

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Сланцевский детский сад №10 комбинированного вида»

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета
протокол от 21.09.2016г. № 3

УТВЕРЖДЕНА

распоряжением
МДОУ «Сланцевский детский сад 10»
от 21.09.2016г. № 88-р

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«БАРБАРИКИ»**

Срок реализации программы - два года

Разработчик программы:
Игнатенко Ирина Вячеславовна,
инструктор по физической культуре

г. Сланцы
2016 год

1.Пояснительная записка

1.1.Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Барбарики» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р,

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Барбарики» были использованы:

- Программа "От рождения до школы" под редакцией Н.Е.Вераксы.
- «Детский фитнес» Е.В. Сулим.
- «Игровой стретчинг для дошкольников» Е.В. Сулим.
- Парциальная программа для детей дошкольного возраста «Йога для детей» Т.А. Ивановой.
- «Са-Фи-Данс» танцевально-игровая гимнастики для детей Фирилёвой Ж.Е., Сайкиной Е.Г.

1.2.Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Барбарики»- физкультурно-спортивная.

1.3.Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Барбарики»

Цель:

- создание условий для формирования у детей старшего дошкольного возраста потребности в двигательной активности;
- физическое совершенствование детей через организацию общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Барбарики».

Задачи:

Образовательные

- изучить и использовать технику выполнения степ-шагов на степ-платформе, технику выполнения стретчинга, элементов йоги.
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- развивать чувство ритма, музыкального слуха и двигательной памяти;

- развивать силу, выносливость, ловкость, настойчивость в достижении результатов;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость позвоночника;

Воспитательные:

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- прививать принципы здорового образа жизни и любовь к спорту.

1.4. Общедидактические принципы построения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Барбарики»:

Систематичность – занятия проводятся регулярно.

Индивидуальность - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;

Доступность – учтены особенности возраста.

Прогрессирование– возрастание физической нагрузки

Гуманистические принципы построения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Барбарики»

Сознательность и активность - воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач.

Сотрудничество и кооперация - возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или подгруппой

Взаимодействие с родителями - семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, интерес ребёнка к спорту, активность и инициативу.

1.5. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Барбарики».

Программа направлена на физическое совершенствование детей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Разработана методика работы с детьми старшего дошкольного возраста по детскому фитнесу для развития координационных способностей, физических качеств и чувства ритма.

Главной целью первой ступени общей системы образования детского сада является разностороннее развитие ребёнка. В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в обществе. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к физической культуре, спорту. Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети 5-7 лет обладают творческим воображением и стремятся удовлетворить биологическую потребность в движении. Это помогает им овладеть сложным программным материалом по развитию двигательных умений и навыков.

Этому способствуют занятия со степ-платформами, так упражнения на ней:

- ✓ формируют правильную осанку;
- ✓ укрепляют и развиваются сердечно-сосудистую, дыхательную и костно-мышечную системы;
- ✓ развиваются координацию движений.

Область применения степ-платформы довольно широка- это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Степ — это ступенька высотой 12/17/22 см, шириной 28 см, длиной 70 см., вес: 500 г.

Степ-аэробика – Степ-аэробика – вид аэробики с использованием специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять базовые движения вкупе с шагами и подскоками на нее и через нее в различных направлениях.

Аэробика - это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20— 30 минут.

Стретчинг - это метод, с помощью которого можно легко и эффективно развить подвижность мышц тела, суставов, не опасаясь переломов.

Йога - это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

1.6. Противопоказания

- заболевания позвоночника, особенно его поясничного отдела;
- сердечно – сосудистые заболевания, аритмия, стенокардия;
- хронические заболевания печени и почек.

1.7. Структура общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Барбарики»

Программа предназначена для занятий с детьми **5-7- летнего возраста**.

Срок реализации программы – 2 года:

1-й год обучения 5-6 лет;

2-й год обучения- 6-7 лет;

Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребёнка при физиологических нагрузках.

Продолжительность занятия по йоге для детей 5-7 лет составляет 25-35 минут - в зависимости от возраста и физиологической подготовленности детей. Проводится 1 раз в неделю. Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия (5-7 минут)

Вариации ходьбы, маршировки и легкого бега с выполнением заданий, игровые упражнения, стретчинг.

Задача - подготовить организм ребёнка к предстоящей физической нагрузке.

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки – отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть занятия (15 -20 минут)

1. Выполнение комплекса степ-аэробики, звееробики, художественной гимнастики, силовой гимнастики на степ-платформах со спортивным инвентарем и без, направлены обучение новым упражнениям, закрепление изученных.
2. Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.
3. Пальчиковая гимнастика направлена на развитие мелкой моторики, внимания, памяти.

Выполняются в конце основной части или двух пауз для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

Заключительная часть (3-5 минут).

Игры малой подвижности с использованием упражнением стретчинга..

Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием элементов йоги, стретчинга, мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья.

