

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

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета
Протокол от 27.09.2021 № 2

УТВЕРЖДЕНА

распоряжением МДОУ
«Сланцевский детский сад № 10»
от 27.09.2021 № 156-р

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

Срок реализации программы - два года

Разработчик программы:
Игнатенко Ирина Вячеславовна,
инструктор по физической культуре

2021 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 РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р),
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- 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 –Дансе» 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 развивают сердечно-сосудистую, дыхательную и костно-мышечную системы;
- ✓ развивают 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 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, маршрутовки 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, зверобики, 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. | 25×30= 12ч.30мин. |
| 6-7 лет | 30-35 | 1 | 30-35 мин. | 30x30=15ч. |

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-Дансе»: (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. Арсеновская «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 разучивание 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 разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Приложение 1

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

| | |
|--|--|
| Режим работы занятий | Академический час -30-35 мин. (подготовительная к школе группа №4 понедельник 16.15-16.45 |
| Количество занятий в неделю | 1 |
| Организованная образовательная деятельность | с 01.10.21 по 31.05.22 |
| Количество занятий в учебном году | 32 |
| Проведение итоговой педагогической диагностики | с 15.05 по 22.05.2022 |
| Праздничные дни | 04.11.2021 31.12.-09.01.2022 23.02.2022 06.03-08.03.2022 30.04.- 03.05.2022 07.05.-10.05.2022 |

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 (*смен*) – шаг.

Basic step (*бэсик смен*).

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 (*смен 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-смен*) -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 степа,
- 2- левую ногу поставить на левый край степа.
- 3- шаг на пол правой ногой,
- 4- левую приставить.

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

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 ногу 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 ап) – «подъем колена вверх».

1-шаг правой ногой на степ,

2- левую ногу согнуть в колене и поднять вверх.

3-поставить левую на пол.

4- правую приставить.

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

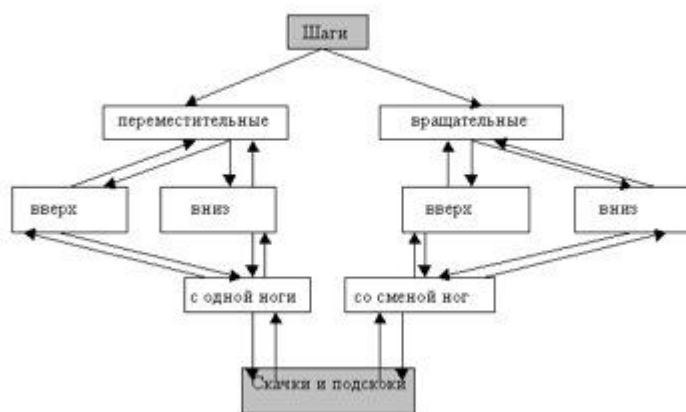
1-шаг левой ногой на степ,

2-правую ногу выпрямить и сделать мах ногой.

3-поставить правую на пол,

4- левую приставить.

