

Управление образования администрации округа Муром
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №52»

Согласовано:
Педагогический совет
От 30.05 2024 года
Протокол № 4

«Утверждаю»:
Заведующий МБОУ ДС №52
Карп Карпова О.В.
Приказ № 38 от 30.05.2024г.



Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4
30.05 2024 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РАСТИШКА»

Направленность - физкультурно-спортивная
уровень освоения - базовый
Срок реализации программы - 1 год
Возраст детей: 5-7 лет

Автор составитель:
Инструктор по физической культуре
Стрелкова Е.Ю.

о. Муром, 2024 год

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.
 - 1.1 Пояснительная записка
 - 1.2.Цели и задачи программы
 - 1.3. Содержание программы
 - 1.4. Планируемые результаты
 2. Комплекс организационно – педагогических условий
 - 2.1. Календарно – учебный график
 - 2.2.Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4.Оценочные материалы
 - 2.5.Методические материалы
- Список используемой литературы

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Растишка» разработана в соответствии нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ.

- Федеральная целевая программа детей «Развитие дополнительного образования в Российской Федерации до 2020 года».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172).

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844.

- Письмо Министерства образования и науки РФ № 09- 3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога образовательной организации авторская программа (если есть).

- Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).

- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Актуальность программы обусловлена потребностями современного общества и образовательным заказом государства в области формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся. В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» указывается: «Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени». Чему и отвечает данная программа.

Занятия фитнесом благотворно сказываются на всем организме: улучшается дыхание, укрепляется сердечнососудистая система, развиваются мышцы, которые в свою очередь формируют скелет, придавая всей фигуре стройную осанку. Улучшается общее самочувствие, появляется уверенность в себе, а вместе с уверенностью приходит чувство оптимизма.

Детский фитнес – это грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Учитывая **необходимость** в повышении физического развития детей и социальный запрос родителей на повышение двигательной деятельности и оздоровление детей, была разработана программа детского фитнеса «Растишка». Эта программа предлагает родителям альтернативу детским спортивным секциям. Она предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребёнку проявить свой потенциал.

Дошкольный возраст является одним из важнейших этапов в жизни ребёнка. Человек рождается беспомощным, владеющим единственной способностью – со временем всему научиться. Он не рождается с готовым набором движений, а овладевает ими в течение всей жизни.

Двигательная деятельность имеет большое влияние на здоровье, физическое и познавательное развитие, волевых качеств и эмоциональности ребёнка.

Обучение двигательной деятельности ведет к гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно-нравственных качеств.

При обучении движениям ребёнок получает запас знаний, которые необходимы для его сознательной двигательной деятельности, опыт их реализации.

Учитывая **необходимость** в повышении физического развития детей и социальный запрос родителей на повышение двигательной деятельности и оздоровление детей, была разработана программа детского фитнеса «Растишка». Эта программа предлагает родителям альтернативу детским спортивным секциям. Она предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребёнку проявить свой потенциал.

Направленность программы. Программа «Растишка» по направленности является физкультурно-спортивной.

Программа детского фитнеса «Растишка» предназначена для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет) и направлена на укрепление опорнодвигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма. С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Уровень освоения: базовый

Новизна дополнительной образовательной программы «Растишка» заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

В основе разработки дополнительной образовательной программы «Детский фитнес» использованы авторские идеи Е.В.Сулим («Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет») и Л.И. Пензулаевой (учебно-методическое пособие «Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе»).

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

Отличительной особенностью дополнительной образовательной программы «Растишка» является сочетание методик детского фитнеса с применением оздоровительных технологий (дыхательная, пальчиковая,

звуковая, релаксация, элементы психогимнастики, музыкотерапия, игротерапия, сказкотерапия) и использование «дорожек здоровья», а мероприятия по физическому развитию направлены на развитие основных движений (метание, ходьба, бег, лазание, ползание, прыжки).

Дополнительные мероприятия с использованием комплекса упражнений по фитнесу ориентированы на то, чтобы заложить стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическое развитие средством непрерывного совершенствования личности.

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет. Занятия проводятся по подгруппам от 7 до 10 детей.

Возрастные особенности обучающихся

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, закаливании, занятии спортом.

Объем и срок реализации дополнительной общеобразовательной программы «Растишка»: программа рассчитана на один учебный год (сентябрь-май).

Общее количество учебных часов для освоения программы – 72

часа.

Уровень программы: базовый.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Для реализации образовательной программы «Растишка» формируются разновозрастные группы из 7-10 человек. Состав группы постоянный.

Работа программы осуществляется в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями воспитанников. В режиме дня сбалансировано время, отведенное на: занятия, сон, питание, игры, прогулку, закаливающие и культурно-гигиенические процедуры, индивидуальную работу. Образовательная программа, методы и организация образовательного процесса соответствуют возрастным особенностям детей.

Режим занятий - 2 раз в неделю, периодичность - с сентября по май включительно; **продолжительность:** 30 минут.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников и повышение их двигательной активности через занятия детским фитнесом.

Основная задача: укрепить здоровье детей дошкольного возраста, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста, и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Задачи программы:

Обучающие:

- Познакомить детей с технологиями детского фитнеса;
- Научить основным упражнениям разных технологий.
- Научить различным упражнениям с использованием фитболов.

- Оптимизировать рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия).

Развивающие:

- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем, а также коррекция зрения.

- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в суставах (гибкости), выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики и чувствительности.

Воспитательные:

- Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении.

- Приобщение ребенка к физической культуре через занятия фитнесом.

- Воспитание доброжелательного отношения к окружающим.

- Воспитание трудолюбия, усердия, терпения.

Оздоровительные:

1. Укрепление здоровья.

- Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

- Формировать правильную осанку;

- Способствовать профилактике плоскостопия;

- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;

- Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

- Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

- Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

- Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

- Воспитать умения эмоционального выражения движений под музыку;

- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

- Оказать благотворное влияние музыки на психосоматическую сферу ребенка.

- Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

Принципы реализации программы:

1. Принцип комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

2. Принцип достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

3. Принцип дидактики «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности

1.3 Содержание программы

Учебный план занятий кружка детского фитнеса «Растишка»

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Мониторинг	1	-	1	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1.1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
1.2	Основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки	4	2	2	
Раздел 2 Развитие опорно-двигательного аппарата через игровой стретчинг					
2.1	Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.2	Игровой стретчинг Сюжетно - игровое занятие «Волшебные яблоки»	1	0,5	0,5	
2.3	Игровой стретчинг. Сюжетно - игровое занятие «Ленивая девочка»	1	0,5	0,5	
2.4	Игровой стретчинг «Просто так»	1	0,5	0,5	
2.5	Игровой стретчинг. Упражнения игрового стретчинга	1	0,5	0,5	