2. Учебно-тематическое планирование

2.1. Учебный план

Возраст	Продолжительность	Периодичность	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5-6 лет	25-30	1	25-30 мин.	$25 \times 30 =$ 12ч.30мин.
6-7 лет	30-35	1	30-35 мин.	$30 \times 30 = 15\text{ч.}$

2.2. Учебно-тематическое планирование

1-й год обучения

Месяцы, недели	Тематика занятий
Сентябрь	
1-я неделя	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг
2-я неделя	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг
3-я неделя	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг
4 неделя	Ералаш
Октябрь	

1-я неделя	Степ-аэробика танцевальная , силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг
2-я неделя	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг
3-я неделя	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг
4 неделя	Ералаш
Ноябрь	
1-я неделя	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с большим мячом, художественная гимнастика и стретчинг
2-я неделя	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с большим мячом, художественная гимнастика и стретчинг
3-я неделя	Силовая гимнастика с большим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг.
4 неделя	Ералаш
Декабрь	
1-я неделя	Силовая гимнастика с большим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг.
2-я неделя	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с большим мячом и стретчинг
3-я неделя	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с большим мячом и стретчинг
4- неделя	Ералаш
Январь	
1-я неделя	Концерт для детей детского сада
2-я неделя	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг
3-я неделя	Степ-аэробика танцевальная , силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг
Февраль	
1-я неделя	Силовая гимнастика с большим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг.

2-я неделя	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с большим мячом и стретчинг
3-я неделя	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг
4- неделя	Ералаш
Март	
1-я неделя	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг
2-я неделя	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с большим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг
3-я неделя	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с большим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг
4- неделя	Ералаш
Апрель	
1-я неделя	Мониторинг
2-я неделя	Мониторинг
3-я неделя	Мониторинг
4-неделя	Итоговое занятие

2-й год обучения

Месяцы, недели	Тематика занятий
Сентябрь	
1-я неделя	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг
2-я неделя	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг
3-я неделя	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг
4-я неделя	Ералаш
Октябрь	

1-я неделя	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг
2-я неделя	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг
3-я неделя	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг
4-я неделя	Ералаш
Ноябрь	
1-я неделя	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг
2-я неделя	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг
3-я неделя	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг
4-я неделя	Ералаш
Декабрь	
1-я неделя	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с большим мячом, акробатика и стретчинг
2-я неделя	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с большим мячом, акробатика и стретчинг
3-я неделя	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с большим мячом, акробатика и стретчинг
4-я неделя	Ералаш
Январь	
2-я неделя	Концерт для детей ДОУ
3-я неделя	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с большим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг
4-я неделя	Ералаш
Февраль	

1-я неделя	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с большим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг
2-я неделя	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг
3-я неделя	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг
4-я неделя	Ералаш
Март	
1-я неделя	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг
2-я неделя	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг
3-я неделя	Аэробика, силовая гимнастика с большим мячом, школа мяча и стретчинг
4-я неделя	Аэробика, силовая гимнастика с большим мячом, школа мяча и стретчинг
Апрель	
1-я неделя	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг
2-я неделя	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг
3-я неделя	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг
4-я неделя	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг
Май	
1-я неделя	Мониторинг
2-я неделя	Мониторинг
3-я неделя	Мониторинг
4-я неделя	Итоговое занятие

3. Организационно-педагогические условия реализации освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Барбарики»

3.1.Используемые методы

Показ и объяснение.

Игровой метод.

3.2.Форма обучения – фитнес-тренировка

3.3.Форма проведения занятий – групповая, подгрупповая.

3.4.Наполняемость группы – 10 -12 человек.

3.5.Организация материально-технического обеспечения программы:

- музыкальный зал;
- фонотека для музыкального сопровождения;
- степ - платформы по количеству занимающихся;
- мячи большие и малые, гантели, обручи, ленточки, султанчики, резиновые жгуты по количеству детей и т.д.

3.6.Методическое обеспечение:

Специальная литература:

- 1.Веракса, программа «От рождения до школы»
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5
- 3.Сулим Е.В. « Детский фитнес»// ТС»Сфера» 2014
4. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данс»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000.
7. « Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
- 8.О.А. Арсеневская «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград2011г.
9. С.С. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
10. Н.В.Полтавцева, М.Ю. Стожарова «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г.
- 11.Е.В.Сулим «игровой стретчинг для дошкольников» -Сфера-2016
-рабочая программа.

3.7.Подбор музыкального сопровождения:

- наличие четкого ударного ритма;
- чередование медленного и быстрого темпа.

3.8.Методика проведения занятий

Степ - аэробика может проводиться:

- в виде полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста (продолжительность 25—35 минут);
- как часть занятия (продолжительность 10—15 минут);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в виде показательных выступлений детей на праздниках;

— как степ-развлечение.

Один комплекс степ - аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 ударов в минуту.

