для плечевого пояса, косых и прямых мышц живота, ног.

Основная часть – топающий шаг, упражнения для ног, хлопки

Заключительная часть – релаксация «Осьминог»

Контрольно-проверочные занятия

1. Вводная часть – ходьба и бег с выполнением заданий, ОРУ

2. Основная часть - гибкость – наклон вперед из положения, стоя на опоре;

Координация – челночный бег; силу – прыжок в длину с места.

3. Заключительная часть – малоподвижная игра «Угадай, кто кричит»

Методические рекомендации

Темы изучаются по принципу усложнения. При успешном усвоении темы, осуществляется переход к изучению следующей. При этом периодически в течении курса освежаются знания, изученных тем у детей. Два раза в год проводятся контрольные занятия по проверке усвоения изученного материала. В конце учебного года проходят открытые занятия с родителями. На занятиях создается определенный эмоциональный настрой, атмосфера радости. Игровой подход, как основа обучающей деятельности выражается во включении игровых элементов в каждое занятие.

В программе используется оборудование для фитнеса, которое в системе тренировок влияет на развитие физических качеств, двигательных способностей детей, а также на развитие познавательных процессов и обучения навыкам межличностного общения.

Работа с родителями:

Для того чтобы решить проблему оздоровления детей, необходимо установить доверительно – деловые контакты с взрослыми, участвующими в воспитании. Здесь можно предложить следующие формы работы: анкетирование родителей с целью выявления знаний и умений по воспитанию здорового ребенка, индивидуальные консультации, рекомендации, открытые занятия.

Содержание занятий средний возраст

Комплекс занятий по основным видам движений

1. «Мойдодыр»

Вводная часть – построение в шеренгу, игра «Здравствуйте», ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, бег медленный, на носках.

Основная часть – игры – эстафеты: «Помоги другу», «Приведи себя в порядок», «Чистые руки»

Заключительная часть –дыхательная гимнастика «Свечка», пальчиковая гимнастика – «Большие и маленькие».

2. «Вспомни правила»

Вводная часть – построение в шеренгу, игра «Будь здоров!», ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, бег медленный, на носках.

Основная часть – игры – эстафеты: «Чистюля», «Правый левый», «Одень друга»

Заключительная часть –дыхательная гимнастика «Трубочи», пальчиковая гимнастика – «Большие и маленькие».

3. Игровые занятия – основаны на подвижных играх.

Вводная часть – ходьба и бег в разных направлениях, ходьба и бег с остановкой и выполнением заданий, медленный бег

Основная часть –

- «Игровая мозаика»: «Овцы и волк», «Защитник», «Гуси летят», «Хлоп, хлоп убегай», «Ежик и мыши»

- комплекс из подвижных игр с мячом

- игры которые лечат (с подрезанием, на равновесие, лазание)

Заключительная часть – игра малой подвижности

Коррекционно-оздоровительные занятия.

1. Комплекс «Красивые лошадки», Комплекс «Прямая спина», комплекс «Веселый гномик», комплекс «Принц и принцесса», комплекс «Веселые зверята» данные комплексы ориентированы на профилактику нарушения осанки

Вводная часть – построение в шеренгу, построение в колонну, ходьба высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп», бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием колен, перестроение в три звена.

Подготовительная часть – ходьба по ребристым дорожкам, самомассаж пальцев рук, гимнастика для глаз

Основная часть – упражнения: «Балерина», «Ладони на пол», «Уголок», «Горка», «Деревце», «Полетели», «Махи», «Ласточка», «Рак», «Хлоп», «Стульчик», «Кошечка»

Заключительная часть – релаксация

2. Комплекс «Ох уж эти ноги», комплекс «Массаж ног», комплекс «Не послушные ноги» данные комплексы ориентированы на профилактику плоскостопия

Вводная часть – ходьба: в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному, врассыпную по сигналу, бег «Вперед за ежом»

Подготовительная часть – «Подними пробку»

Основная часть – упражнения с малым «ежом»: «Еж по кругу», «Поворот за ежом», «Вперед, назад», «Присядем», «Спрячь ежа», «Попрыгай»

Заключительная часть – релаксация

Разные виды фитнеса.

1. «Танцуй лучше всех», «Танец маленьких утят», «Танцуй как я»

Вводная часть – построение в шеренгу, перестроение по разным дорожкам

Разминка – разогрев мышц: упражнения для плечевого пояса, косых и прямых мышц живота, ног.

Основная часть – аэробная (ходьба, бег, галоп, притоп, упражнения для рук, движения головы)

Дыхательные упражнения: «Носос», «Свечка».

Заключительная часть – игра на внимание

2. «Цирковая арена»

Вводная часть – построение в шеренгу, перестроение по разным дорожкам

Разминка – разогрев мышц: упражнения для плечевого пояса, косых и прямых мышц живота, ног.

Основная часть – аэробная (ходьба, подскоки в разных направлениях с использованием степ-платформы)

Дыхательные упражнения.

Заключительная часть – массаж ног

3. Гимнастика «Оленя»: музыкально – творческие игры «Олень и заяц», «Гордый олень!», «Быстрый олень!», игра с движением «У оленя дом большой»

4. Комплекс «Волнование»: музыкально – творческие игры «Море», «Змейка», «Дельфин», «Озорные Петрушки»: музыкально – творческие игры «Петрушки», «Непоседы», «Зеркало»

5. Разогрев мышц: упражнения для плечевого пояса, косых и прямых мышц живота, ног.

Основная часть – приставной шаг, полуприседание, повороты, вынос ноги на каблук с одновременным полуприседанием, хлопки, поклон, ориентация в пространстве, упражнения на полу

Заключительная часть – релаксация «Волшебный сон».

Контрольно-проверочные занятия

1. Вводная часть – ходьба и бег с выполнением заданий, ОРУ

2. Основная часть - гибкость – наклон вперед из положения, стоя на опоре;

Координация – челночный бег; силу – прыжок в длину с места.

3. Заключительная часть – дыхательная гимнастика

Содержание занятий старший возраст

Комплекс занятий по основным видам движений

1. «Будь внимателен к другим»

Вводная часть – построение в шеренгу, перестроение в круг, игра «Ты мой друг и я твой друг!», ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, бег медленный, бег с подскоками, бег с ноги на ногу.

Основная часть – игры – эстафеты: «Собери аптечку», «Санитары», «Помощь раненому»

Заключительная часть – дыхательная гимнастика «Ежики», «Носос» пальчиковая гимнастика – «Проснись, потянись», «Мяч».

2. «Познай себя»

Вводная часть – построение в шеренгу, перестроение в круг, игра «Ты мой друг и я твой друг!», ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, бег медленный, бег с подскоками, бег с ноги на ногу.

Основная часть – игры – эстафеты: «Я позвоночник берегу», картинки из серии «Познай свое тело» - рассмотрение схемы человека.

Заключительная часть – упражнение «просыпайся, глазок», дыхательная гимнастика «ежики», «насос», пальчиковая гимнастика – «проснись, потянись».

3. «Неуклюжий слон»,4 «Здравствуй солнце», 5«Раз и два», данные комплексы ориентированы на профилактику нарушения осанки. Вводная часть – ходьба и бег с различным положением рук и ног, перестроение в три колонны

Подготовительная часть – ходьба по ребристым дорожкам, самомассаж пальцев рук, гимнастика для глаз

Основная часть – упражнения: «Пружинки», «Качели», «Самолетик», «Оловянный солдатик», «бабочка», «Неваляшка», «Робот», «Фараон», «Мятник», «Стульчик», «Забор», «Резинка», «Кошечка», «Мельница»

Заключительная часть – релаксация.