Группы движений



Варианты расстановки степ-платформ для занятий

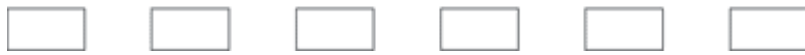
Вариант 1



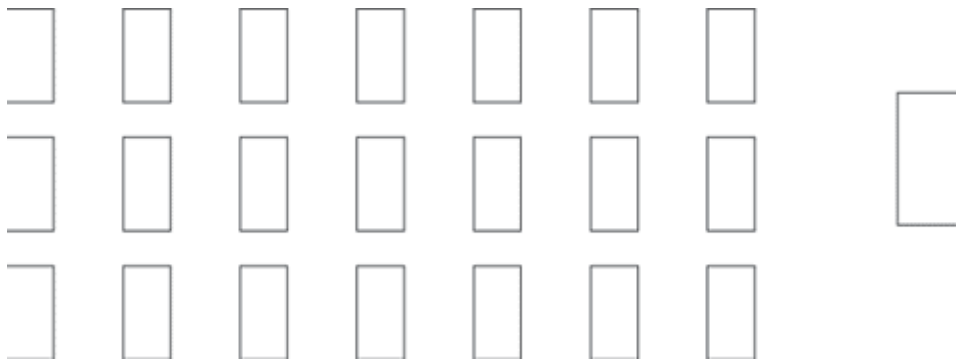
Вариант 2



Вариант 3



Вариант 4



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. | 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 платформу; 4- вернуться в и.п.; 5—8-перекаты с пятки на носок. | 4 раза |
| 3 | «Стопа» | И.п.: то же. 1-правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2-вернуться в и.п.; То же левой ногой. | 4 раза |
| 4 | «Подъем» | И.п.: то же. 1-подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вперед; 2-то же с левой ноги; 3-шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правую руку на пояс; 4-то же с левой ноги. | 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, | 4 раза |

| | | | |
|----|--------------|--|--------|
| | | <p>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> | |
| 6 | «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 |
| 7 | «Крест» | <p>И.п.:то же.</p> <p>1- правой ногой встать на степ- платформу;</p> <p>2-левую ногу поставить на степ-платформу накрест перед правой ногой;</p> <p>3-с правой ноги шаг назад на пол;</p> <p>4- левую ногу подставить к правой ноге.</p> <p>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;</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 |
| 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;</p> <p>2-встать на степ-платформу на правую ногу, левое колено поднять вперед, руки 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 н пояс, сказать: «Хоп»;</p> <p>5-8- перекаты с пятки на носок.</p> <p>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;</p> <p>2-прямую левую ногу отвести назад, прогнуться, руки вверх;</p> <p>3-шаг левой ногой назад на пол, руки на пояс;</p> | 6 раз |

| | | | |
|----|-----------------------------|--|-------|
| | | 4- правую ногу подставить к левой. То же с другой ноги. | |
| 11 | «Боковые махи» | И.п.: то же. 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. | 6 раз |
| 12 | «Перебежка» | И.п.: стоя, ноги вместе с боку от степ-платформы, руки на поясе; 1- шаг с правой ноги на степ-платформу; 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. | 6 раз |
| 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- удерживать 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 стретчинга.

Стретчинг.

| № | 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, сгибая 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 развёрнута 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 пред 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

1. Ходьба с хорошей отмашкой рук (30с).
2. Боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой (30 с).
3. Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны, кисти сжимать и разжимать (35с).
3. Игровое упражнение «Большие лягушки» в чередовании с игровым упражнением «Маленькие лягушки» (30с).
4. Игровое упражнение «Муравьишки» в чередовании с игровым упражнением «Обезьянки» (35 с).
5. 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 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. | 6 раз |
| 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; | 6 раз |

| | | | |
|---|-------------------------------------|--|-------|
| | | 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 | «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» | 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> | 1 раз |

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

| № | Упражнение | Схема выполнения | Кол-во |
|---|-------------|--|--------|
| 1 | «Окошко» | И.п.: то же. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой на степ-платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 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 вперед, посмотреть в обруч. | 6 раз |
| 2 | «Выше» | И. п.: сидя поперек степ-платформы, ноги согнуты, стопы стоят на полу, обруч в прямых руках вверх; 1-2- наклониться вправо, руки прямые; 3-4-вернуться в и.п.; 5-6-то же влево; 7-8- вернуться в и.п. | 6 раз |
| 3 | «Переворот» | 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 | 4 раза |