Последовательность разучивания комплекса степ - аэробики

Перед разучиванием комплекса степ – аэробики необходима предварительная работа

Педагогу необходимо:

- ✓ определить задачу комплекса;
- ✓ подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- ✓ определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- ✓ распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
- ✓ подобрать музыкальное сопровождение к комплексу степ - аэробики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

Этапы разучивания комплекса степ – аэробики

I этап - подготовительный

На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений.

На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее.

II этап - основной

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

III этап - заключительный

Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие требования:

- ✓ показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- ✓ наиболее сложные упражнения разучаются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- ✓ при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- ✓ во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если это необходимо.

4. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Барбарики»

4.1.Ожидаемые результаты

У ребёнка будет:

- 1.Сформирован интерес к собственным достижениям.
 - 2.Сформировано устойчивое равновесие;
 - 3.Повысился уровень развития физических качеств: координационных, скоростных, выносливости и др.
 - 4.Приобретен опыт необходимых двигательных умений и навыков.
 - 5.Развита двигательная память.
 - 6.Укреплена дыхательная система.

Ребёнок будет уметь использовать

основные элементы упражнений на степ – платформе:

- Базовый шаг (Basic Step)
 - Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)
 - Приставной шаг (tap up, tap down)
 - Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift)
 - Касание платформы носком свободной ноги (step tap).
 - Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up).
 - Шаг с поворотом (turn step)
 - Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
 - Шаги через платформу в продольном направлении (across)
 - Выпады (lunges)
 - Шаги углом (L-step)

5. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Барбарики»

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения;
 - итоговый контроль умений и навыков;
 - контрольные упражнения и тесты.

Мониторинг развития двигательных качеств у детей старшего дошкольного возраста

Приложение 1

**Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной
направленности «Барбарики»**

Режим работы занятий	Академический час - 25 – 30 мин. (старшая группа №4) понедельник 16.15
Количество занятий в неделю	1
Организованная образовательная деятельность	с 01.10.16 по 29.05.17
Количество занятий в учебном году	31
Проведение итоговой педагогической диагностики	с 15.05 по 22.05.2017
Праздничные дни	04.11.2016 01.01.-08.01.17 23.02-26.02.2017 01.05.2017 08.05.-09.05.2017

Основные этапы обучение степ – аэробики

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

Шаги, используемые на занятии степ – аэробики

March (марш) – ходьба на месте.

Step (степ) – шаг.

Basic step (бэсик степ).

Шаг ногой вперед - назад.

И. П. стоя на полу ноги вместе.

- 1-выполнить правой ногой шаг на степ,
- 2- левую ногу на степ приставить,
- 3- шаг на пол правой ногой,
- 4- левую приставить.

Step touch (степ тач) – приставной шаг в сторону.

И.П. стоя на полу ноги вместе.

- 1-выполнить правой ногой шаг в сторону,
- 2- левую приставить.
- 3- левой ногой шаг в сторону,
- 4-правую приставить.

V-step (ви-степ) -шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На 4 счета.

И. П. стоя на полу ноги вместе.

- 1-выполнить правой ногой шаг на правый край ступы,
- 2- левую ногу поставить на левый край ступы.
- 3- шаг на пол правой ногой,
- 4- левую приставить.

Toe touch (тоу тач) – касание носком пола или ступы.

Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад.

И. П. стоя на полу ноги вместе.

- 1-выполнить правой ногой шаг на степ,
- 2- левую нога на полу переступающий шаг.
- 3- шаг на пол правой ногой,
- 4- левую приставить.

Open step (оупэн степ) – открытый шаг.

И.П. ноги шире бедер.

- 1- выполнить полуприсед и поставить правую ногу на носок,
- 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.

Leg curl (лэг керл) – «захлест» голени назад.

- 1-шаг правой ногой на степ,
- 2- левую ногу согнуть назад.
- 3-поставить левую ногу на пол.4- правую приставить.

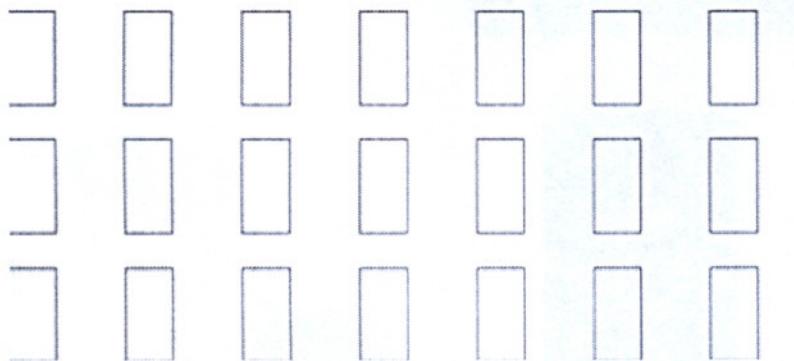
Knee up (ни ан) – «подъем колена вверх».

- 1-шаг правой ногой на степ,
- 2- левую ногу согнуть в колене и поднять вверх.

Вариант 3



Вариант 4



3-поставить левую на пол.

4- правую приставить.

Kick side (мах ногой в сторону ,вперед, назад).