2.6	Игровой стретчинг. «Сказка о глупом императоре»	1	0,5	0,5	
2.7	Игровой стретчинг. «Придумай сказку»	1	0,5	0,5	
2.8	Игровой стретчинг «Ворона и канарейка»	1	0,5	0,5	
Раздел 3 Развитие координации движений у дошкольников посредством степ-аэробики					
3.1	Степ-аэробика. Вводное занятие	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
3.2	Степ-аэробика. Комплекс №2	1	0,5	0,5	
3.3	Степ-аэробика. Комплекс №3	1	0,5	0,5	
3.4	Степ-аэробика. Комплекс №4	1	0,5	0,5	
3.5	Степ-аэробика. Комплекс №5	1	0,5	0,5	
3.6	Степ-аэробика. Комплекс №6	1	0,5	0,5	
3.7	Степ-аэробика. Комплекс №7	1	0,5	0,5	
3.8	Степ-аэробика. Комплекс №8	1	0,5	0,5	
3.9	Степ-аэробика. Комплекс №9	1	0,5	0,5	
3.10	Степ-аэробика. Комплекс №10	1	0,5	0,5	
3.11	Степ-аэробика. Комплекс №11	1	0,5	0,5	
3.12	Степ-аэробика. Комплекс №12	1	0,5	0,5	
3.13	Степ-аэробика. Комплекс №13	1	0,5	0,5	
3.14	Степ-аэробика. Комплекс №14	1	0,5	0,5	
3.15	Степ-аэробика. Комплекс №15	1	0,5	0,5	

3.16	Степ-аэробика. Комплекс №16	1	0,5	0,5	
3.17	Степ-аэробика. Комплекс №17	1	0,5	0,5	
Раздел 4 Профилактика и коррекция плоскостопия и осанки у детей					
4.1	Осанка – основа здоровья	3	1	2	
4.2	Плоскостопию – нет!	3	1	2	
Раздел 5 Формирование двигательных умений и навыков посредством ритмической гимнастики					
5.1	Ритмическая гимнастика «Часики»	1	0.5	0.5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
5.2	Ритмическая гимнастика «Песня друзей»	1	0.5	0.5	
5.3	Ритмическая гимнастика «Облака с лентами»	1	0.5	0.5	
5.4	Ритмическая гимнастика «Белочка с мячами»	1	0.5	0.5	
5.5	Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать»	1	0.5	0.5	
5.6	Ритмическая гимнастика «Зверобика»	1	0.5	0.5	
5.7	Ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок»	1	0.5	0.5	
5.8	Ритмическая гимнастика «Три поросенка»	1	0.5	0.5	
5.9	Ритмическая гимнастика «Дружба»	1	0.5	0.5	
5.10	Ритмическая	1	0.5	0.5	

	гимнастика «Красная лента»				
5.11	Ритмическая гимнастика «Помогатор»	1	0.5	0.5	
5.12	Ритмическая гимнастика «Цып, цып, цыплята»	1	0.5	0.5	
Раздел 6 Формирование двигательных умений, осанки посредством фитбола					
6.1	Фитбол- гимнастика Комплекс №1. Динамические упражнения на фитболах.	1	0.5	0.5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
6.2	Фитбол- гимнастика Комплекс №1 (закрепление). Динамические упражнения.	1	-	1	
6.3	Фитбол- гимнастика Комплекс №2. «Улыбка», «Часики». Динамические упражнения.	1	0.5	0.5	
6.4	Фитбол- гимнастика (закрепление)	1	-	1	
6.5	Фитбол - гимнастика. Комплекс №3. «Веселые гуси». Динамические упражнения.	1	0.5	0.5	
6.6	Фитбол - гимнастика Комплекс №3. «Веселые	1	-	1	

	гуси» (закрепление).				
6.7	Фитбол – гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №4. «Солнышко»	1	0.5	0.5	
6.8	Фитбол – гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №4. «Солнышко» (закрепление)	1	-	1	
6.9	Фитбол- гимнастика Комплекс №5. Динамические упражнения.	1	0.5	0.5	
6.10	Фитбол- гимнастика Комплекс №5. Динамические упражнения. (закрепление).	1	-	1	
6.11	Фитбол- гимнастика Комплекс №6. «Пусть бегут неуклюже» Динамические упражнения.	1	0.5	0.5	
6.12	Фитбол- гимнастика Комплекс №6. «Пусть бегут неуклюже» Динамические упражнения. (закрепление)	1	-	1	
Раздел 7 Укрепление дыхательной системы дошкольников					
7.1	«Рубка дров»,	1	0.5	0.5	Промежуточный

	«Каланча»				контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
7.2	«Воздушные шары», «Тигр на охоте»	1	0.5	0.5	
7.3	«Лотос», «Поезд»	1	0.5	0.5	
7.4	«Дышим животом», «Ежики»	1	0.5	0.5	
7.5	«Грибок», «Погончики»	1	0.5	0.5	
7.6	«Луговые цветы», «Одуванчик»	1	0.5	0.5	
7.7	«Журавль», «Вырасту большой»	1	0.5	0.5	
7.8	«Цветок распускается», «Гуси лебеди летят»	1	0.5	0.5	
Отчетное мероприятие		1	-	1	
Мониторинг		1	-	1	Итоговый контроль
Итого		72	30.5	41.5	

Содержание учебного плана

Детский фитнес в отличие от физической культуры – это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придает занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес допускает использование элементов различных видов спорта.

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

- 1 Игровой стретчинг. (Приложение 2)
- 2 Степ-аэробика. (Приложение 3)
- 3 Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки. (Приложение 4)
- 4 Ритмическая гимнастика. (Приложение 5)

5 Фитбол-гимнастика.(Приложение 6)

6 Элементы дыхательной гимнастики (Приложение 7)

Каждое занятие имеет следующую структуру:

- подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижные игры для поднятия эмоционального состояния;

- основная часть - упражнения фитбол-гимнастики, ритмической гимнастики, упражнения на степ-платформе, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);

- заключительная часть - стретчинг и игры, направленные на снятия нервного и физического напряжения.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

1.1. Вводное занятие.

Теория: Напомнить основные правила на занятиях, технику безопасности, гигиену одежды и обуви.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений.

Формы и методы обучения: беседа, показ, объяснение.

Форма подведения итогов: беседа.

1.2. Общая физическая подготовка.

Теория: Знакомство с основной терминологии общеразвивающих упражнений.

Практика: Различные виды ходьбы с различным положением рук, чередование бега и ходьбы до 800 м., метание. Различные виды беговых упражнений; прыжки через короткую и длинную скакалку в паре, спрыгивание с высоты до 60 см.

Формы и методы обучения: беседа, показ, объяснение.

Форма подведения итогов: соревнования.

Раздел 2. Развитие опорно-двигательного аппарата через игровой стретчинг

2.1.-2.8.

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнений.

Знакомство с техникой выполнения в парной растяжке, техника безопасности. Ноги на ширине плеч вперед с вытянутыми руками, руки на плечах партнера; поднятие одной ноги из стойки с наклоном и опорой на плечи партнера; одновременное поднятие

и выпрямление ног из положения сидя, держась друг друга за руки, стопы соединены; наклон ноги врозь с потягивание партнера вперед на себя; потягивание рук партнера назад на себя в положении лежа на живот.

