

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

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета
от «31» августа 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА:

Распоряжением МДОУ
«Сланцевский детский сад № 10»
от 31.08 2023 г. №117-р

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

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: два года

Автор составитель:
Игнатенко Ирина Вячеславовна,
инструктор по физической культуре

2023 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 31 марта 2022 года до 2030 г. № 678-р),

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

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».

Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 (ред. от 30.05.2023) "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" .

При разработке дополнительной общеобразовательной 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, маршрутки 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.	30х30=15ч.

2.2. Учебно-тематический план

1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Сентябрь			
	Комплекс 1 Степ-аэробика и стретчинг, акробатика.	1	Степ-аэробика и стретчинг.	<p>Массаж голеней и бедер. Разминка стопы. Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку» Стретчинг «Деревце» Упражнение «В домике» Стретчинг «Домик» Упражнение «Собачки» Стретчинг «Вафелька» Упражнение «Покажи ножки» Стретчинг «Змея» Упражнение «Прыг-скок» Дыхательная гимнастика «Ветер» Стретчинг «Черепашка» Акробатика. Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу. Ходьба на носках и пятках. Катание мяча до степ – платформы. Игра малой подвижности «Котята и клубочки». Стретчинг «Колобок»</p>
	Комплекс 2 Степ-аэробика и стретчинг, акробатика.	1	Степ-аэробика и стретчинг.	<p>Массаж голеней и бедер. Разминка стопы. Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку»</p>

				<p>Стретчинг «Деревце» Упражнение «В домике» Стретчинг «Домик» Упражнение «Собачки» Стретчинг «Вафелька» Упражнение «Покажи ножки» Стретчинг «Змея» Упражнение «Прыг-скок» <i>Дыхательная гимнастика «Ветер»</i> Стретчинг «Черепашка» <i>Акробатика.</i> Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу. Ходьба на носках и пятках. Катание мяча до степ – платформы. <i>Игра малой подвижности «Котята и клубочки».</i> Стретчинг «Колобок»</p>
	<p>Комплекс 3 Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика н теп-платформе, акробатика.</p>	1	Степ-аэробика и стретчинг	<p>Массаж голеней и бедер. Разминка стопы. Упражнение «Покажи носочек» Стретчинг «Деревце» Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку» Стретчинг «Звезда» Упражнение «Вырастем большими» Упражнение «Достань носочки» Стретчинг « Вафелька» Упражнение «Достань пол» Упражнение «Дотянись» Стретчинг «Змея» <i>Дыхательная гимнастика «Красный шарик»</i> <i>Акробатика.</i> Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу. Ходьба на носках и пятках. Катание мяча до степ – платформы. Ходьба по степ-платформам, руки в стороны.</p>

				<p>Ползание по степ-платформам. <i>Игра малой подвижности» Где петушок?»</i> Стретчинг «Черепашка»</p>
	<p>Комплекс 4 Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика.</p>	1	Степ-аэробика и стретчинг	<p>Массаж голеней и бедер. Разминка стопы. Упражнение «Покажи носочек» Стретчинг «Деревце» Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку» Стретчинг «Звезда» Упражнение «Вырастем большими» Упражнение «Достань носочки» Стретчинг «Вафелька» Упражнение «Достань пол» Упражнение «Дотянись» Стретчинг «Змея» Дыхательная гимнастика «Красный шарик» Акробатика. Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу. Ходьба на носках и пятках. Катание мяча до степ – платформ. Ходьба по степ-платформам, руки в стороны. Ползание по степ-платформам. <i>Игра малой подвижности» Где петушок?»</i> Стретчинг «Черепашка»</p>
	Октябрь			
	<p>Комплекс 5 Степ-аэробика и стретчинг, акробатика, силовая гимнастика на степ-платформе.</p>	1.	Степ-аэробика и стретчинг	<p>Массаж голеней и бедер. Разминка стопы. Упражнение «Покажи носочек» Стретчинг «Деревце» Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку» Упражнение «Вырастем большими»</p>