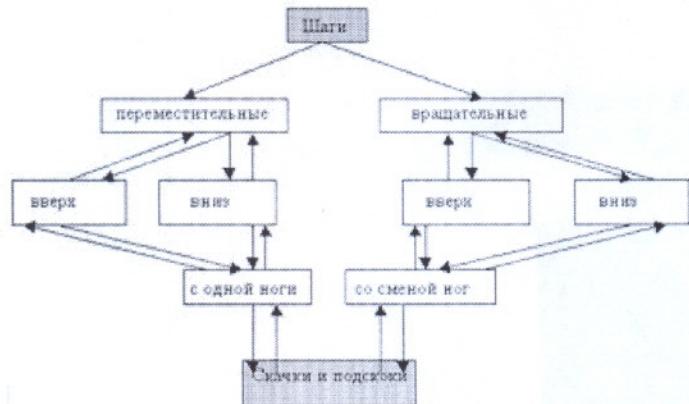
1-шаг левой ногой на степ,

2-правую ногу выпрямить и сделать мах ногой.

3-поставить правую на пол,

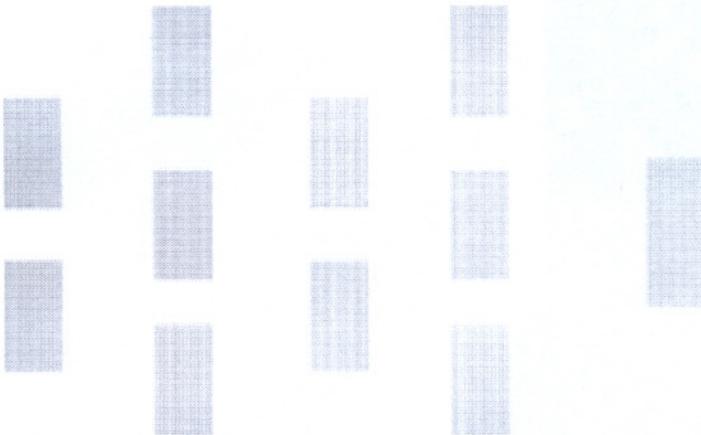
4- левую приставить.

Группы движений

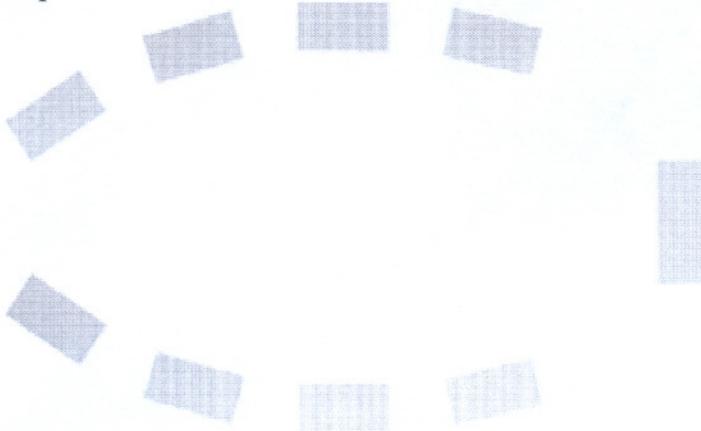


Варианты расстановки степ-платформ для занятий

Вариант 1



Вариант 2



Приложение 3

Комплекс

Степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом и стретчинг

Вводная часть

- 1.Ходьба с хорошей отмашкой рук (30с).
- 2.Подскоки, руки на поясе (35 с).
- 3.Игровое упражнение «Неваляшка» (40с).
- 4.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой ,руки прямые (30с).
- 5.Игровое упражнение «Муравьишки идут назад» (40с).

Основная часть

«Степ-аэробика» (5 мин).

№	Упражнение	Схема выполнения	Кол-во
1	«Разминка стопы»	И.п.:стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поочередно перекатываться правой и левой ногой с пятки на носок.	8раз
2	«Пятка ,носок»	И.п.:то же. 1-носок правой ноги поставить на степ-платформу; 2-вернуться в и.п.; 3-пятку левой ноги поставить на платформу; 4- вернуться в и.п.; 5—8-перекаты с пятки на носок.	4 раза
3	«Стопа»	И.п.:то же. <i>1-правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперёд;</i> <i>2-вернуться в и.п.;</i> <i>To же левой ногой.</i>	4 раза
4	«Подъем»	И.п.:то же. <i>1-подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вперед;</i> <i>2-то же с левой ноги;</i> <i>3-шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правую руку на пояс;</i> <i>4-то же с левой ноги.</i>	4 раза
5	«Хоп»	И.п.:стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-подъем с правой ноги на степ-платформу; 2-левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вытянуть вперёд, кисти сжать в кулак, сказать: «Хоп»; 3-левую ногу поставить на пол, руки на пояс; 4- правую ногу поставить к левой. To же с левой ноги.	4 раза
6	«Кик»	И.п.:то же. 1-подъем на степ-платформу с правой ноги; 2-левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки согнуты в локтях, кулаки к плечам, сказать : «Кик»; 3- с левой ноги шаг назад на пол, руки на пояс;	4 раза