Коррекционно – оздоровительные занятия

1. «Бэби – йога»,2«На здоровье», комплекс 5 «Тянись выше», комплекс 6 «Буратино», комплекс 8 «Фитбол» данные комплексы ориентированы на профилактику нарушения осанки

Вводная часть – ходьба и бег с различным положением рук и ног, перестроение в три колонны

Подготовительная часть – ходьба по ребристым дорожкам, самомассаж пальцев рук, гимнастика для глаз

Основная часть – упражнения: «Пружинки», «Качели», «Самолетик», «Оловянный солдатик», «бабочка», «Неваляшка», «Робот», «Фараон», «Мятник», «Стульчик», «Забор», «Резинка», «Кошечка», «Мельница»

Заключительная часть – релаксация.

Разные виды фитнеса.

1. Танцевальная «Дискотека», «Танцуют мальчики, танцуют девочки»

Вводная часть – построение в шеренгу, построение в колонну, ходьба и бег в колонну по одному с выполнением заданий для рук и ног, перестроение по разным дорожкам

Разминка – разогрев мышц: упражнения для плечевого пояса, косых и прямых мышц живота, ног.

Основная часть – аэробная (ходьба, бег, галоп, притоп, упражнения для рук, движения головы)

Разгрузка – дыхательные упражнения: «Маятник головой».

Заключительная часть – самомассаж

2. «Танцевальная мозаика».

Вводная часть – построение в шеренгу, построение в колонну, ходьба и бег в колонну по одному с выполнением заданий для рук и ног, перестроение по разным дорожкам

Разминка – разогрев мышц: упражнения для плечевого пояса, косых и прямых мышц живота, ног.

Основная часть – аэробная (общеразвивающие и гимнастические упражнения)

Разгрузка – дыхательные упражнения: «Маятник головой».

Заключительная часть – самомассаж

Степ – аэробика «Раз ступенька, два ступенька», «Веселая скамейка».

Вводная часть – построение в шеренгу, построение в колонну, ходьба и бег в колонну по одному с выполнением заданий для рук и ног, перестроение по разным дорожкам

Разминка – разогрев мышц: упражнения для плечевого пояса, косых и прямых мышц живота, ног.

Основная часть – аэробная (ходьба, подскоки в разных направлениях с использованием степ-платформы)

Разгрузка – дыхательные упражнения.

Заключительная часть – релаксация.

Содержание занятий подготовительный возраст

Комплекс занятий по основным видам движений

1. «Будь внимателен к другим»

Вводная часть – построение в шеренгу, перестроение в круг, игра «Ты мой друг и я твой друг!», ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, бег медленный, бег с подскоками, бег с ноги на ногу.

Основная часть – игры – эстафеты: «Собери аптечку», «Санитары», «Помощь раненому»

Заключительная часть – дыхательная гимнастика «Ежики», «Носос» пальчиковая гимнастика – «Проснись, потянись», «Мяч».

2. «Познай себя»

Вводная часть – построение в шеренгу, перестроение в круг, игра «Ты мой друг и я твой друг!», ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, бег медленный, бег с подскоками, бег с ноги на ногу.

Основная часть – игры – эстафеты: «Я позвоночник берегу», картинки из серии «Познай свое тело» - рассмотрение схемы человека.

Заключительная часть – упражнение «просыпайся, глазок», дыхательная гимнастика «ежики», «насос», пальчиковая гимнастика – «проснись, потянись».

3. «Неуклюжий слон»,4 «Здравствуй солнце», 5«Раз и два», данные комплексы ориентированы на профилактику нарушения осанки. Вводная часть – ходьба и бег с различным положением рук и ног, перестроение в три колонны

Подготовительная часть – ходьба по ребристым дорожкам, самомассаж пальцев рук, гимнастика для глаз

Основная часть – упражнения: «Пружинки», «Качели», «Самолетик», «Оловянный солдатик», «бабочка», «Неваляшка», «Робот», «Фараон», «Мятник», «Стульчик», «Забор», «Резинка», «Кошечка», «Мельница»

Заключительная часть – релаксация.

Коррекционно – оздоровительные занятия

1. «Бэби – йога»,2«На здоровье», комплекс 5 «Тянись выше», комплекс 6 «Буратино», комплекс 8 «Фитбол» данные комплексы ориентированы на профилактику нарушения осанки

Вводная часть – ходьба и бег с различным положением рук и ног, перестроение в три колонны

Подготовительная часть – ходьба по ребристым дорожкам, самомассаж пальцев рук, гимнастика для глаз

Основная часть – упражнения: «Пружинки», «Качели», «Самолетик», «Оловянный солдатик», «бабочка», «Неваляшка», «Робот», «Фараон», «Мятник», «Стульчик», «Забор», «Резинка», «Кошечка», «Мельница»

Заключительная часть – релаксация.

Разные виды фитнеса.

1. Танцевальная «Дискотека», «Танцуют мальчики, танцуют девочки»

Вводная часть – построение в шеренгу, построение в колонну, ходьба и бег в колонну по одному с выполнением заданий для рук и ног, перестроение по разным дорожкам

Разминка – разогрев мышц: упражнения для плечевого пояса, косых и прямых мышц живота, ног.

Основная часть – аэробная (ходьба, бег, галоп, притоп, упражнения для рук, движения головы)

Разгрузка – дыхательные упражнения: «Маятник головой».

Заключительная часть – самомассаж

2. «Танцевальная мозаика».

Вводная часть – построение в шеренгу, построение в колонну, ходьба и бег в колонну по одному с выполнением заданий для рук и ног, перестроение по разным дорожкам

Разминка – разогрев мышц: упражнения для плечевого пояса, косых и прямых мышц живота, ног.

Основная часть – аэробная (общеразвивающие и гимнастические упражнения)

Разгрузка – дыхательные упражнения: «Маятник головой».

Заключительная часть – самомассаж

Степ – аэробика «Раз ступенька, два ступенька», «Веселая скамейка».

Вводная часть – построение в шеренгу, построение в колонну, ходьба и бег в колонну по одному с выполнением заданий для рук и ног, перестроение по разным дорожкам

Разминка – разогрев мышц: упражнения для плечевого пояса, косых и прямых мышц живота, ног.

Основная часть – аэробная (ходьба, подскоки в разных направлениях с использованием степ-платформы)

Разгрузка – дыхательные упражнения.

Заключительная часть – релаксация.

III. Организационно-педагогические условия.

Форма и режим занятий.

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей в возрасте от 3 до 7 лет.

Учебная программа рассчитана: младший - 37 часов, средний – 74 часа, старший – 74 часа подготовительный – 74 часа

Программа предполагает проведение 1 занятия в неделю- младший возраст, средний, старший, подготовительный – 2 раза в неделю.

Длительность одного учебного часа: младший – 15 минут, средний – 20 минут, старший – 25 минут, подготовительный – 30 минут.

Общее количество учебных занятий в год: младший – 37 занятий, средний, старший, подготовительный – 74 занятия.

Виды занятий

1.Комплекс занятий по основным видам движений

2. Коррекционно-оздоровительные занятия

3. Разные виды детского фитнеса

4.Контрольно – проверочные занятия.

Схема построения занятий

Комплекс занятий по основным видам движений

1 комплекс:

1. Вводная часть (строевые упражнения, знакомство игра «Назови свое имя»)

2. Основная часть (игровые эстафеты, тематические занятия – обсуждения схем, картинок, предметов)

3. Заключительная часть (закаливающие процедуры, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика)

2 комплекс:

1. Вводная часть (строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения)

2. Основная часть (подвижные игры, спортивные игры, игры разных народов, игры-аттракционы, соревнования, игры, которые лечат).