Практика. Выполнение упражнений.

Формы и методы обучения: беседа, показ, объяснение.

Форма подведения итогов: контрольное занятие.

Раздел 3. Развитие координации движений у дошкольников посредством степ-аэробики

3.1. Степ-аэробика. Вводное занятие

Теория. Знакомство детей с термином «Степ - аэробика», с пользой занятий степ - аэробикой. Практика. Разучивание степ-шагов.

Формы и методы обучения: беседа, показ, объяснение.

Форма подведения итогов: беседа.

3.2. Степ-аэробика. Комплекс № 2.

Теория. Знакомство со степ - шагами на ступах: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка. Практика. Разучивание аэробных шагов. Разучивание комплекса №2 на степ - платформах.

Формы и методы обучения: беседа, показ, объяснение.

Форма подведения итогов: беседа.

3.3. Степ-аэробика. Комплекс № 3.

Теория. Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Закрепление основных подходов в степ - аэробике, разучивание новых шагов. Разучивание комплекса № 3 на степ - платформах.

Формы и методы обучения: беседа, показ, объяснение.

Форма подведения итогов: беседа.

3.4. Степ-аэробика. Комплекс № 4.

Теория. Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Разучивание шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Разучивание комплекса № 4 на степ - платформах.

Формы и методы обучения: беседа, показ, объяснение.

Форма подведения итогов: беседа.

3.5. Степ-аэробика. Комплекс № 5.

Теория. Знакомство с новым шагом (тап даун).

Практика. Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучивание комплекса № 5 на степ - платформах.

Формы и методы обучения: беседа, показ, объяснение.

Форма подведения итогов: беседа.

3.6. Степ-аэробика. Комплекс № 6.

Теория. Продолжать знакомить с новыми степ-шагами.

Практика. Продолжение закрепления степ шагов. Разучивание комплекса № 6 на степ - платформах.

Формы и методы обучения: беседа, показ, объяснение.

Форма подведения итогов: контрольное занятие.

3.7. Степ-аэробика. Комплекс № 6.

Теория. Знакомство с новыми степ-шагами.

Практика. Разучивание комплекса № 6 на степ – платформах. Закрепление разученных упражнений с добавлением рук.

Формы и методы обучения: беседа, показ, объяснение.

Форма подведения итогов: беседа.

3.8. Степ-аэробика. Комплекс № 7.

Теория. Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Разучивание комплекса № 7 на степ - платформах. Закрепление шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.

Формы и методы обучения: беседа, показ, объяснение.

Форма подведения итогов: беседа.

3.9. Степ-аэробика. Комплекс № 8.

Теория. Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика. Закрепление степ-шагов. Разучивание комплекса № 8 на степ -

платформах.

Формы и методы обучения: беседа, показ, объяснение.

Форма подведения итогов: беседа.

3.10. Степ-аэробика. Комплекс № 9.

Теория. Знакомство с новыми шагами.

Практика. Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучивание комплекса № 9 на степ - платформах.

Формы и методы обучения: беседа, показ, объяснение.

Форма подведения итогов: беседа.

3.11. Степ-аэробика. Комплекс № 10.

Теория. Продолжать знакомить с новыми степ-шагами.

Практика. Продолжение закрепления степ шагов. Разучивание комплекса № 10 на степ - платформах.

Формы и методы обучения: беседа, показ, объяснение.

Форма подведения итогов: контрольное занятие.

3.12. Степ-аэробика. Комплекс № 11.

3.13. Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале. Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики. Что такое степ- платформа, степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на степах, что такое правильная осанка, двигательные качества.

Практика. Разучивание комплекса № 11 на степ - платформах. Закрепление правильного выполнения степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка).

Формы и методы обучения: беседа, показ, объяснение.

Форма подведения итогов: беседа.

3.14. Степ-аэробика. Комплекс № 12.

Теория. Знакомство с новыми степ-шагами.

Практика. Разучивание комплекса № 12 на степ – платформах. Закрепление разученных упражнений с добавлением рук.

Формы и методы обучения: беседа, показ, объяснение.

Форма подведения итогов: беседа.

3.15. Степ-аэробика. Комплекс № 13.

Теория. Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Разучивание комплекса № 13 на степ - платформах. Закрепление шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.

Формы и методы обучения: беседа, показ, объяснение.

Форма подведения итогов: беседа.

3.16. Степ-аэробика. Комплекс № 14.

Теория. Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Закрепление степ-шагов. Разучивание комплекса № 14 на степ - платформах.

Формы и методы обучения: беседа, показ, объяснение.

Форма подведения итогов: беседа.

3.17. Степ-аэробика. Комплекс № 15.

Теория. Знакомство с новыми шагами.

Практика. Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучивание комплекса № 15 на степ - платформах.

Формы и методы обучения: беседа, показ, объяснение.

Форма подведения итогов: беседа.

3.18. Степ-аэробика. Комплекс № 16.

Теория. Продолжать знакомить с новыми степ-шагами.

Практика. Продолжение закрепления степ шагов. Разучивание комплекса № 16 на степ - платформах.

Формы и методы обучения: беседа, показ, объяснение.

Форма подведения итогов: контрольное занятие.

Раздел 4. Профилактика и коррекция плоскостопия и осанки у детей.

4.1. Теория. Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные

правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Выполнение упражнений на: укрепление мышечно-связочного аппарата туловища; укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей; формирование красивой и легкой походки; координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции; развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей; развитие навыков передвижения; развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением; формирование правильной осанки; снятие статического напряжения с позвоночника; повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса; развитие больших мышечных групп спины, живота и ног.

Игры: «Между булавами», «Лебеди», «Осанка», «Камыш на болоте», «Удержись».

Формы и методы обучения: беседа, показ, объяснение.

Форма подведения итогов: беседа.

4.2. Плоскостопию – нет!

Теория. Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие.

Практика. Выполнение упражнений на: повышение тонуса и силы мышц стопы, развитие мышц конечностей, формирование свода стопы, укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног, биологически активные точки, находящиеся на ногах, естественной гибкости свода стопы.

Формы и методы обучения: беседа, показ, объяснение.

Форма подведения итогов: беседа.

Раздел 5. Формирование двигательных умений и навыков посредством ритмической гимнастики

5.1.-5.12

Теория. Знакомство с понятием «ритм». Длительность звуков и амплитуда движения.

Практика. Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движение руками в различном темпе. Различие динамики звука

«громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку.

Формы и методы обучения: беседа, показ, объяснение.

Форма подведения итогов: контрольное занятие.

Раздел 6. Формирование двигательных умений, осанки посредством фитбола

6.1-6.12

Теория: Ознакомить с разными видами фитболов. Основные правила посадки на мяче.

Практика: Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе. Упражнения из положения лежа на фитболе на спине. Упражнения из положений: лежа на фитболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т.д.