		4- правую ногу подставить к левой. То же с другой ноги.	
7	«Крест»	<p>И.п.:то же.</p> <p>1- правой ногой встать на степ- платформу; 2-левую ногу поставить на степ-платформу накрест перед правой ногой; 3-с правой ноги шаг назад на пол; 4- левую ногу подставить к правой ноге. То же с другой ноги.</p>	4 раза
8	«Плие»	<p>И.п.:то же.</p> <p>1- шаг с правой ноги на степ-платформу в сторону, правая рука в сторону; 2- шаг с левой ноги на степ-платформу в сторону, левая рука в сторону; 3- полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4-встать, руки в стороны; 5- шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на пояс; 6- шаг с левой ноги, левая рука на пояс; 7- присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8-вернуться в и.п. То же с другой ноги.</p>	4 раза
9	«Выпад, хоп»	<p>И.п.: стоя перед степ-платформой на шаг назад, ноги вместе, руки на поясе.</p> <p>1-выпад на степ-платформу на правую ногу, руки в стороны; 2-встать на степ-платформу на правую ногу, левое колено поднять вперёд, руки вперед, сказать: «Хоп»» 3-шаг левой ногой назад на пол, выпад, правая нога на степ-платформе, руки в стороны; 4-перенести вес тела на левую ногу, правое колено поднять вперёд, руки на пояс, сказать: «Хоп»; 5-8- перекаты с пятки на носок. То же с другой ноги.</p>	4 раза
10	«Арабеск»	<p>И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе;</p> <p>1-шаг правой ногой на степ-платформу; 2-прямую левую ногу отвести назад, прогнуться, руки вверх; 3-шаг левой ногой назад на пол, руки на пояс; 4- правую ногу подставить к левой. То же с другой ноги.</p>	6 раз
11	«Боковые махи»	<p>И.п.: то же.</p> <p>1- встать с правой ноги на степ-платформу; 2- прямую левую ногу отвести в сторону, руки в стороны; 3-с левой ноги шаг назад на пол, руки на пояс; 4- вернуться в и.п.</p>	6 раз
12	«Перебежка»	<p>И.п.: стоя, ноги вместе с боку от степ-платформы, руки на поясе;</p> <p>1- шаг с правой ноги на степ-платформу;</p>	6 раз

		2-подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая остаётся на степ-платформе. То же с другой ноги.	
13	Дыхательная гимнастика «Ёж»	И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вот свернулся ёж в клубок <i>Дети сгибают ноги и притягивают их руками к груди</i> Потому что он продрог. <i>На выдохе произносят:»Бр-рррр».</i> Лучик ежика коснулся, Ежик сладко потянулся. <i>Опускают ноги, поднимают руки вверх –вдох.</i>	1 раз

Силовая гимнастика с мячом. (3 мин.).

№	Упражнение	Схема выполнения	Кол-во
1	«Стрела»	И.п.: сидя боком к мячу, мяч на полу. 1-2- упереться правой рукой в мяч, ноги отодвинуть максимально от мяча, левую руку поднять вверх; 3-8- удержать стойку на одной руке, ноги вместе, корпус параллельно полу.	4 раза
2	«Самолёт»	И. п.: лёжа на мяче на животе, руки вытянуты в стороны и лежат на полу, ноги на полу прямые вместе, лоб упирается в пол. 1-4- приподнять голову, руки и ноги вверх, прогнуться и удерживать позу.	4 раза
3	«Мостик»	И.п.: пятки лежат на мяче, ноги прямые, руки в упоре сзади на ладони; 1-2- поднять ягодицы вверх; 3-4-вернуться в и.п.	4 раза
4	«Подъёмный кран»	И.п.: сидя на полу на ягодицах, упор на предплечья, прямые ноги лежат на полу, мяч зажат стопами 1-2- поднять мяч вверх; 3-4 –вернуться в и.п.	5 раз

Заключительная часть (3 мин.)

Игра малой подвижности «Сделай фигуру» с использованием упражнений страпчинга.

Страпчинг.