3. Заключительная часть (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, релаксация).

Коррекционно-оздоровительные занятия

1. Вводная часть (строевые упражнения, сообщение задач занятия)

2. Подготовительная часть (гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, закаливающие процедуры)

3. Основная часть (комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки и плоскостопия).

4. Заключительная часть (малоподвижные игры, релаксация, дыхательная гимнастика)

Детский фитнес

1 комплекс:

1.Вводная часть (строевые упражнения)

Разминка (разогревание мышц – локальные (изолированные)движения частями тела)

2. Основная часть – аэробная (танцевальные комбинации, базовые элементы фитнес шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук

Разгрузка (дыхательные упражнения)

3. Заключительная часть (релаксация, игры малой подвижности)

2 комплекс:

1. Подготовительная часть (разогрев мышц, связок, суставов, создание психологического и эмоционального настроя)

2. Основная часть (танцевально-игровая гимнастика – ритмические танцы, игротанцы, игрогимнастика)

3. Заключительная часть (упражнения на расслабление мышц, игровой самомассаж)

Контрольно - проверочные занятия

1. Вводная часть (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения)
2. Основная часть (тесты – наклон вперед, челночный бег, прыжок в длину с места)
3. Заключительная часть (игры малой подвижности)

Сведения о педагогах.

Бурлева Марина Александровна, инструктор по физической культуре, педагог дополнительного образования

IV. Список литературы

1. Белова Т. А. Использование Степ-платформы в оздоровительной работе с детьми// Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения 2009 №7
2. Долгорукова О. Фитнес-аэробика// Обруч 2005 №6
3. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование, 2008 №5
4. Кузина И. Степ-аэробика не просто мода// Обруч 2005 №1/
5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учебник для вузов физической культуры. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
6. Интернет – ресурсы:

http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12

- http://dohcolonoc.ru/proektnaya-deyatelnost-v-detskom-sadu/6943-proekt-razvitie-step-aerobiki.html
- http://www.maam.ru/detskijsad/step-ayerobika-v-detskom-sadu-55810.html

Таблица оценок физической подготовленности детей в ДОУ.

Возраст	Уровень	Пол	Подъем туловища в сед 30с	Челночный бег 10м -10м-10м		Бег 4 года (100 м)5 лет (200м) 6-7 лет (300 м)	Бег 30 м	Гибкость	Метание мешочка вдаль 4 года (150г) 5-6-7 лет (200 г)		Прыжок в длину см
									прав	лев	
4	Высокий	*Мальчики*	-	*3 х 5*	*менее 9.54*	*0.42*	*9.3-8.8*	-	*3.7-4.1*	*2.4-2.0*	*81-90*
		Девочки	-		**менее 9.90**	**0.49**	**9.3-8.7**	-	**3.1-3.4**	*2.8-2.6*	**81-93**
	Средний	*Мальчики*	-		*9.55-10.84*	*0.43-0.53*	*9.4-9.9*	-	*3.1-3.6*	*2.9-2.5*	*70-80*
		Девочки	-		**9.91-11.10**	**0.50-1.15**	**9.4-10.0**	-	**2.7-3.0**	**2.1-2.5**	**68-80**
	Низкий	*Мальчики*	-		*более10.85*	*0.54*	*10.0-10.05*	-	*2.5-3.0*	*3.4-3.0*	*60-69*
		Девочки	-		**более11.11**	**1.16**	**10.1-10.7**	-	*2.4-2.6*	*1.8-2.0*	**55-67**
5	**Высокий**	***Мальчики***	***более 18***	***менее 11.32***		***1.05***	***8.2-7.9***	-	***5.2-5.7***	***4.2-3.7***	***108-110***
		Девочки	**более 16**	**менее 11.75**		**1.12**	**8.7-8.3**	-	**4.0-4.4**	**3.5-3.3**	**102-104**
	Средний	*Мальчики*	*11-17*	*11.33-12.24*		*1.06-1.47*	*8.3-8.8*	-	*4.5-5.1*	*3.6-3.0*	*104-107*
		Девочки	10-15	11-76-12.79		1.13-2.50	8.8-9.3	-	3.5-3.9	3.2-2.8	91-101
	Низкий	*Мальчики*	*менее 10*	*более 12.25*		*1.48*	*8.9-9.2*	-	*3.9-4.4*	*2.9-2.4*	*100-103*
		Девочки	менее 9	более 12.80		2.51	9.4-9.8	-	3.0-3.4	2.7-2.5	95-97
6	**Высокий**	***Мальчики***	***более 26***	***9.02-10.34***		***1.25***	***7.2-7.0***	**9.89 до 13.11**	***7.3-7.5***	***6.0->***	***123 и >***
		Девочки	**более 21**	**9.86-10.78**		**1.23**	**7.5 и <**		**4.6->**	**4.4->**	**120 и >**
	Средний	*Мальчики*	*12-25*	*10.35-11.66*		*1.26-1.45*	*7.5-7.3*	2.99 до 9.89	*7.0-7.2*	*5.8-6.0*	*119-122*
		Девочки	11-20	10.79-11.79		1.24-1.47	7.8-7.5		4.0-4.6	4.0-4.4	115-119
	Низкий	*Мальчики*	*менее 11*	*более 11.67*		*1.44*	*7.6-7.8*	- 6 до -2.99	*6.7-6.9*	*5.8-<*	*116-118*
		Девочки	менее 10	более 11.80		1.48	7.8 и >		4.0-<	4.4-<	111-114
7	**Высокий**	***Мальчики***	***более 31***	***10.01-10.05***		***1.20***	***7.2-6.8***	***7.8-10.3***	***7.3-7.5***	***6.0->***	***135-127***
		Девочки	**более 29**	**10.09-11.2**		**1.24**	**7.5-7.3**	**9.0-10.6**	**4.6->**	**4.4->**	**121.4-128.4**
	Средний	*Мальчики*	*15-30*	*10.50-12.10*		*1.21-1.37*	*7.3-7.5*	*0.3-7.8*	*7.0-7.2*	*5.8-6.0*	*127.4-96.2*
		Девочки	14-28	11.20-12.40		1.25-1.41	7.6-7.9	2.6-9.0	4.0-4.6	4.0-4.4	93.4-121.4
	Низкий	*Мальчики*	*менее 14*	*12.1-12.5*		*1.38*	*7.6-8.0*	*-5 до +0.3*	*6.7-6.9*	*5.8-<*	*96.2-88.4*
		Девочки	менее 13	12.4-12.7		1.42	8.0-8.7	1.0-2.6	4.0-<	4.4-<	86.0-93.4

Приложение

Занятия по фитнесу «Вот такие мячи»
во второй младшей группе

Задачи:

1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную,

2. Закрепить умение бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по доске.

Воспитатель обращает внимание детей на странный звук и предлагает поискать коробочку.

Дети идут в колонне по одному, по сигналу *«идите, кто куда хочет и найдите коробку»* идут врассыпную, используя все пространство зала. Ходьба и бег повторяются.

(дети находят коробку)

В уголок, в уголок
Кто поставил коробок?
Что такое в уголке?
Что такое в коробке?
Может, ягода-малина?
Или красная рябина?
Может, спелая брусника? /
Или сладкая черника?
Мы пойдем в уголок,
Мы откроем коробок.
В коробке. *(мячи)*

1. часть. Общеразвивающие упражнения *(с мячом)*.