Динамические упражнения на фитболах: «Пенечек», «Стульчик», «Брасс», «Летучая мышь», «Перекаты», «Подъемный кран», «Рыбка», «Носорог», «Домик», «Ящерица», «Шлагбаум», «Стойка на лопатках», «Тоннель», «Отжимания», «Хвост кита», «Воздушные гимнасты», «Удержись».

Формы и методы обучения: беседа, показ, объяснение.

Форма подведения итогов: контрольное занятие.

Раздел 7. Укрепление дыхательной системы дошкольников

Теория: Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика: Концентрация внимания на дыхании во время выполнения упражнений, ходьбы, бега, скоростно-силовых упражнений. Концентрация внимания на дыхании во время выполнения упражнений, растяжки и восстановления.

Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях, лежа на спине и на животе.

Формы и методы обучения: беседа, показ, объяснение.

Форма подведения итогов: открытое занятие.

1.4 Планируемые результаты

Дети, обучающиеся по программе «Детский фитнес «Здоровый малыш»», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое итогами занятий программы, способствует развитию у детей умения чувствовать свое тело и понимать необходимость поддерживать состояние своего здоровья на высшем уровне посредством занятиями физкультурой.

Обучающие:

- Дети познакомятся с технологиями детского фитнеса;
- Будут знать основные упражнения разных технологий.
- Будут иметь представления о различных упражнениях с использованием фитболов.
- Сформируются представления о росте, развитии и укреплении опорно-двигательного аппарата (формировании правильной осанки, профилактики плоскостопия).

Развивающие:

- Будут развиты органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем, а также коррекция зрения.
- Получат навыки развития психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в суставах (гибкости), выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики и чувствительности.

Воспитательные:

- Будут стремиться к эмоциональному выражению, раскрепощённости и творчеству в движении.
- У детей сформируется представление о физической культуре через занятия фитнесом.
- Будет сформирована потребность к доброжелательному отношению к окружающим.
- Будут воспитаны трудолюбие, усердие, терпение.

Оздоровительные:

1. Укрепление здоровья.

- Будет оказано содействие оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

- Сформирована правильную осанку;
- Способствовать профилактике плоскостопия;
- Будут развиты органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- Будут развиты мышечная сила, гибкость, выносливость, проприоцептивная чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- Будут воспитаны чувство ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- Получат навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

- Будет развито мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- Сформированы навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- Воспитаны умения эмоционального выражения движений под музыку;
- Развиты лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
- Сформированы чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Будет оказано благотворное влияние музыки на психосоматическую сферу ребенка.
- Сформированы навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Название кружка	Количество занятий в неделю	Количество учебных недель	Количество занятий в год	Количество часов в год
1.	Растишка	2	36	72	72

2.2 Условия реализации программы

Данная программа может быть реализована при взаимодействии следующих

составляющих ее обеспечения:

Сведения о помещении, в котором проходят занятия: спортивный зал, оборудованный в соответствии с требованиями ФГОС ДО и СанПина.

Оборудование и оснащение для занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Растишка»:

Использование в занятиях большого разнообразия видов малого спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий, формой их проведения. Специфика спортивного оснащения для занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Растишка» - функциональность.

Детский спортивно-игровой комплекс состоит из шведской стенки - основного компонента, к которой крепятся различные аксессуары (навесной турник, брусья, кольца, навесное баскетбольное кольцо, веревочная лестница, канат и другое). На спортивном комплексе выполняются различные движения и упражнения (висы, лазанья, подтягивания, закручивания).

Спортивное оборудование: в комплексах ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений используются:

- обручи-10 шт,
- мячи разных размеров- 20 шт,
- Ленточки- 10 шт,
- скакалки- 10 шт,
- гимнастические палки- 20 шт,
- фитболы- 10 шт,
- степ-платформы-10 шт

Для игр - кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, мягкие игрушки др. Для силовой гимнастики - гантели, эспандеры, гимнастические ролики, мешочки с песком, набивные мячи.

Требования к оборудованию: Оборудование расположено так, чтобы дети мог ли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться, не мешая друг другу. Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию - безопасность. Спортивное оборудование для детей изготавливается из безопасных, экологически

чистых материалов, не содержащих химически активных веществ. Металлические конструкции комплексов, качелей и тренажеров достаточно крепкие и надежные, чтобы выдержать нагрузки, многократно превышающие вес ребенка, защищены специальными мягкими материалами, лишенные острых углов. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма используется набор больших и малых матов.

Перечень технических средств обучения: Ноутбук, видеопроектор, музыкальный центр, записи аудио, видео, формат CD, MP3, специализированная литература (интернет-ресурсы).

Требования к специальной одежде обучающихся: спортивная одежда (футболка, шорты, носки) и обувь (кроссовки).

информационное обеспечение - записи аудио, видео, формат СВ, MP3;

- записи выступлений, соревнований, мастер-классов;

- CD и DVD диски;

Кадровое обеспечение

Программу реализует инструктор по физической культуре МБДОУ, имеющий среднее специальное образование по направлению подготовки «Педагогическое образование», 1 квалификационной категории.

2.3 Формы аттестации

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости.

Методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимися содержания программы: мониторинг.

Мониторинг детского развития проводится 2 раза в год. В проведении мониторинга участвует инструктор и дети. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, диагностическая карта, конкурс, олимпиада, открытое занятие, портфолио, соревнование.

2.4 Оценочные материалы

Система мониторинга.

Качество реализации программы определяется по Общероссийской системе мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916).

Мониторинг представляет собой систему мероприятий по оценке физического развития детей 2 раза (в начале обучения и по завершению). Как непрерывный процесс, мониторинг позволяет:

- выявить уровень физических качеств и движений;
- определить степень его соответствия возрастным нормам;
- своевременно определить причины отставания или опережения в усвоении

Программы;

- наметить педагогические приёмы для улучшения физического развития детей.

Система мониторинга имеет чётко заданный набор тестовых упражнений. Оценка физической подготовленности детей проводится инструктором по фитнесу на основе использования двигательных тестов.

Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата.

Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме. Такая обстановка вызывает у детей показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков.

Оценка умений проводится через контрольное посещение фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень

освоения ребенком Программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей.

Первичная диагностика исходных показателей: октябрь.

Итоговая диагностика физического развития: апрель.

Тестовые задания представлены в приложении 1.

Формы подведения итогов реализации программы

- открытое занятие;
- спортивное развлечение;
- отчетное мероприятие в конце года.

Формы контроля:

- проверка физических данных детей;
- опрос;
- обсуждение;
- визуальное наблюдение;
- анализ движений.

2.5 Методические материалы

Настоящий раздел представляет краткое описание методики работы по программе и включает в себя:

- **особенности организации образовательного процесса** – очное обучение
- методы обучения: - наглядно - слуховой (аудиозаписи)
- наглядно - зрительный (видеозаписи)
- словесный (рассказ, беседа)
- практический (показ упражнений, подвижные игры, театрализация, игроритмика, игрогимнастика)
- **формы организации образовательного процесса** - групповая
- **формы организации учебного занятия** - подвижная игра, соревнование, открытое занятие, практическое занятие, день здоровья, подготовка спортивных постановок;

- **педагогические технологии** - технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, , здоровьесберегающая технология.