№	Упражнение	Схема выполнения	Кол-во
1	«Ракета»	И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища; 1- повернуть туловище налево, вдох; 2-опуститься вниз, согбая ногу в колене, пока бедро с голенью не образует прямой угол, выдох; 3-вытянуть руки над головой ладонями внутрь, вдох; 4- руки опустить ,колени выпрямить, выдох.	5 с

2	«Качели»	И.п.: широкая стойка, левая(правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1- на выдохе наклонить туловище влево(вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол перед левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины, вытянуть правую руку вверх; 2- вернуться в и.п.	5с
3	«Бабочка»	И.п. сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени; 1- взяться правой (левой) рукой за правую(левую) ногу в сторону –вверх, придерживать рукой за внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, сидеть на обеих ягодицах.	5с
4	«Паучок»	И.п. сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1- опустить обе руки между ногами; 2- ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3-на выдохе наклониться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом; 4- выпрямиться.	5с
5	«Колобок»	И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной; 1- подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник выпрямить вверх – вдох; 2-на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3- на вдохе перекатиться на спину, руки остаются на коленях; 4- на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.	5с

Комплекс

Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг

Вводная часть

- Ходьба с хорошей отмашкой рук (30с).
- Боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой (30 с).
- Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны, кисти сжимать и разжимать (35с).
- Игровое упражнение «Большие лягушки» в чередовании с игровым упражнением «Маленькие лягушки» (30с).
- Игровое упражнение «Муравьишки» в чередовании с игровым упражнением «Обезьянки» (35 с).
- Стретчинг «Домик» (5с).

Основная часть

«Степ-аэробика с обручем» (5 мин).

№	Упражнение	Схема выполнения	Кол-во
1	«Весёлые ножки»	И.п.:стоя перед платформой , ноги вместе, обруч	6 раз

		перед грудью. 1- поставить правую пятку на степ-платформу, обруч вперед; 2-поставить правый носок на степ-платформу, обруч вперед; 3-4- вернуться в и.п. То же с левой ноги.	
2	«Поворот»	И.п.: стоя боком к степ-платформе, обруч в опущенных руках; 1-2- поставить правую стопу на степ-платформу, обруч вперед; 3-4- вернуться в и.п.; 5-8 – маршем повернуться вокруг себя к другому краю степ-платформы. Повторить с другой ноги.	6 раз
3	«Кик»	И.п.:то же. 1-подъем на степ-платформу с правой ноги; 2-левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки согнуты в локтях, кулаки к плечам, сказать : «Кик»; 3- с левой ноги шаг назад на пол, руки на пояс; 4- правую ногу подставить к левой. То же с другой ноги.	4 раза
4	«Плие»	И.п.:то же. 1- шаг с правой ноги на степ-платформу в сторону, правая рука в сторону; 2- шаг с левой ноги на степ-платформу в сторону, левая рука в сторону; 3- полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4-встать, руки в стороны; 5- шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на пояс; 6- шаг с левой ноги, левая рука на пояс; 7- присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8-вернуться в и.п. То же с другой ноги.	4 раза
5	«Арабеск»	И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе; 1-шаг правой ногой на степ-платформу; 2-прямую левую ногу отвести назад, прогнуться, руки вверх; 3-шаг левой ногой назад на пол, руки на пояс; 4- правую ногу подставить к левой. То же с другой ноги.	6 раз
6	«Махи в сторону»	И.п.: то же, обруч на плечах за спиной. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой на степ-платформу; 3-поднять в сторону прямую правую ногу, руки вытянуть вверх; 4- ногу подставить, обруч на плечи; 5-6- повторить с левой ноги; 7-8- вернуться в и.п.	6 раз

7	Дыхательная гимнастика «Шары летят»	<p>И.п.: сидя на степ-платформе. Что за праздничный наряд? <i>Вдох.</i> Здесь кругом шары летят! <i>Выдох.</i> Флаги развиваются! <i>Вдох.</i> <i>Люди улыбаются!</i> <i>Выдох.</i> Воздух мягко набираем, Вдох. Шарик красный надуваем, <i>Выдох.</i> Пусть летит он к облакам, <i>Вдох.</i> Помогу ему я сам! <i>Выдох.</i></p>	1 раз
---	-------------------------------------	---	-------

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

№	Упражнение	Схема выполнения	Кол-во
1	«Окошко»	<p>И.п.: то же. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой на степ-платформу, руки с обручем вытянуть вперёд; 3-правую ногу поставить на пол на ширину плеч; 4- левую ногу поставить на пол на ширину плеч, руки с обручем вперед; 5-7- наклониться вперёд, посмотреть в обруч.</p>	6 раз
2	«Выше»	<p>И. п.: сидя поперек степ-платформы, ноги согнуты, стопы стоят на полу, обруч в прямых руках вверху; 1-2- наклониться вправо, руки прямые; 3-4-вернуться в и.п.; 5-6-то же влево; 7-8- вернуться в и.п.</p>	6 раз
3	«Переворот»	<p>И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, стопы стоят на платформе, колени согнуты, руки с обручем подняты вверх. 1-4-поднять ноги вверх, коснуться носками ног обруча; опустить ноги на платформу, обруч назад на пол в прямых руках; 7-8- поднять ягодицы, удерживая стопы на степ-платформе.</p>	4 раза
4	«Рыбка»	<p>И.п.: лёжа перед степ-платформой на животе лицом к ней, обруч в правой руке на краю степ-платформы, левая рука опирается на центр степ-платформы. 1-4-подняться, опираясь на левую руку, обруч в правой руке поднять вверх, прогнуться; 5-8- вернуться в и.п. Повторить с другой рукой.</p>	4 раза
5	«Прыжки в чередовании с	И.п.:стоя перед платформой , обруч лежит на полу за платформой, руки на поясе.	6 раз