1. *«Покажи мяч»* И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках у груди. Поднять мяч вверх, опустить *(6 раз)*.

2. *«Прокати мяч»* И. п.: то же. Присесть и покатать мяч от ладони к ладони. Встать, выпрямиться в исходное положение *(5 раз)*.

3. *«Мяч вокруг себя»* И. п.: сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя влево-вправо *(3 раза)*.

4. *«Ой как весело мячу»* И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках у груди. Поочередное сгибание и разгибание ног — жучки *(4 раза)*.

5. И. п.: ноги вместе, мяч в обеих руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте. *(2 раза)*

Основные виды движений.

1. Бросание мяча вверх и ловля его руками. Воспитатель показывает упражнение и объясняет, что бросать нужно перед собой невысоко и смотреть на мяч. Исходное положение при этом: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. По сигналу *«бросили»* дети бросают мячи и ловят каждый в своем темпе. Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Затем дети кладут мячи в коробку.

2. Ползание по доске. Воспитатель ставит две скамейки. Дети друг за другом ползут по скамейке, опираясь на ладони и колени.

Подвижная игра *«Мой весёлый звонкий мяч»*

Описание. Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:

Мой весёлый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Красный, жёлтый, голубой,
Не угнаться за тобой.

Затем воспитатель предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: *«Сейчас догоню!»* Дети перестают прыгать и убегают. Воспитатель делает вид, что ловит их. Воспитатель, не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Конспект физкультурного досуга с использованием степ – платформ «Физкультура всем нужна!»

для детей второй младшей группы.

Задачи:

1. Продолжать обучать детей технике степ-аэробики.
2. Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах.
3. Развивать у детей чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.
4. Воспитывать у детей морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Оборудование:

Конверт с письмом.

Мячи.

Степ-платформы.

«Сборник степ-аэробики», музыка для релаксационной игры

Музыкальный центр.

Ход совместной двигательной деятельности:

1 часть. Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Воспитатель: Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами!

По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На степ - аэробику хочу вас пригласить.

Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите!

Воспитатель: Ребята, на электронную почту детского сада пришло письмо. Давайте прочитаем его.

Инструктор читает текст письма:

«Я, ребята, заболел.

Целый день не пил, не ел.

Не играл, не веселился…

Прошу вашей помощи». Карлсон

Воспитатель: Ребята, Карлсон просит вашей помощи. У него что-то случилось. Хотите узнать, что произошло?

У нас есть возможность связаться с ним.

(беседа с Карлсоном потелефону)

Карлсон: Вы получили моё сообщение?! Это просто замечательно!

Инструктор: Что же у тебя произошло?

Карлсон: У меня настроение пропало, и здоровье вдруг не стало.

Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, почему заболел Карлсон?

Вы правы, ребята, Карлсон заболел, потому что мало двигается, не занимается физкультурой.

И без всякого сомненья есть хорошее решенье.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Воспитатель:Карлсон к нам ты прилетай и за нами повторяй.

Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

Карлсон: Обещаю постараться с вами вместе заниматься.

В благодарность от меня подарю подарки я.

Воспитатель: Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?

Ну, тогда не ленись, на разминку становись! (Музыка)

Ходьба «змейкой» между рядами степов.

Ходьба на пятках, руки на поясе.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Ходьба, обходя «змейкой» каждый степ.

Бег с захлёстыванием голени назад (покажи пятки).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки).

Ходьба по кругу, вокруг степов.

2 часть (на степах).

Воспитатель: Степ - платформы есть у нас, мы покажем мастер класс! (Музыка)

Ходьба на степе. (4 раза)

Ходьба на степе с движениями рук вперёд, вверх, в стороны, вниз. (2 раза)

Ходьба на степе, руки на поясе, наклон головы вправо-влево. (По 2 раза)

Ходьба на степе, руки опущены, вращательные движения плечами вверх-вперёд, вверх-назад. (По 4 раза).

Ходьба на степе, круговые движения руками вперёд-назад. (По 4 раза).
Шаг со степа вперёд, руки на поясе. 2р. правой ногой, 2р. левой.
Шаг со степа назад, руки на поясе. 2р. правой ногой, 2р. левой.
Шаг со степа в сторону, руки в сторону, и.п. руки к плечам. 2р. вправо,2р. влево.
Шаг на степ, руки вверх, шаг со степа, руки вниз. (По 2 раза с каждой ноги)
Одна нога на степе, прыжки со сменой ног. (8раз)
Бег с захлёстыванием голени назад вокруг степа. (1раз)
Шаг на степ + колено «ни-ап», руки на поясе. (По 2 раза с каждой ноги)
Шаг на степ мах ногой в сторону, руки в стороны. (По 2 раза с каждой ноги)
Шаг на степ за хлёст голени назад, руки на поясе. (По 2 раза с каждой ноги)
Стоя коленями на степе, руками опереться на пол перед степом,
прямую ногу вытянуть назад. (4 маха вверх правой ногой, 4 левой)
Сидя на степе, опираясь сзади руками, поочерёдно
поднимать и опускать вытянутые ноги. (8раз)
Воспитатель: Чтобы было веселее, мяч возьмём мы поскорее.
(На паузе звучит музыка)
Ходьба перед степом, мяч зажат между ладонью правой руки
и тыльной стороной левой руки, перекатываем мяч.
И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, в правой руке мяч.
1,2. Левая нога, согнутая в колене, выносится вперед, мяч переложить в левую руку, левая нога на пол, вернуться ви.п.
И.п. – то же.1, 2. встать на степ, руки вверх, переложить мяч, встать на носки. 4,5. и.п.
И.п. – то же.
1,2. встать на степ, руки в стороны; 3. поворот влево, переложить мяч в левую руку. 4,5. и.п.
И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу, перед собой.
1,2. встать на степ, руки вверх; 3,4. наклон вправо-влево; 5,6. и.п.
И.п. – то же, мяч лежит на степе.
1- наклон вперед, взять мяч, 2- выпрямиться, руки вверх.3- наклон, положить мяч на степ, и.п.
И.п. – ноги на ширине плеч, на расстоянии шага от степа, мяч в правой руке.
1 - поставить правую ногу на степ. 2- наклон, переложить мяч за коленом в левую руку; 3- выпрямиться; 4 - и.п.
И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги на степе, мяч между стоп. 1 - поднять ноги с мячом вверх. 2 - и.п.
Прыжки, стоя боком на степе, руки с мячом у груди,
ноги врозь – на пол, ноги вместе на степ. (8раз)
Мяч между колен, передвигаться прыжками вокруг степа. (1раз)
Мяч между колен, дойти до корзины и положить мячи.
Воспитатель:
Чтоб проворным стать атлетом проведём мы **эстафету.**
Вы в колонны становитесь и немножко подтянитесь.
Все готовы? В добрый час, посоревнуемся сейчас!
Степы поставлены в 2 ряда по 4 степа.
Девочки встают в одну колонну, мальчики в другую.
Под задорную музыку играют в игры – эстафеты:
«Попрыгунчики». Прыжки через степы с мячом в руках, обратно катить мяч по полу и передать следующему, встать в конец колонны.
«По извилистой дорожке». Бег змейкой между степов с мячом в руках, обратно прямо, мяч передать следующему и встать в конец колонны.

«Бегущий по волнам». Сидя на степах друг за другом, мяч передавать назад над головой.

Степы поставить по кругу и встать на них.

Воспитатель: Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.