- **алгоритм учебного занятия** – краткое описание структуры занятия и его этапов;

- **дидактические материалы** – раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения.

Структура учебно-тренировочного занятия:

Часть занятия	Упражнения	Продолжительность
Вводная часть	Упражнения общей разминки и элементы разминки у опоры, партерная разминка.	10 минут
Основная часть	Гимнастические упражнения для развития пассивной гибкости, координации, быстроты, упражнения акробатики, с предметами.	15 минут
Заключительная часть	Музыкально-танцевальные и спортивные игры, эстафеты	Оставшееся время

В основу реализации программы положен личностно-ориентированный подход, используются различные методы обучения: словесный, наглядный, практический, идиомоторный, музыкальный.

Список литературы

Литература, используемая педагогом:

- 1 Анисимова Т.Г. Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, «Учитель», 2019
- 2 Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2018
- 3 Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2019
- 4 Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. - Ростов н/Д: «Феникс», 2020
- 5 Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. - 2019 -№4. – С. 9-13.
- 6 Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж: «Учитель», 2021
- 7 Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: «Мозаика-синтез», 2019
- 8 Рыбкина О.Н. Морозова Л.Д Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Издательство «Аркин», 2019
- 9 Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2018
- 10 Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. / Под ред. Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. СПб.: «Речь», 2021

Литература, рекомендуемая для детей и родителей:

- 1 Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2020
- 2 Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: «Мозаика-синтез», 2022

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .

Методика обследования

Инструктор с детьми делает несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног.

Для детей подобраны упражнения, которые подготавливают голеностопный, тазобедренный и плечевой суставы. Проводится комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары».

Инструктор обращается к детям: «Хотите порисовать? Но у вас нет ни мела, ни кистей, вам помогут в этом ваши части тела».

1 «Рисуем головой».

И.П. (исходное положение) — ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Круговые движения головой 4 раза в одну сторону и 4 раза в другую.

2 «Рисуем локтями».

И.П. — ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1—2 — круговые движения локтями вперед

(4 р.); 2—4 — круговые движения назад (4 р.).

3 «Рисуем туловищем».

И.П. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем в левую сторону (3 р.), правую сторону (3 р.).

4 «Рисуем коленом».

И.П. — одна нога согнута в колене и отведена в сторону, руки на поясе. 1—3 — круговое движение коленом левой (правой) ноги;

4 — вернуться в И.П. (3 р.)

5 «Рисуем стопой».

И.П. — одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе.

Вращательные движения стопой в одну и другую сторону (8 р.)

1.Оценка уровня сформированности равновесия

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Определение уровня сформированности гибкости

Предварительная работа

Готовятся гимнастическая скамейка, сантиметровая лента, флажок.

Методика обследования

С целью повышения подвижности в суставах используются упражнения (наклоны, повороты, махи), выполняемые из разных исходных положений с большой амплитудой.

Применяется конкретная целевая установка (коснуться пальцами пола при наклоне; коснуться пальцами стоп при наклоне из положения сидя; коснуться пальцами пятки при повороте, стоя на коленях; прокатить мяч руками как можно дальше из исходного положения сидя, ноги в стороны; поднять прямые руки как можно выше из положения лежа на животе), которая повышает активность детей.

Инструктор предлагает ребенку встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались ее края, и, не сгибая колени, попытаться взять флажок. Во время выполнения задания воспитатель поддерживает ребенка за колени, а инструктор измеряет глубину наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Делается 2 попытки.

Количественный показатель гибкости: величина наклона в см, если она ниже нулевой отметки, то оценивается со знаком «+», если выше ее, то со знаком «—».

Качественные показатели:

1 Исходное положение:

ноги на расстоянии 8—10 см, руки опущены.

2 Наклон:

наклон туловища вперед, ноги не согнуты, руки и пальцы выпрямлены.

3. Определение уровня сформированности выносливости (челночный бег)

Предварительная работа. На беговой дорожке (10 м) расставляются 8 кеглей на расстоянии 100 см. Причем расстояние между стартом и первой кеглей, а также между последней кеглей и финишем составляет 150 см.

Методика обследования

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Карта уровня физической подготовленности детей

Уровни	Равновесие (статическая стойка)		Гибкость (наклон туловища вперёд)		Знание базовых шагов (челночный бег)		Координация движений	
	м	д	м	д	м	д	м	д
Высокий (3б)	14	16	10	12	11,2- 9,7	11,3-1	вс	вс
Средний (2б)	7-8	8-10	6-7	7-9	11,5- 10,0	11,6- 10,4	чп	чп
Низкий (1б)	3	4	2	3	11,0- 10,6	12,2- 11,0	пп	пп

(Все результаты фиксируются в секундах, кроме координации движений)

Мониторинг физического состояния позволяет выделить способных, средних, отстающих детей в двигательном развитии и определить для каждого из них оптимальную «ближайшую» зону развития функциональных систем и двигательных навыков.

Конспект занятия по игровому стретчингу.

Сюжетно - игровое занятие «Ленивая девочка»

Цель: обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма.

Задачи:

- Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
- Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений;
- Совершенствовать функциональные возможности организма;
- Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.

Длительность 30 минут.

Жила в одной деревне девочка, которая не любила ходить ножками.

(ходьба в колонну по одному. Руками энергично размахивать)

Звали эту ленивую девочку Дуняша.

И была у нее бабушка

(ходьба пригнувшись. Руки поставить на колени) старенькая и седая.

Вот однажды пошли они на лужок, цветы собирать.

(«**Цветок**» и.п. сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться. пов. 6 раз).

Нарвали они большой букет ромашек и луговых тюльпанов.

(«**сорванный цветок**» - и.п. то же.

1 – потянуться вверх вдох.

2 – наклон вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена. Выдох.

3 – выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх. Потянуться .

То же к другой ноге.)

И не спеша отправились домой (ходьба семенящим шагом. Руки на поясе).

Но очень скоро Дуняше надоело идти самой, она остановилась и захныкала: «хочу на ручки, хочу на ручки!» (поднятие рук вверх от плеч. Пов. 6 раз).

Стала ей бабушка выговаривать:

«И не стыдно тебе! Ведь ты уже совсем большая! Не возьму тебя на ручки!» - повернулась и пошла. (повороты головой вправо-влево)

Дуняша осталась одна и заплакала. Мимо пробежала «цапля».

(и.п сомкнутая стойка, руки вдоль туловища.

1 – согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе руками, поставить стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность бедра.

2 – развести руки в стороны, потянуться ими в стороны)

«Садись, я тебя отнесу.

Уселась Дуняша цапле на спину, и цапля взмахнула крыльями.

(«цапля машет крыльями» - и.п тог же 1 и 2 то же. На 3 – поднять руки вверх и помахать руками. Пов. 4-5 раз).

И полетела.