	ходьбой»	1-2-встать на степ-платформу справой ноги; 3-4-спрыгнуть с неё; 5-8- обойти платформу маршем.	
6	Пальчиковая гимнастика «Колокольчик»	<p>В прятки пальчики играют <i>Дети сжимают и разжимают пальцы рук, открывают и закрывают глаза.</i></p> <p>Словно синие цветки <i>Распускают лепестки,</i> <i>Сводят и разводят пальцы «веером».</i></p> <p>Наверху качаются, <i>Низко наклоняются.</i></p> <p><i>Наклоняют кисти вниз, вверх.</i> <i>Делают круговые движения кистями.</i></p> <p>Колокольчик голубой <i>Поклонился нам с тобой.</i></p> <p>Колокольчики –цветы <i>Поворачивают кисти направо, налево.</i></p> <p>Очень вежливы, а ты? <i>Поворачивают ладони вверху.</i></p>	1 раз

Заключительная часть (3 мин.)

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

Стретчинг

№	Упражнение	Схема выполнения	Кол-во
1	«Журавль»	<p>И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.</p> <p>1-поднять вперёд поднятую согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохранять равновесие;</p> <p>2-вернуться в и.п.</p>	10 с
2	«Поза воина»	<p>И.п.: широкая стойка, левая(правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны, голова налево. На выдохе опуститься вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не будет параллельно полу и не образует с голенюю прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол.</p>	5с
3	«Кузнецик»	<p>И.п. сидя на полу, прямые ноги вытянуты перед собой, руки вдоль туловища;</p> <p>1- скрестить согнутые в коленях ноги перед собой и положить одно колено на другое., выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох;</p> <p>2- упираясь руками в пол, стараться вытянуться как можно выше, следить за тем, чтобы стопы лежали перед собой, а не под ягодицами, и голени образовывали одну прямую линию.</p>	10 с
4	«Паучок»	И.п. сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и	5с

		разведены в стороны. 1- опустить обе руки между ногами; 2- ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3-на выдохе наклониться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом; 4- выпрямиться.	
5	«Матрёшка»	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох; 2- на выдохе повернуть ладони, пальцами вверх, локти отвести назад.	5с
6	«Чепрепашка»	И.п.: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1- потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2- на выдохе наклониться вперед , положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней.	

Комплекс
Степ-аэробика с мячём, силовая гимнастика и стретчинг

Вводная часть

- Ходьба с хорошей отмашкой рук (30с).
- Подскоки, руки на пояссе. (35 с).
- Игровое упражнение «Невалышка» (40 с).
- Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны, кисти сжимать и разжимать (35с).
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, хлопками в ладоши над головой, руки прямые (30с).
- Игровое упражнение «Муравьишки идут назад (40 с).

Основная часть

«Степ-аэробика» (5 мин).

№	Упражнение	Схема выполнения	Кол-во
1	«Разминка стопы »	И.п.: стоя , ноги вместе, руки на пояссе. Поочередно перекатываться правой и левой ногой с пятки на носок. 1- поставить правую пятку на степ-платформу, обруч вперед; 2-поставить правый носок на степ-платформу, обруч вперед; 3-4- вернуться в и.п. То же с левой ноги.	8 раз
2	«Пятка, носок»	И.п.: то же. 1-носок правой ноги поставить на степ-платформу; 2-вернуться в и.п.; 3-пятку левой ноги поставить на степ-платформу; 4- вернуться в и.п.; 5-8- перекаты с пятки на носок.	6 раз
3	«Стопа»	И.п.: то же 1-правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперёд; 2- вернуться в и.п.	4 раза