Игра «Если все мы встанем в круг, мяч тебе Я брошу, друг»

(закрепление умения ориентирования (справа — слева), развитие ловкости, внимания, словесного обозначения действия**)**

Дети становятся в круг на степы на некотором расстоянии друг от друга и перекидывают мяч, говоря при этом: «Мяч бросаю вправо, Лене. Лена, лови!», «Мяч бросаю влево, Саше. Саша, лови!»

3 часть.

Релаксационная игра на расслабление всего организма.

«Передай по кругу»

Дети садятся по кругу на степ-платформы так, чтобы с легкостью могли дотянуться друг до друга. Инструктор передаёт по кругу воображаемый предмет: горячую картошку. Предмет должен пройти весь круг и вернуться к водящему не изменившись (картофелина не должна остыть).

Воспитатель: Ребята, вам интересно было заниматься на степах?

Молодцы, все старались! А всё ли у нас сразу получалось? Чему новому научились? Значит надо ещё тренироваться!

Ребята, давайте узнаем, понравилось ли Карлсону заниматься степ-аэробикой**.**

Карлсон: Мне очень понравилось заниматься с вами степ-аэробикой.

Сразу я повеселел. Силы прибавляются, здоровье добавляется.

Воспитатель: Вот и Карлсону понятно, что здоровым быть приятно.

Карлсон дарит детям подарки: мячи.

Карлсон: Занимайтесь с мячами с удовольствием! А мне пора! До свидания детвора!(улетает)

Под бодрую музыку дети выходят из зала.

Занятие по фитнесу с фитбол-мячами «У Совуньи в гостях»
для детей средней группы.

Задачи:

1. Формировать у детей умения выполнять упражнения с фитболом из разных исходных положений;
2. Продолжать формировать правильную осанку;
3. Развивать гибкость, силу мышц живота и позвоночника путем выполнения упражнений на фитболе;
4. Закрепление знаний о здоровом образе жизни, используя здоровьесберегающие технологии и нетрадиционные методы.

Ход:

Под музыку дети входят в зал и находят воздушный шарик с запиской.

-Ребята, посмотрите кто то оставил нам письмо

(- Здравствуйте мои друзья Смешарики! Я вчера шла по лесу и нашла какой-то странный предмет? Я слышала, что этот предмет очень полезен для здоровья. Совунья.)

Ведущий: Поможем Совунье?

Дети: Да!

Ведущий:

-К нам сегодня пришли гости. Они хотят узнать, что надо делать чтобы быть здоровыми. Подумайте и скажите, что полезного для здоровья умеете делать вы.

(Ответы детей: закаляться, правильно питаться, соблюдать правила личной гигиены, заниматься физической культурой.)

Ведущий:

- Молодцы ребята, если вы все это знаете, значит вы здоровы и у вас хорошее настроение. Я знаю, что вы любите смотреть мультфильмы, которые поднимают вам настроение. Назовите их.

(Дети называют)

Ведущий:

-Угадайте, как называется вот этот мультфильм (звучит фрагмент из м/ф «Смешарики». Дети угадывают).

-Правильно, а давайте представим, что мы – Смешарики из мультфильма и пойдем в гости к нашей знакомой Сове. Она самая активная спортсменка среди всех смешариков. Когда-то она была преподавателем физкультуры, но и сейчас ведет здоровый образ жизни.

Ведущий:

-А на чем можно доехать?

(Ответы детей: машине ,самолете и тд.)

-А мы с вами поедем на паровозике
Загудел паровоз и вагончики повез,
Чу – чу – чу, чу – чу – чу,
Далеко я укачу.
Вагончики цветные бегут, бегут, бегут,
А круглые колесики тук – тук,
Тук – тук, тук – тук
-Ну вот и приехали а здесь придется идти пешком.(под музыку)
1 часть – Вводная:
1. Ходьба обычным шагом.
2. На носках, на пятках.
3. По канату (приставным боковым шагом).
4. Бег.
(Дети подходят к домику Совы. Выходит, Сова)
Ведущий:
- Здравствуй Сова, мы сегодня не только твои знакомые ребята, мы – Смешарики. Мы нашли твое письмо и пришли помочь тебе.
Совунья:
-Здравствуйте дорогие ребята! Я – Совунья. Мой девиз: «Даешь здоровый и веселый образ жизни!». У меня есть удивительный предмет, а как он называется и что с ним делать я забыла… .
Ведущий:
-Ребята подскажите Совунье что это за предмет, но сначала отгадайте загадку:
Круглый я, как шар земной, можно поиграть со мной,
И на радость детворе, можно поскакать на мне… (Фитбол)
-Правильно, это мяч – фитбол. Посмотри Сова как Смешарики могут выполнять упражнение на фитболе.
(под фонограмму из к/ф «Усатый нянь»).
1. И. п. стоя, мяч внизу двумя руками
1 – поднять мяч над головой, потянуться на носки.
2 – вернуться в и. п.
Повторить 8 раз.
2. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью
1 – поворот вправо, руки перед грудью прямые.
2 – в и. п.
3 – поворот влево
4 – в и. п.
Повторить 8 раз.
3. И. п. сидя на мяче, руки на поясе
1 – поворот головы вправо
2 – поворот головы влево
Повторить 8 раз.
4. И. п. сидя на мяче, руки придерживают мяч, ноги вместе
1 – поднять правую ногу, носок оттянуть
2 – в и. п.
3 – поднять левую ногу
4 – в и. п.
По 4 раза.
5. И. п. лежа на мяче, на животе
1 – легкие покачивания вперед
2 – назад
Повторить 8 раз.

6. И. п. сидя на мяче, держась за ручку мяча. Прыжки.

Совунья:

- Молодцы ребята, какие интересные движения можно выполнять с этими мячами.

Ведущий:

- Уважаемая Сова, но это еще не все что, могут наши дети. Посмотри ,что еще мы умеем. (Ритмическая музыкальная композиция "Я и солнышко")

Совунья:

- Ой ребята, вот вы меня удивили. Я и не знала, что с этим мячом можно так интересно заниматься.

Ведущий:

-С этим мячом можно еще и играть (подвижная игра «Мишка бурый»).

«Мишка бурый».

Медведь сидит в берлоге (на мяче), дети прыгают к нему на мячах, со словами:

Мишка бурый, мишка бурый,

Почему такой ты хмурый?

Медведь:

Я медком не угостился,

Вот на вас и рассердился..

После этого медведь ловит детей, как и в игре ловишки.

3 часть – Заключительная:

Ведущий:

Ну вот ребята, мы хорошо позанимались, а самое главное помогли Сове узнать о пользе фитбола. Нам пора прощаться.

Совунья:

- Большое спасибо вам ребята, теперь я знаю много полезных упражнений с мячом и буду заниматься каждый день, чтобы быть такой же гибкой и ловкой, как вы. До свидания.

Сова уходит.

Ведущий

-Ну вот ребятки и нам нужно отправляться в наш детский сад, на чем вы хотите полететь ?

(Дети выполняют дыхательную гимнастику)

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жужу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жужу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Под музыку выходят из зала.

Картотека игр с фитболами для детей среднего возраста.

«Пятнашки сидя»

Сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.

«Третий лишний»

Играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидят сразу два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегавший занимает месте у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.

«Пятнашки в беге»

Условия игры те же, но играющие передвигаются бегом, перекатывая мяч руками

«Пятнашки с мячом»

Водящие с фитболами, остальные дети (без мячей) убегают от водящего в любые направления. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу

«Часовые и разведчики»

Играющие делятся на две команды – «часовых» и «разведчиков», они выстраиваются в шеренги вдоль противоположных сторон зала. В центре зала рисуется круг, в котором находится фитбол. Команда разведчиков пытается унести мяч, а команда часовых должна его стеречь.