				<p>Упражнение «Достань носочки» Стретчинг «Вафелька» Упражнение «Потянись» Упражнение «Покажи ножки» Упражнение «Прыг-скок» Дыхательная гимнастика «Красный шарик» <i>Акробатика.</i> Бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу. Ходьба по степ-платформам, руки в стороны. Ползание по степ-платформам. Катание мяча по степ –платформе</p>
	<p>Комплекс 6 Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе.</p>	1	Степ-аэробика и стретчинг	<p>Массаж голени и бедра Стретчинг «Дерево» Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Вырастем большими» Стретчинг «Крылья» Упражнение «Присядка» Упражнение «Весёлые коленки» Стретчинг «Морская звезда» Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь» Упражнение «Подъёмный кран» Стретчинг «Лягушка» <i>Дыхательная гимнастика «Кошка»</i> <i>Игра малой подвижности «Мой весёлый мяч»</i></p>
	<p>Комплекс 7 Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе.</p>	1	Степ-аэробика и стретчинг	<p>Массаж голени и бедра Стретчинг «Дерево» Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Вырастем большими» Стретчинг «Крылья» Упражнение «Присядка» Упражнение «Весёлые коленки» Стретчинг «Морская звезда» Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь»</p>

				<p>Упражнение «Подъёмный кран» Стретчинг «Лягушка» <i>Дыхательная гимнастика «Кошка»</i> <i>Игра малой подвижности «Мой весёлый мяч»</i></p>
	<p>Комплекс 8 Степ-аэробика и стретчинг, акробатика, силовая гимнастика на степ-платформе.</p>	1	Степ-аэробика и стретчинг	<p>Массаж голени и бедер. Разминка стопы. Упражнение «Покажи носочек» Стретчинг «Деревце» Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку» Упражнение «Вырастем большими» Упражнение «Достань носочки» Стретчинг «Вафелька» Упражнение «Потянись» Упражнение «Покажи ножки» Упражнение «Прыг-скок» Дыхательная гимнастика «Красный шарик» <i>Акробатика</i>. Бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу. Ходьба по степ-платформам, руки в стороны. Ползание по степ-платформам. Катание мяча по степ –платформе</p>
Ноябрь				
	<p>Комплекс 9 Степ-аэробика и стретчинг, акробатика, силовая гимнастика на степ-платформе.</p>	1.	Степ-аэробика и стретчинг	<p>Массаж голени и бедер. Разминка стопы. Упражнение «Покажи носочек» Стретчинг «Деревце» Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку» Упражнение «Вырастем большими» Упражнение «Достань носочки» Стретчинг «Вафелька»</p>

				<p>Упражнение «Потянись» Упражнение «Покажи ножки» Упражнение «Прыг-скок» Дыхательная гимнастика «Красный шарик» <i>Акробатика.</i> Бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу. Ходьба по степ-платформам, руки в стороны. Ползание по степ-платформам. Катание мяча по степ –платформе</p>
	<p>Комплекс 10 Степ-аэробика и стретчинг, акробатика, силовая гимнастика на степ-платформе.</p>	1	Степ-аэробика и стретчинг	<p>Массаж голеней и бедер. Разминка стопы. Упражнение «Покажи носочек» Стретчинг «Деревце» Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку» Упражнение «Вырастем большими» Упражнение «Достань носочки» Стретчинг « Вафелька» Упражнение «Потянись» Упражнение «Покажи ножки» Упражнение «Прыг-скок» Дыхательная гимнастика «Красный шарик» <i>Акробатика.</i> Бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу. Ходьба по степ-платформам, руки в стороны. Ползание по степ-платформам. Катание мяча по степ –платформе</p>
	<p>Комплекс 11 Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе</p>	1	Степ-аэробика и стретчинг	<p>Массаж голеней и бедер Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку» Упражнение «Вырастем большими» Упражнение «Присядка» Упражнение «Весёлые коленки» Упражнение «Носочки»</p>

				<p>Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь» Упражнение «Подъёмный кран» Стретчинг «Лягушка» <i>Дыхательная гимнастика «Кошка»</i> <i>Игра малой подвижности «Мой весёлый мяч»</i> Стретчинг «Крылья», «Морская звезда» Упражнение «Колобок»</p>
	<p>Комплекс 12 Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ- платформе</p>	1	Степ-аэробика и стретчинг	<p>Массаж голеней и бёдер Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку» Упражнение «Вырастем большими» Упражнение «Присядка» Упражнение «Весёлые коленки» Упражнение «Носочки» Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь» Упражнение «Подъёмный кран» Стретчинг «Лягушка» <i>Дыхательная гимнастика «Кошка»</i> <i>Игра малой подвижности «Мой весёлый мяч»</i> Стретчинг «Крылья», «Морская звезда» Упражнение «Колобок»</p>
	<p>Комплекс 13 Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ- платформе</p>	1	Степ-аэробика и стретчинг	<p>Массаж голеней и бёдер Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку» Упражнение «Вырастем большими» Упражнение «Присядка» Упражнение «Весёлые коленки» Упражнение «Носочки» Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь» Упражнение «Подъёмный кран» Стретчинг «Лягушка» <i>Дыхательная гимнастика «Кошка»</i></p>