| | | | |
|---|---|---|--------|
| | | на пол в прямых руках; 7-8- поднять ягодичы, удерживая стопы на степ-платформе. | |
| 4 | «Рыбка» | 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 руки. | 4 раза |
| 5 | «Прыжки в чередовании с ходьбой» | И.п.:стоя перед платформой , обруч лежит на полу за платформой, руки на поясе. 1-2-встать на степ-платформу правой ноги; 3-4-спрыгнуть с неё; 5-8- обойти платформу маршем. | 6 раз |
| 6 | Пальчиковая гимнастика «Колокольчик» | В прятки пальчики играют <i>Дети сжимают и разжимают пальцы рук, открывают и закрывают глаза.</i> Словно синие цветки Распускают лепестки, <i>Сводят и разводят пальцы «веером».</i> Наверху качаются, Низко наклоняются. <i>Наклоняют кисти вниз, вверх.</i> <i>Делают круговые движения кистями.</i> Колокольчик голубой Поклонился нам с тобой. Колокольчики –цветы <i>Поворачивают кисти направо, налево.</i> Очень вежливы, а ты? <i>Поворачивают ладони кверху.</i> | 1 раз |

Заключительная часть (3 мин.)

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

Стретчинг

| № | Упражнение | Схема выполнения | Кол-во |
|---|--------------|--|--------|
| 1 | «Журавль» | И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1-поднять вперёд поднятую согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохранять равновесие; 2-вернуться в и.п. | 10 с |
| 2 | «Поза воина» | И.п.: широкая стойка, левая(правая) стопа развёрнута 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 | 5с |

| | | | |
|---|--------------|--|------|
| | | будет параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол. | |
| 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 | «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 мячом, силовая гимнастика и стретчинг

Вводная часть

- 1.Ходьба с хорошей отмашкой рук (30с).
- 2.Подскоки, руки на поясе. (35 с).
- 3.Игровое упражнение «Неваляшка» (40 с).
- 4.Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны, кисти сжимать и разжимать (35с).
- 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, хлопками в ладоши над головой, руки прямые (30с).
- 5.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 поясе. 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, | 8 раз |

| | | | |
|---|----------------|--|--------|
| | | обруч вперед; 3-4- вернуться в и.п. То же с левой ноги. | |
| 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 вперед; 2- вернуться в и.п. То же левой ногой. | 4 раза |
| 4 | «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 вперед, кисти сжать в кулак, сказать «Хоп»; 3- левую ногу поставить на пол, руки на пояс; 4- правую ногу поставить к левой. То же с левой ноги. | 4 раза |
| 5 | «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 |
| 6 | «Крест» | И.п.: то же. 1-правой ногой встать на степ; 2-левую ногу поставить накрест перед правой ногой; 3- с правой ноги шаг назад на пол; 4- левую ногу поставить к правой ноге. То же с другой ноги. | 4раза |
| 7 | «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 |
| 8 | «Выпад, хоп» | И.п.: стоя перед степ-платформой на шаг назад, | 4 раза |

| | | | |
|---|-----------------------------|--|-------|
| | | <p>ноги вместе, руки на поясе. 1- выпад на степ платформу на правую ногу, руки в стороны; 2-встать на степ-платформу на правую ногу, левое колено поднять 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 вперед, руки на пояс, сказать «Хоп»; 5-8- перекаты с пятки на носок.</p> | |
| 9 | «Арабеск» | <p>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.</p> | 6 раз |
| 6 | «Махи в сторону» | <p>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.</p> | 6 раз |
| 7 | Дыхательная гимнастика «Ёж» | <p>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></p> | 1 раз |

Силовая гимнастика с мячом. (3 мин.).

| № | Упражнение | Схема выполнения | Кол-во |
|---|------------|--|--------|
| 1 | «Стрела» | <p>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.</p> | 4 раза |
| 2 | «Самолет» | <p>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.</p> | 4 раза |
| 3 | «Мостик» | <p>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.</p> | 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. 1-поднять вперед поднятую согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохранять равновесие; 2-вернуться в и.п. | 10 с |
| 2 | «Ракета» | И.п.: широкая стойка, левая(правая) стопа развёрнута 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 вперёд, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх перпендикулярно полу; 2- вернуться в и.п. | |
|---|----------|---|--|