«День и ночь»

По команде «день» - игроки бегают с мячом произвольно по залу, по команде «ночь» - ложатся на мяч грудью, обхватывая мяч руками и ногами.

«Гонка с выбыванием»

В игре на один мяч меньше, чем игроков. По сигналу преподавателя все передвигаются по кругу (мячи внутри круга). По хлопку – сесть на мяч. Кто не успел – выбывает.

«Штандр»

Используется один мяч. Дети стоят в круг, мяч у водящего. Водящий подбрасывает мяч и называет имя одного их игроков. Игрок подбегает к мячу, говорит «стоп» - все должны остановиться. Игрок бросает мяч в ближайшего играющего, тот становится водящим.

«Тоннель»

Игроки делятся на пары, сидя на фитболах напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя «тоннель». Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая свой мяч впереди, и становится первой парой. Так по очереди проходят все пары.

«Охотники и утки»

При большом количестве играющих, выстраиваются в две шеренги «охотников» на расстоянии 6м. друг от друга. У одной шеренги «охотников» фитболы. Посередине между шеренгами «охотников» - «утки». Охотники фитболами выбивают «уток». Когда все «утки» выбиты, они становятся охотниками, а охотники – утками.

«Попади в цель»

Играющие делятся на две команды. Задача – с расстояния 3м. попасть в любую горизонтальную или вертикальную цель. Попадание – одно очко, промах – 0. Подсчитывается общекомандный результат.

«Волейбол сидя»

Сидя на фитболах в кругу, играющие бросают волейный мяч друг другу, стараясь его не уронить.

«Боулинг»

Цель - фитболом сбить максимальное число кеглей. Три попытки. Побеждает игрок, набравший наибольшее количество очков (1кегля – 1очко).

«Кто быстрее»

Игроки делятся на две команды, сидят в шеренгах друг напротив друга. У первых в шеренге в руках мяч. По команде мяч по очереди передаётся из рук в руки каждому следующему игроку и обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

«Хоккей»

Игроки разбиваются на две команды, все с клюшками, в воротах – вратарь. Вместо шайбы используется фитбол.

«Волейбол лёжа»

Игра проводится по кругу. Все играющие лежат на полу на спине, ноги вверх. У одного из играющих в ногах мяч. Он бросает мяч из ног в ноги любому игроку.

«Гонка мячей по кругу»

Игроки стоят по кругу, у каждого фитбол. По команде игроки передают фитболы рядом стоящему по часовой стрелке (передача мяча в каждую сторону продолжается в течении одной минуты).

«Волк во рву»

В центре зала из двух линий «ров», во рву «волк» с фитболом. Дети перебегают из одного игрового поля в другое, стараясь избежать попадания мяча.

«Города»

Сидя по кругу, ноги врозь, фитбол у одного из игроков. Перекатывать мяч, называя города. Следующий называет город на последнюю букву.

«Попади в мяч»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга на расстоянии 3 м. По средине зала фитбол. В руках у игроков теннисные мячи. По сигналу игроки бросаю мячи в фитбол, стараясь откатить фитбол к противоположной команде.

«Мяч в воздухе»

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук, в середине водящий. Игроки перекидывают фитбол так, чтобы водящий не мог коснуться его руками. Если водящий коснулся мяча. То его место занимает игрок, бросавший мяч.

«Лапта»

Все играющие делятся на три команды, две команды располагаются по краям площадки (водящие), одна (игроки поля) в центре зала. Водящие стараются попасть в

игроков поля, которые, уворачиваясь от мяча, могут его ловить. Игрок, осаленный мячом, выбывает, а поймавший мяч, остаётся в игре и имеет право выручить одного из выбывших игроков.

«Бездомный заяц»

На площадке фитболы, на один меньше количества игроков. Подают команду: «Зайцы домой». Играющие садятся на ближайший мяч. Игрок без мяча выбывает.

«Паучок – эстафета»

Перенести мяч от старта до финиша, удерживая его на животе в положении упор сзади, ноги согнуты, таз приподнят.

«Перекати – поле»

Прокатить фитбол от старта до финиша, толкая его лбом (чья команда быстрее).

Подвижные игры с использованием степов

для детей среднего возраста.

«Пингвины на льдине»

Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.

«Уголки»

Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на степах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок». Ребенок отказывается, водящий идет к другому ребенку. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удается, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удается долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

«Цирковые лошадки»

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, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

«Передай по кругу»

Дети садятся по кругу на степ-платформы так, чтобы с легкостью могли дотянуться друг до друга. Инструктор передаёт по кругу воображаемый предмет: горячую картошку. Предмет должен пройти весь круг и вернуться к водящему, не изменившись (картофелина не должна остыть).

Игра «Если все мы встанем в круг, мяч тебе я брошу, друг»

Дети становятся в круг на степы на некотором расстоянии друг от друга и перекидывают мяч, говоря при этом: «Мяч бросаю вправо, Лене. Лена, лови!», «Мяч бросаю влево, Саше. Саша, лови!»

Упражнения для профилактики плоскостопия
(упражнения выполняются в соответствии с текстом)
Вылез мишка из берлоги, Разминает мишка ноги.
На носочках он пошёл, И на пяточках потом.
На качелях покачался, И к лисичке он подкрался:
"Ты куда бежишь, лисица?" "Солнце село, спать пора,
Хорошо, что есть нора!" (каждый бежит в свою норку - степ)

Фитнес – тренировка «Веселый обруч»
Задачи:
- учить раскручивать обруч на полу;
- закреплять умение согласованно двигать руками и ногами;
- содействовать развитию памяти, внимания, выносливости;
- воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.

Ход занятия:

Части занятия	**Содержание**	**Дозировка**	**Методические указания**
I часть Вводная	Выход детей с инструктором в зал. Дети построились в шеренгу. 1.Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук. 2.Игровое упражнение «Цирковая лошадка». 3.Хобьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево. 4.Игровое упражнение «Веселые ножки». 5.Пружинистый шаг, руки на поясе 6.Игровое упражнение «Обезьянки» 7.Стрейчинг «Домик» И.п.: широкая стойка, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища: 1-вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2-руки опустить, выдох, расслабится.	1 мин 4 мин.	Спина прямая. Руки через стороны глубокий вдох-выдох
II часть Основная Степ – аэробика с	1.Упражнение «Покажи обруч» И.п.: стоя перед степ – платформой, ноги вместе, обруч перед грудью. 1.поставить правую ногу на степ – платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 2.вернуться в и.п. Тоже с другой ноги.		взять по одному обручу и встать на степ платформы.

обручем	2.Упражнение «Встанем» И.п.: тоже 1.встать правой ногой на степ-платформу; 2.встать левой ногой, руки выпрямить с обручем вверх; 3.правую ногу поставить на пол; 4.левую ногу поставить на пол, руки с обручем отпустить. 3.Упражнение «Окошечко» И.п.: тоже 1. Встать правой ногой на степ – платформу; 2.встать на степ – платформу левой ногой, руки вытянуть вперед; 3.правую ногу поставить на пол на ширине плеч; 4.левую ногу поставить на пол на ширине плеч, руки с обручем впереди; 5-7 – наклонится вперед, посмотреть в обруч. 4.Упражнение «Кик» И.п.: тоже 1.встать правой ногой на степ – платформу; 2.встать левой ногой на степ – платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 3-4 мах от колена правой ногой; 5-6 мах от колена левой ногой; 7-8 встать на пол, обруч к груди. Повторить с другой ноги. 5.Упражнение «Махи в сторону». И.п.: тоже, обруч на плечах за спиной. 1. встать правой ногой на степ – платформу; 2. встать левой ногой на степ – платформу; 3.поднять в сторону прямую правую ногу, руки вытянуть вверх; 4. поставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи; 5-6 Повторить с левой ноги. 7-8 вернутся в и.п. 6. упражнение «Арабеск» И.п.: тоже, обруч на плечах 1. встать правой ногой на степ – платформу;	6 мин 6	- Спину держим прямо! -Работаем руками! -Спину держим прямо! - Следим за обручем! -Спину держим прямо!