Но Дуняша была уже большая девочка. (ходьба на носках). и поэтому капля часто останавливалась отдыхать, то на кустик (и.п сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1 – сложить ноги по-турецки, 2 – руки в упор за спиной),

то на пенек («Пенек» - то же лечь на ноги и потянуться вперед, руки вытянуть вперед).

Надоело Дуняше ждать, пока цапля отдохнет, прислонилась она к дереву («Деревцо» -

И.п – сомкнутая стойка. Пятки вместе. носки врозь, руки опущены вниз.

1 – напрячь мышцы ног вдох.

2 – напрячь ягодичные мышцы.

3 - напрячь мышцы брюшного пресса – вдох

4 – поднять прямые руки вверх и напрячь их.

Пов. 5 раз.

И пригорюнилась. Очень ей стало себя жалко. И она снова расплакалась.

Подбежал жеребенок («**Веселый жеребенок**» - и.п. встать на ладони и колени.

1 – поднять вперед правую (левую) руку. Потянуться за рукой, голова прямо.

2 – выпрямить назад правую (левую) ногу.

Пов. 4 раза.

- садись, я тебя отвезу.

Села Дуняша на спину, и жеребенок поскакал вперед.

- ой. Сейчас упаду! – испугалась Дуняша. И только она об этом подумала, как и вправду свалилась на землю.

(лечь на спину – расслабиться)

Встала она, отряхнулась. Смотрит – а жеребенка и след простыл. Тут Дуняша не на шутку испугалась. Закричала она что было силы: «Кто меня домой отнесет?

Подошел верблюд («**верблюд**» - и.п. стоя на коленях, ноги вместе.

1 – вытянуть руки над головой, выпрямить позвоночник, расправить грудную клетку.

2 – положить руки на бедра и продолжать тянуться вверх (вдох)

3 – прогнуться назад и коснуться руками пяток.

4 – наклонить голову назад (выдох).

- Я тебя отнесу! Дуняша забралась верблюду на спину, (ходьба с опорой на стопы и ладони).

И верблюд зашагал вперед. Дуняша обеими руками уцепилась за его горб, но все таки не удержалась и упала в траву. (лежа на спине, трести поднятыми руками и ногами).

Лежит в траве и горько плачет:

- кто меня домой отнесет?

Мимо пролетал журавль («**Журавель**» - и.п сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1- Поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохраняя равновесие.

2- И.п.

- Попробуй лучше идти ножками, - посоветовал он Дуняше. И улетел.

Никто больше не хотел помочь ленивой девочке. Пришлось ей самой добираться до дому

(«Домик» - и.п широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1 – вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол (вдох)

2 – руки опустить (выдох), расслабиться.

Сначала она шла медленно (ходьба с высоким подниманием колен), потом все быстрее и быстрее, потому что солнышко

(«Солнышко садится за горизонт» - и.п. стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу.

1 – вытянуть в сторону левую (правую) ногу, ноги на одной прямой.

2 – опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх.

3 – на выдохе наклонить туловище влево (вправо), тянуться от бедер до касания левой (правой) рукой левой (правой) ноги.

4 – выпрямиться.

Потом все быстрее, быстрее. (бег с высоким подниманием коленей).

Когда она вбежала в дом, бабушка уже накрывала на стол

(«стол» - и.п сидя. ноги согнутые в коленях на ширине плеч, руки в упоре сзади.

1 – поднять туловище, опираясь на ноги и руки, голову опустить вниз.

2 – и.п.

Ничего она не сказала внучке, просто поставила на стол большое блюдо с пирожками.

(«Пирожок» - ип сидя на полу, ноги вытянуть вперед. руки положить назад на тыльную часть ладони.

1 – потянуться вверх. Вытянуть позвоночник вверх (вдох)

2 – на выдохе наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям, руки лежат на полу за спиной на тыльной стороне ладони.

Дуняша села за стол и с большим аппетитом стала, есть пирожки. А бабушка стояла и просто улыбалась. Она была очень рада, что ее внучка сама дошла до дома и больше не была ленивой девочкой.

Упражнение на релаксацию.

Конспект занятия по степ-аэробике

Цель: Формирование культуры здоровья через занятия, включающие степ - аэробику.

Задачи:

Образовательная:

- продолжать обучать технике степ – аэробики.

Развивающие:

-развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах;

-развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве;

-развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

Воспитательные:

-воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

-воспитывать морально – волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов;

Оборудование: степ - платформы на каждого ребенка, расставленные в 2 ряда; магнитофон, специальная музыка для степ – аэробики, игры и эстафет; 2мяча.

Методы и приемы:

Наглядные: показ;

Словесные: художественное слово, объяснение, указание, беседа, вопросы;

Практические: упражнения с использованием степ-платформ;

Игровые: подвижные игры, эстафеты.

Содержание НОД

Степ-платформы расставлены в два ряда. Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Инструктор:

Здравствуйте, ребята. Я очень рада встрече с вами!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На степ-аэробику хочу вас пригласить.

В зал входит клоун Клепа.

Клепа:

Здравствуйте, ребята! Я клоун Клепа.

Я, ребята, заболел.

Настроение пропало

И здоровья вдруг не стало.

Кто же сможет мне помочь,

Как болезнь мне превозмочь?

Инструктор:

Чтоб здоровым быть сполна,

Физкультура всем нужна.

Инструктор:

Ребята, поможем Клепе вернуть

Настроение и поправить здоровье?

Дети отвечают: поможем.

Инструктор:

А как нам это сделать?

Дети: мы пригласим Клепу позаниматься с нами физкультурой.

Инструктор:

Ну-ка Клепа не зевай

И за нами повторяй!

Клепа:

Обещаю постараться с вами вместе заниматься.

Инструктор:

Все собрались? Все здоровы?

Заниматься вы готовы?

Ну, тогда не ленитесь,

На разминку становитесь!

«Равняйся», «смирно», «на право». В обход по залу шагом марш.

Звучит музыка.

1. Ходьба
2. Ходьба на носках, руки вверх
3. Ходьба на пятках руки за голову
4. Ходьба змейкой между степ-платформами, руки на пояс
5. Бег.
6. Бег с захлестыванием голени назад (покажи пяточки).
7. Бег с выбрасыванием ног вперед (покажи носочки).
8. Ходьба по кругу с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

ОРУ на степах.**Упражнения на степ – платформе под музыку.**

1. Шагают на месте - 8 р.
2. Бейсик – степ. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. -8 р. Затем меняем ногу – 8 р.
3. Бейсик - степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со степ - платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. По 8 р.
4. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.
5. Выпады на степ, руки в стороны. Встать лицом к степ - платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее. Выполнять по 8 выпадов каждой ногой.
6. Выпады со степа в сторону, руки в стороны. Встаньте на степ. Выпады осуществляются ногой на пол в сторону. Повторяем по 8 раз с каждой ногой.
7. Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки вытянуты вперед. Попеременно поднятие прямых ног вверх. Повторяем по 4 раза на одну ногу.

8. Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки вытянуты вперед. Попеременно поднятие ног, согнутых в колене. Повторяем по 4 раза на одну ногу.

9. Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки натянуты на себя. Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног.

10. Стоя на четвереньках, руки находятся на степ-платформе. Поднятие ног, согнутых в коленях (стопой вверх). Повторяем 8 раз

11. Дыхательное упражнение.

Основные виды движений:

Инструктор:

Молодцы! Чтоб проворным стать атлетом, проведем мы эстафету (дети ставят степы в 2 ряда).

Вы в колонну становитесь и немножко подтянитесь (выстраиваются в 2 колонны).

Все готовы? В добрый час, посоревнуемся сейчас!

1. Прокатить мяч змейкой между степами, обратно бежать прямо, передав мяч следующему.

4. Бег с мячом в руках по дорожке из степов.

5. Передача мяча над головой, стоя на степе.

Подведение итогов.

Релаксация «У озера»

Занимались мы, играли и немножечко устали.

Сядем дружно мы в кружок, (дети садятся на степы) отдохнем с тобой дружок (звучит музыка).

Представим себя на берегу озера, солнышко пригревает. Мы прекрасно загораем, выше ножки поднимаем. Держим, держим, напрягаем, постепенно опускаем. Свои ножки расслабляем. Делаем глубокий вдох, выдох.

Инструктор:

Всем полезен звонкий смех!

Поиграем и узнаем,

Кто внимательнее всех!

Подвижная игра «Великаны и гномы».

Дети делают из степов круг и бегают врассыпную по залу под музыку. По окончании музыки на сигнал педагога «Великаны» дети встают на степ - платформу и поднимаются на носки. На сигнал «Гномы» садятся на степ.

Игра проводится 3-4 раза.

Релаксация «Цветы и дождь»

Давайте представим, что мы с вами красивые цветы! (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают тюльпан-мышечное напряжение). Но уже давно не было дождя, цветы завяли. Сначала опустили головки (дети опустили руки, склонили головы, плечи расслаблены), потом листья (расслаблены опущенные руки), затем весь стебелек согнулся до земли (наклон с расслабленными руками). Вдруг закапал дождик, цветы стали медленно оживать (повтор движений в обратном порядке).

Инструктор:

Вы сегодня молодцы, все задания и упражнения выполняли правильно, четко.

Подведение итогов занятия.

- Ребята, скажите, какое сегодня оборудование мы использовали на занятии? Ответы детей.

- Что больше всего вам понравилось на занятии? Ответы детей.

Инструктор:

Клепа, тебе понравилось заниматься с ребятами? Теперь ты чувствуешь себя лучше?

Клепа:

Мне очень понравилось с вами заниматься. Сразу я повеселел. Силы прибавляются, здоровье добавляется. Спасибо вам дети. Я приготовил для вас сюрприз. Убегает, возвращается с воздушными шариками и дарит их детям. Мне пора уходить. До свидания, ребята.

Инструктор:

Ребята и нам пора возвращаться обратно в группу. До свидания, ребята!

Профилактика плоскостопия. Комплекс упражнений

Исходное положение - сидя на стуле.

- Сгибать - разгибать пальцы ног
- Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх. Повторить, поменяв ноги.
- Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень. Повторить, поменяв ноги.
- С напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые).
- Соединить подошвы стоп (колени прямые).
- Круговые движения стопами внутрь – кнаружи.
- Как можно выше поднимайте поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу.

То же самое обеими ногами вместе.

- Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
- Отрывать от пола пятки. Отрывать от пола носки.
- Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)
- Пальцами ног собрать кусок ткани.
- Катать ногой овальные и круглые предметы.
- Во время сидячей работы сгребайте подошвами в кучку воображаемый песок. Если окажетесь на пляже – сгребайте песок реальный. Поскольку трудно держать под рабочим столом кучу песка, положите туда мячик из твердой резины – катайте его вдоль сводов стоп.

Исходное положение - стоя.

- Приподниматься на носочках.
- Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.
- Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении не меньше 30-40 секунд.
- Поворот туловища влево–вправо с поворотом соответствующей стопы на

наружный край.

- Приседать, не отрывая пяток от пола.
- Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, ходьба с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами
- Ходьба босиком по неровной поверхности – по жесткой траве, рыхлой почве, песку, камням и мелкой гальке.
- Ходьба боком по бревну.

Примерный комплекс упражнений для исправления осанки

1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.

2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.

3. И. п. — то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.

4. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.

5. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.

б. И. п. — лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.

7. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.

8. И. п. — лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины,

9. И. п. — то же. Поочередное поднятие прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.

10. И. п. — лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка») (рис. 3).

11. И. п. — лежа на спине. «Велосипед».

12. И. п. — лежа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу на 3 — 4 счета, медленно опустить их в и. п.

13. И. п. — то же на левом боку.

14. И. п. — сидя, ноги согнуты. Захватить пальцами ног мелкие предметы и переложить их на другое место.

15. И. п. — сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно, разведение стоп в стороны.

16. И. п. — стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.

17. И.п. — стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед (рис. 4.1).

18. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.

19. И. п. — сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и снаружи по 8 — 10 раз. (рис. 4.2).

20. И. п. — сидя, колени согнуты (угол 30'). Потрясти ногами в стороны.

21. И. п. — лежа на спине. «Ножницы» — горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами (рис. 4.3) .

22. И. п. — стоя. «Замочек» — завести Одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук (рис. 5).

23. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе опуститься в и. п. (рис. 6).

24. И. п. — сидя. Катание мячей (теннисного, волейбольного) вперед, назад, по кругу, по и против часовой стрелки.

25. Катать скакалку или палку двумя ногами 3 мин.

Комплекс ритмической гимнастики «Три поросенка»

(под песню И. Ефремов, Р. Сеф «Ни кола, ни двора» поет Клара Румянова)

Вступление	1-8 – И.п. – основная стойка. 1-4 – полуприседая, на каждый счет увести колени вправо, влево, вправо, влево, руки работают, как при ходьбе. 5-8 – повторить счет 1-4, но вставая.
Первый куплет.	1-и – полуприседая и вставая, левую ногу на шаг в сторону (в стойку ноги врозь), руки на пояс. 2-и – полуприседая и вставая, приставить правую ногу к левой, руки на пояс. 3-и – повторить счет 1-и в другую сторону с дугой ноги. 4-и - повторить счет 2-и в другую сторону с другой ноги. 5-и – 8-и – повторить счет 1-и – 4-и.
	1-и – с полуповоротом налево подняться на носки поднять плечи, руки в стороны - книзу, ладонями вперед («удивление») 2-и – основная стойка, лицом к основному направлению. 3-и- 4-и – повторить счет 1-и-2-и в другую сторону. 5-и – левую ногу на шаг в сторону (стойка ноги врозь),руки в стороны. 6-и- руки вверх, пальцы в «замок».
Припев:	1-и – наклон вперед, руки резко вниз, пальцы в «замок» («рубка дров») 2-и – выпрямиться, руки вверх, пальцы в «замок» 3-и -4-и – повторить счет 1-и- 2-и . 5-и – 6-и – повторить счет 1-и – 2-и. 7-и- 8-и – повторить счет 1-и – 2-и.
	Б. 1-и – полуприсед, руки над головой согнуты в локтях, касаясь средними пальцами («крыши дома») 2-и – встать, руки в стороны. 3-и – 4-и – повторить счет 1-и -2-и. 5-и – с поворотом налево полуприсед на левой, правая нога согнута сзади на носке; левая рука согнута вперед, правая рука согнута назад («хвостик») 6-и – с поворотом направо стойка ноги врозь, руки