		То же левой ногой.	
4	«Хоп»	<p>И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.</p> <p>1-подъем с правой ноги на степ-платформу;</p> <p>2-левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вытянуть вперёд, кисти сжать в кулак, сказать «Хоп»;</p> <p>3- левую ногу поставить на пол, руки на пояс;</p> <p>4- правую ногу поставить к левой.</p> <p>То же с левой ноги.</p>	4 раза
5	«Кик»	<p>И.п.:то же.</p> <p>1-подъем на степ-платформу с правой ноги;</p> <p>2-левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки согнуты в локтях, кулаки к плечам, сказать : «Кик»;</p> <p>3- с левой ноги шаг назад на пол, руки на пояс;</p> <p>4- правую ногу подставить к левой.</p> <p>То же с другой ноги.</p>	4 раза
6	«Крест»	<p>И.п.: то же.</p> <p>1-правой ногой встать на степ;</p> <p>2-левую ногу поставить накрест перед правой ногой;</p> <p>3- с правой ноги шаг назад на пол;</p> <p>4- левую ногу поставить к правой ноге.</p> <p>То же с другой ноги.</p>	4раза
7	«Плие»	<p>И.п.:то же.</p> <p>1- шаг с правой ноги на степ-платформу в сторону, правая рука в сторону;</p> <p>2- шаг с левой ноги на степ-платформу в сторону, левая рука в сторону;</p> <p>3- полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой;</p> <p>4-встать, руки в стороны;</p> <p>5- шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на пояс;</p> <p>6- шаг с левой ноги, левая рука на пояс;</p> <p>7- присесть, хлопок перед собой прямыми руками;</p> <p>8-вернуться в и.п.</p> <p>То же с другой ноги.</p>	4 раза
8	«Выпад, хоп»	<p>И.п.: стоя перед степ-платформой на шаг назад, ноги вместе, руки на поясе.</p> <p>1- выпад на степ платформу на правую ногу, руки в стороны;</p> <p>2-встать на степ-платформу на правую ногу, левое колено поднять вперед, сказать: «Хоп»;</p> <p>3-шаг левой ногой назад на пол, выпад, правая нога на степ-платформе, руки в стороны;</p> <p>4- перенести вес тела на левую ногу, правое колено поднять вперед, руки на пояс, сказать «Хоп»;</p> <p>5-8- перекаты с пятки на носок.</p>	4 раза
9	«Арабеск»	<p>И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе;</p> <p>1-шаг правой ногой на степ-платформу;</p> <p>2-прямую левую ногу отвести назад, прогнуться,</p>	6 раз

		руки вверх; 3-шаг левой ногой назад на пол, руки на пояс; 4- правую ногу подставить к левой. То же с другой ноги.	
6	«Махи в сторону»	И.п.: то же, обруч на плечах за спиной. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой на степ-платформу; 3-поднять в сторону прямую правую ногу, руки вытянуть вверх; 4- ногу подставить, обруч на плечи; 5-6- повторить с левой ноги; 7-8- вернуться в и.п.	6 раз
7	Дыхательная гимнастика «Ёж»	И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вот свернулся еж в клубок, <i>Дети сгибают ноги притягивают их к груди.</i> Потому что он продрог. <i>На выдохе произносят: «Бр-р-р».</i> Лучик ёжика коснулся, <i>Опускают ноги, поднимают руки вверх-вдох.</i> Ёжик сладко потянулся. <i>Опускают ноги, поднимают руки вверх, вдох.</i>	1 раз

Силовая гимнастика с мячом. (3 мин.).

№	Упражнение	Схема выполнения	Кол-во
1	«Стрела»	И.п.: сидя боком к мячу, мяч на полу. 1-2- упереться право ногой в мяч, ноги отодвинуть максимально от мяча, левую руку поднять вверх. 3-8- удерживать стойку в одной руке, ноги вместе, корпус параллельно полу.	4 раза
2	«Самолет»	И. п.: лежа на мяче на животе, руки вытянуты в стороны и лежат на полу, ноги на полу прямые вместе, лоб упирается в пол. 1-4-приподнять голову, руки и ноги вверх. Прогнуться и удерживать позу.	4 раза
3	«Мостик»	И.п.: пятки лежат на мяче, ноги прямые, руки в упоре сзади на ладони. 1-2- поднять ягодицы вверх; 3-4- вернуться в и.п.	4 раза
4	«Подъемный кран»	И.п.: сидя на полу на ягодицах, упор на предплечья, прямые ноги лежат на полу, мяч зажат стопами. 1-2-поднять мяч вверх; 3-4- вернуться в и.п.	5 раз

Заключительная часть (3 мин.)

Игра малой подвижности «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга.

Стретчинг

№	Упражнение	Схема выполнения	Кол-во
1	«Журавль»	И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.	10 с

		1-поднять вперёд поднятую согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохранять равновесие; 2-вернуться в и.п.	
2	«Ракета»	И.п.: широкая стойка, левая(правая) стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1-повернуть туловище налево, вдох; 2- опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, выдох; 3- вытянуть руки над головой ладонями внутрь, вдох; 4- руки опустить, колено выпрямить, выдох.	5с
3	«Кузнечик»	И.п. сидя на полу, прямые ноги вытянуты перед собой, руки вдоль туловища; 1- скрестить согнутые в коленях ноги перед собой и положить одно колено на другое., выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2- упираясь руками в пол, стараться вытянуться как можно выше, следить за тем, чтобы стопы лежали перед собой, а не под ягодицами, и голени образовывали одну прямую линию.	10 с
4	«Паучок»	И.п. сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1- опустить обе руки между ногами; 2- ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3-на выдохе наклониться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом; 4- выпрямиться.	5с
5	«Ручеёк»	И.п.: сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа- на полу. 1- взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой ноги; 2- положить колено левой ноги на пол; 3- поднять обе руки вверх, потянуться, спина прямая;	5с
6	«Павлин»	И..п. сидя на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной, вдох. 1-наклониться вперед, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх перпендикулярно полу; 2- вернуться в и.п.	