Силовая гимнастика на степ-платформе **Художественная гимнастика**	2. встать левой ногой на степ – платформу; 3.поднять назад прямую правую ногу, руки вытянуть вверх, прогнуться; 4.подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи. 5-6 повторить с левой ноги; 7-8 вернутся в и.п. 1.Упражнение «Повернись» И.п.: сидя поперек степ – платформы, ноги согнуты, колени разведены, обруч на плечах. 1.наклонится вправо, обруч вверх вправо; 2. вернутся в и.п. 3. тоже влево; 4. вернутся в и.п. 5.поворот корпуса вправо, обруч на плечах. 6. вернутся в и.п. 7. поворот корпуса влево, обруч на плечах. 8. вернутся в и.п. 2.Упражнение «Поднимись» И.п.: лежа на степ – платформе, ноги согнуты, стопы стоят на степ – платформе. Руки с обручем лежат на полу за головой. 1-2 подняться, обруч надеть на колени; 3-4 лечь, руки назад; 5-6 сесть, взять обруч; 7-8 вернутся в и.п. 3.Упражнение «Солнышко». И.п.: лежа на животе перед степ – платформой ногами кстеп – платформе, носки ног лежат на степ – платформе, руки с обручем впереди на полу; 1-2 поднять обруч вверх, прогнуться. 3-4 вернутся в и.п. 4.Упражнение «Прыгунчик» И.п.: стоя перед степ – платформой, руки опущены. 1-4 встать и спустить со степ – платформой, руки с обручем вперед, вниз. 5-8 прыжки перед степ – платформой, обруч вверх в прямых руках.	мин 6 мин	Руки через стороны глубокий

3 часть Заключительная Стрейчинг	5.Дыхательная гимнастика «Шар лопнул» И.п.: стойка ноги врозь. Развести руки в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный вдох на звуке «ш-ш-ш-ш» 1.Ходьба с остановкой по сигналу (надеть на себя обруч и встать на степ – платформу). 2.Боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу (крутить обруч). 3.Ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ – платформы на пол, в чередовании с прыжками из обруча в обруч. 4.Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» Игра малой подвижности «Море волнуется раз» с использованием упражнений стрейчинга. 1.Упражнение «Дуб» И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1.вытянуть руки над головой, ладонями дуг к другу, сделать полуприсед, вдох. 2. руки опустить расслабиться. 2.Упражнение «Вафелька» И.п.: сидя на ягодицах, ноги, выпрямленные перед собой. 1.потянутся вперед прямыми руками, спину выпрямить. 2.наклонится вперед грудью. 3-4 вернутся в и.п. 3.Упражнение «Самолет» И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1.выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох. 2. Руки выпрями в стороны, спину выпрямить. 4.Упражнение «Колобок» И.п.: сидя на ягодицах, руки в	7 мин	вдох-выдох

	упоре за спиной. 1. подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину вытянуть. 2. на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени. 3. на вдохе перекатится на спину, руки остаются на коленях. 4. на выдохе вытянуть ноги и руки положить на пол.		Руки через стороны глубокий вдох- выдох

Конспект занятия с элементами фитбол-гимнастики «Цветочная страна» для детей подготовительной группы

Задачи:

- продолжать развивать двигательную активность детей в упражнениях с фитболами;
- развивать силу мышц живота и рук, ловкость путём выполнения упражнений с фитбол - мячом.
- развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- развивать способность детей к самостоятельному выполнению физических упражнений согласно предложенным схемам.
- воспитывать у детей выдержку, самостоятельность, творчество.

Ф./и: Здравствуйте, ребята посмотрите, сколько у нас гостей, какие они добрые и красивые, пожелаем гостям и друг другу здоровья. Здравствуйте!

Дети: Здравствуйте!

Ф/и: Сегодня я получила загадочное письмо (показывает). Оно излучает приятный запах, я чувствую нежный аромат. Пахнет какими-то цветами. Хотите узнать, от кого это письмо и что здесь написано?

Дети: Да.

Ф./и (читает): “Дорогие ребята! Меня зовут Роза. Я королева цветов и приглашаю вас к себе в гости”. Нас приглашают в гости. А вы любите ходить в гости?

Дети: Да, очень.

Ф./и: Сама Королева Роза пригласила к себе. Она живет в царстве цветов.

Нам предстоит очень длительный путь с необычными препятствиями. Не испугаетесь?

Ф./и: Тогда можно отправляться в путь! Берем с собой хорошее настроение. Налево! Выпрямили спины, голову вниз не опускаем, расправили плечи, следим за осанкой, и вперед в «Цветочную страну». «Шагом-марш!»

Музыка.

1. Ходьба в колонне «По тропинке»

1. Ходьба на носочках, руки стрелочкой вверх -Здесь свила птичка гнездо, пройдем тихо, чтобы не испугать ее.

Идем по мостику, равновесие не терять! А то окажетесь в болоте.

2. Ходьба на пятках, руки за спину полочкой- И на пяточках поедем, через лужи перейдем.

3. Ходьба с высоким подниманием бедра- на пути кочки, поднимайте ноги повыше.

4. Ходьба в глубоком приседе;

5. Бег, выбрасывая прямые ноги вперёд, в сторону- полянку увидал и к ней мы побежали.

6. Бег с захлёстом голени назад

7. Ходьба обычная

Ф./и. - Ребята, мы с вами оказались на сказочной цветочной поляне. Посмотрите, как здесь красиво! Ой, какой красивый цветок и здесь что-то написано. Прочитаем?

Для разминки хороши эти чудные мячи!

ОРУ с большими гимнастическими мячами

1. «Цветок качает головой»

И.п.: сидя на мяче; руки на бёдрах.

1 – наклон головы влево;

2 – и.п.

3- наклон головы вправо;

4- и.п.

2. «Цветок поворачивается к солнцу»

И.п.: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1 – поворот влево, руки поднять вверх, потянуться

2 – и.п.

3-4 – то же в другую сторону

3. «Цветок растёт»

И.п.: сидя на мяче, упор руками сзади.

1- поднять левую ногу, выпрямит в колене, оттягивая носок;

2 –и.п.

3-4 – то же другой ногой.

4. «Налетел сильный ветер».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на мяче.

1 – наклон, прокатить мяч вперёд

2 –и.п.

3 – 4- то же;

5. «Цветок прячется от дождя»

И.п.: о.с.; руки на мяче.

1 – присесть, «спрятаться» за мячом, руки на мяче;

2- и.п.

6. «Достань колено»

И.п. лежа на полу на спине. Ноги положить на мяч, руки за голову. Поочередно доставать локтями колени.

7. «Цветок тянется к солнцу».

И.п.: стоя, мяч в опущенных руках.

1 – потянуться вверх, поднять мяч над головой
2 –опустить руки;

8. «Мы рады цветам»
Прыжки на мяче по кругу.