	<p>согнуты в стороны. 7-и – повторить счет 5-и в другую сторону. 8-и – повторить счет 6-и в другую сторону. В. – повторить движения части Б.</p>
Второй куплет.	<p>А. 1-и – полуприсед на левой ноге, правую ногу на пятку с поворотом туловища направо, дугами вперед руки в стороны ладонями кверху. 2-и - стойка ноги врозь, дугами вперед , руки на пояс. 3-и – повторить счет 1-и в другую сторону. 4-и – повторить счет 2-и. 5-и – 8-и – повторить счет 1-и - 4-и. Б. 1-и – наклон вперед прогнувшись, руки вперед, пальцы в «замок» ладонями вперед. 2-и – выпрямиться , руки согнуть, пальцы в «замок» ладонями к себе. 3-и -4-и – повторить счет 1-и и 2-и . 5-и – руки в стороны. 6-и – руки вверх, пальцы в «замок»</p>
Припев:	Повторить упражнения припева.
Третий куплет.	<p>А. 1-и – наклон влево, левую руку на пояс, правую руку за голову. 2-и – выпрямиться, правую руку на пояс. 3-и – повторить счет 1-и в другую сторону. 4-и – выпрямиться, левую руку на пояс 5-и – 8-и – повторить счет 1-и и 4-и. Б. 1-и и 4-и – дугами наружу руки вверх, затем вперед и вниз; на каждый счет кисти на себя и от себя. 5-и – 6-и- руки в стороны. 7-и -8-и –руки вверх, пальцы в «замок».</p>
Припев:	Повторить упражнения припева.

Комплексы упражнений на фитболах

1 Комплекс.

• Исходное положение - сидя на фитболе, руки к плечам. Выполнение:

1 - руки на фитбол;

2 - вернуться в исходное положение.

• Исходное положение - стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь.

Выполнение:

1-2 - наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 5раз) .

• Исходное положение - сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку.

Выполнение:

1-2 - правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол;

3-4 - вернуться в исходное положение.

То же другой ногой (повторить 3-5 раз) .

• Исходное положение - сидя на фитболе, руки на поясе. Выполнение:

1-2 - наклон вперед, рукой коснуться правой ноги;

3-4 - вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону (повторить 3-4раза) .

• Исходное положение - сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками.

Выполнение:

1-2 - выпрямить ноги;

3-4 - согнуть ноги (повторить 4-6раз) .

• Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений.

• Повторить упражнение 1.

2 комплекс.

«Хлопок». Исходное положение - стоя лицом к фитболу.

Выполнение:

1-2 - руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 6 раз) .

«Дотянись». Исходное положение — сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох.

Выполнение:

1-2 - руки через стороны вверх. Наклон вперед, коснуться носков - выдох;

3-4 - вернуться в исходное положение - вдох (повторить 3— 5 раз) .

«Приседание». Исходное положение - стоя лицом к фитболу.

Выполнение:

1-2 - поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 6 раз) .

«Поворот». Исходное положение — спиной к фитболу, руки на пояс.

Выполнение:

1-2 - поворот направо, правой рукой коснуться фитбола; 3-4 - вернуться в исходное положение.

То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота (повторить 3-4раза) .

«Ноги врозь». Исходное положение - сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Выполнение:

1 — согнуть ноги ближе к себе;

2 - ноги врозь, не задевая фитбола (повторить 4-6раз) .

«Шаги и прыжки». Исходное положение - стоя боком к фитболу. Сделать 10-12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте (повторить 3-4раз

Элементы дыхательной гимнастики

1. "АИСТ" На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося "ш-ш-ш".

2. "ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ" Выполнять в ходьбе по площадке. 1 - руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши ("шар лопнул"); 2 - Руки в стороны, вниз, произнося "с-с-с" или "ш-ш-ш" ("шарик спустился").

3. "ВОРОНА" И. п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх, произнося "кар-кар-кар".

4. "ВОТ СОСНА ВЫСОКАЯ СТОИТ И ВЕТВЯМИ ШЕВЕЛИТ". И. п.: о. с. 1 - вдох - руки в стороны; 2 - выдох - наклон туловища вправо; 3 - вдох - вернуться в и. п.; 4 - то же влево.

5. "ВЫРАСТУ БОЛЬШОЙ" И. п. : ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх(вдох). Опускаясь на всю стопу - выдох "Ух-х-х"

6. "ГРИБОК" И. п. : глубокий присед, руки обхватывают колени ("грибок маленький"). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад (вдох) ("грибок вырос").

7. "ГУСИ" На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею произносить "ш-ш-ш".

8. "ГУСИ-ЛЕБЕДИ ЛЕТЯТ" Ходьба, имитируя полет. На вдохе руки ("крылья") поднимать, на выдохе опускать, произнося "гу-у-у".

9. "ДЫШИМ ЖИВОТОМ". Руки на животе - вдох и выдох носом. Руки за спину - вдох и выдох носом.

10. "ЕЖИК". И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги ("ф-ф-ф")

11. "ЖУРАВЛЬ" И. п.: о. с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести "ур-р-р". Выполнить то же левой ногой.

12. "ЗАВОДНЫЕ МАШИНКИ" И. п.: о. с. Руки в "замок" перед собой , вдох, выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить "ж-ж-ж".

13. "ЗДРАВСТВУЙ, СОЛНЫШКО!" И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п.

14."КАЛАНЧА". И. п.: стоя, руки в стороны (вдох), опуская руки, произносить "с-с-с"

15."КАША КИПИТ". И. п.: о. с., одна рука на груди, другая на животе. Выполнить вдох через нос (втягивая живот), а выдох через рот, произнося "ш-ш-ш" или "ф-ф-ф" и выпячивая живот.

16."ЛОТОС". И.п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами).

17."ЛУГОВЫЕ ЦВЕТЫ". В ходьбе по площадке (руки на пояс) выполнять повороты головы в правую (левую) сторону, одновременно выполняя два вдоха через нос. Выдох происходит между циклами поворота головы в ту или другую сторону.

18."ЛИСА", "КОШКА", "ТИГР НА ОХОТЕ". Ходьба по площадке, выставляя правую (левую) ногу вперед, две руки ладонками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята ("тигр ищет добычу", "кошка ищет мышку" и т. д.)

19. "ЛЫЖНИК". И. п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает "лыжную палку"),