Ф./и: Молодцы! Вы замечательно справились заданием. А вот ещё один красивый цветок и здесь что-то есть. Прочитаем? (читает задание, написанное на лепестке).
Волшебству цветка не удивляйтесь.
Смело к выполнению заданий подключайтесь, (показ схем). Справимся?
Для выполнения задания нам надо поделиться на две команды.

Каждой команде раздается карточка с заданием. Дети по команде начинают выполнять эти задания, каждая своё. (потом меняются местами)
ОВД Игровые задания:
1. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, на сохранение равновесия
И.п. – лёжа на спине, зажав мяч между стопами руки вверх.
Поднять мяч прямые ноги, переложить его в руки, вернуться и.п.
И. п.: стоя на коленях лицом к фитболу.
Перейти в положение лежа на животе на фитболе, руки в упоре (6 раз).

2. *«Кузнечик»*
Прыжок на батут и с батута на гимнастический мат. (8раз)
как кузнечики попрыгаем среди цветов, порадуемся солнечным, весенним денькам.
- Подлезание под дугу (правым и левым боком; высокие, средних, низких четвереньках)

3. «Играй, играй, мяч не теряй!» Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры, идёт на «скамью штрафников».

Ф./и: Молодцы ребята! Вы преодолели все препятствия! Как хорошо в этой Цветочной стране! Можем теперь с вами поиграть и потанцевать. Я предлагаю вам стать актерами! Согласны? И вы будете играть роль пчелы.

Подвижная игра «Бездомная пчёлка»
Выбираем водящего считалкой: «Сели пчёлы на цветы, мы играем, 1,2,3!».
Мячи располагаются по залу. Дети под музыку разбегаются по залу. С остановкой музыки все должны быстро сесть на мяч и замереть. Тот, кто не успел считается «бездомной пчёлкой».

Танец «Раз ладошка, два ладошка»

III. Заключительная часть.
Ф./и: Молодцы, ребята! Я вам предлагаю немного отдохнуть, ведь нам пора возвращаться в детский сад. И чтобы нам хватило сил на обратный путь, давайте посидим с закрытыми глазами на мягкой и зелёной траве.
Проводится релаксация на фоне тихой музыки:
«Закроем дети глазки.
Представим, что мы в сказке.
Мы, словно цветы на полянке лесной,

Согретые солнцем, умыты весной.
Мы тянемся вверх, лепестки раскрывая,
И ласковый ветер нас тихо качает,
И нежные песни нам птицы поют,
И соки земные нам силы дают».

Во время чтения стихотворения незаметно возле каждого ребёнка кладётся цветок.

Ф./и: ребята, откройте глаза! А ведь мы с вами уже дома! Вот какое чудо произошло с нами, и королева Цветочной страны каждому из вас подарила цветок, который будет вам напоминать об этом путешествии. А вам понравилось в цветочной стране?

Дети: Да! И гости нас дождались. Волновались за нас, соскучились? А давайте, ребята, расскажем, где мы были, что помогло нам стать ловкими, смелыми, выносливыми, внимательными.

Ф./и: Мы обязательно совершим ещё одно путешествие в Цветочное царство, а пока я прощаюсь с вами и желаю вам удачи. До свидания!

Конспект занятия Необитаемый остров «Чимби – римби» (старшая, подготовительная группы)

Задачи:

- Развитие равновесия, содействие развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.
- Приобщение детей к здоровому образу жизни.

Содержание работы	**Методические приемы**	**Дозировка**
1 часть Построение в колонну, шеренгу, объяснение задания.	Ребята, вы любите заниматься степ - аэробикой? «Степ – аэробикой в саду любим заниматься Прыгать бегать и скакать И здоровье укреплять!». А готовы ли вы отправиться в путешествие на необитаемый остров? И не боитесь трудностей? Знаю, что с физкультурой вы дружны и вам болезни не страшны, но скажите, как, же надо себя вести в незнакомом месте, где много маленьких островков, препятствий?	2 мин
Ходьба в колонне по одному, ходьба змейкой между степ – платформами, ходьба с расхождением через середину зала с наступанием на степ – платформы. Ходьба парами, перестроение в одну колонну. Бег друг за другом, бег с перепрыгивая через степ – платформы, бег в колонне по одному через середину зала, бег на месте, расхождение по степ- платформам. Перестроение в	Спину держим прямо, смотрим под ноги во время прыжков, наступаем на середину степ – платформы. И вот мы оказались с вами на необитаемом острове, как здесь красиво! Давайте сделаем небольшую разминку!	5 мин

круг. 2 часть Общеразвивающие упражнения на степ – платформах. 1. И.п: сидя на корточках; -постукивая палочками, друг от друга постепенно приподнимаемся и встаем на платформы. 2. Ноги на ширине ступни, руки опущены вниз; - поочередное поднимание рук вверх с одновременным поочередным подниманием на носках ног. 3. И.п: стоя на степ – платформе, ноги вместе, руки опущены; - шаг вперед с платформы, поднимая руки к плечам, шаг назад на платформу. 4.И.п: то же; - шаг назад с платформы, поднимая руки вверх. 5: И.п: стоя на степ платформе руки вытянуты вперед; - стоя на платформах повороты в стороны с легким приседанием. 6. И.п: произвольное; -приседания, с небольшими поворотами туловища в стороны. 7. И.п: стоя на полу за платформой, руки вверху; - боковой галоп. 8.И.п: стоя на платформе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз; - поднимание рук вверх, спрыгивание с платформы. 9.И.п: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх; - боковой галоп. 10. И.п: стоя на степ - платформе, руки опущены вниз; - спокойное поднимание рук вверх – вдох, опустили руки – выдох. 3 часть Игра средней подвижности «Соберем фрукты» Построение в полукруг Построение в колонну по одному, ходьба друг за другом.	Удерживаем равновесие, приподнимаемся и встаем на ноги. Спина прямая, поворачиваем голову в сторону поднятой руки. Шаг вперед, руки к плечам, шаг на середину платформы. Шаг в центр платформы. Присели, спину держим прямо. Руки прямые, подняты над головой. Будем внимательны при спрыгивании. Не задеваем платформы ногами, круг ровный. Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть. Кто больше соберет фруктов и принесет на свой островок. Сбор фруктов в корзины Ребята, расскажите нам, где мы сегодня побывали?	30 сек 6-8 раз 5-6 раз 4-5 раз 5-6 раз 5-6 раз Один круг 4-5 раз Один круг 3 раза 2-3

	Что мы делали?	раза 2 мин

Конспект занятия «Веселые мячи».

Подготовительная часть

Ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и т.д. В исходном положении сидя на мяче можно делать дыхательную гимнастику. А затем выполняют упражнения на мяче в исходном положении - сидя на мяче, выполняется сидя на мяче с пружинящими движениями. Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

Упражнения:

- Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.
- Повороты головой направо - налево. Темп медленный.
- Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.
- Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.
- Повороты туловища направо - налево. Темп средний.
- “Лестница” – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.
- Ходьба сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Ходьба сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола
- Прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).

Основная часть

Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике (на спине и животе).

Упражнения стоя:

- Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)
- Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)
- “Маятник”. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх
- Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно “змейкой”, постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.
- Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.
- Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.
- Катание мяча друг другу.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.

- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые
- Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше

Упражнения, сидя на мяче:

- Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.
- Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны
- Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад

Упражнения, лежа на коврике, на спине:

- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.
- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.
- Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.
- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

Упражнения, лежа на коврике, на животе:

- Лежа на коврике, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

Упражнения, лёжа на мяче, на животе:

- “Качалочка”. Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.
- Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.
- “Самолёт”. Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

- “Звёздочка”. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.
- Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.
- “Мостик” на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

Заключительная часть

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче, на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей и подвижные игры с фитболом.