				Игра малой подвижности «Мой весёлый мяч» Стретчинг «Крылья», «Морская звезда» Упражнение «Колобок»
Декабрь				
	Комплекс 14 Степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	1	Степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	<i>Степ-аэробика</i> Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку» Упражнение «Вырастем большими» Упражнение «Присядка» Упражнение «Лошадка» Упражнение «Махи в сторону» Упражнение «Поворот» Упражнение «Прыжки» <i>Дыхательная гимнастика «Поехали»</i> <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i> Игровое упражнение «Бычок», «Самолёт». «Подъёмный кран» <i>Акробатика:</i> прохождение полосы препятствий Игра малой подвижности «Петрушка» <i>Стретчинг</i> Упражнения: «Крылья», «Морская звезда», «Деревце», «Вафелька», «Змея», «Черепашка»
	Комплекс 15 Степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	1	Степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	<i>Степ-аэробика</i> Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку» Упражнение «Вырастем большими» Упражнение «Присядка» Упражнение «Лошадка» Упражнение «Махи в сторону» Упражнение «Поворот» Упражнение «Прыжки» <i>Дыхательная гимнастика «Поехали»</i>

				<p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i> Игровое упражнение «Бычок», «Самолёт». «Подъёмный кран» <i>Акробатика:</i> прохождение полосы препятствий Игра малой подвижности «Петрушка» <i>Стретчинг</i> Упражнения: «Крылья», «Морская звезда», «Деревце», «Вафелька», «Змея», «Черепашка»</p>
	<p>Комплекс 16 Степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг</p>	1	<p>Степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг</p>	<p><i>Степ-аэробика</i> Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку» Упражнение «Вырастем большими» Упражнение «Присядка» Упражнение «Лошадка» Упражнение «Махи в сторону» Упражнение «Поворот» Упражнение «Прыжки» Дыхательная гимнастика «Поехали» <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i> Игровое упражнение «Бычок», «Самолёт». «Подъёмный кран» <i>Акробатика:</i> прохождение полосы препятствий <i>Игра малой подвижности «Петрушка»</i> <i>Стретчинг</i> Упражнения: «Крылья», «Морская звезда», «Деревце», «Вафелька», «Змея», «Черепашка»</p>
	<p>Комплекс 17 Аэробика, силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг</p>		<p>Аэробика, силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг</p>	<p><i>Аэробика.</i> <i>Силовая гимнастика с мячом.</i> Игровое упражнение «Акробаты» Игровое упражнение «Прыгающий колобок» Игровое упражнение «Самолёт» Игровое упражнение «Циркач» <i>Художественная гимнастика с обручем :</i> Прокатывание обруча вперёд.</p>

				<p>Кручение обруча на полу одной рукой. <i>Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»</i> Стретчинг Упражнение «Домик» Упражнение «Цапля» Упражнение «Слоник» Упражнение «Верблюд» Упражнение «Домик» Упражнение «Черепашка»</p>
Январь				
	<p>Комплекс 18 Аэробика, силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг</p>		<p>Аэробика, силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг</p>	<p><i>Аэробика.</i> <i>Силовая гимнастика с мячом.</i> Игровое упражнение «Акробаты» Игровое упражнение «Прыгающий колобок» Игровое упражнение «Самолёт» Игровое упражнение «Циркач» <i>Художественная гимнастика с обручем :</i> Прокатывание обруча вперёд. Кручение обруча на полу одной рукой. <i>Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»</i> Стретчинг Упражнение «Домик» Упражнение «Цапля» Упражнение «Слоник» Упражнение «Верблюд» Упражнение «Домик» Упражнение «Черепашка»</p>
	<p>Комплекс 19 Аэробика, силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика</p>		<p>Аэробика, силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг</p>	<p><i>Аэробика.</i> <i>Силовая гимнастика с мячом.</i> Игровое упражнение «Акробаты» Игровое упражнение «Прыгающий колобок»</p>

	с обручем и стретчинг			<p>Игровое упражнение «Самолёт» Игровое упражнение «Циркач» <i>Художественная гимнастика с обручем :</i> Прокатывание обруча вперёд. Кручение обруча на полу одной рукой. <i>Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»</i> Стретчинг Упражнение «Домик» Упражнение «Цапля» Упражнение «Слоник» Упражнение «Верблюд» Упражнение «Домик» Упражнение «Черепашка»</p>
	Комплекс 20 Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	1	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	<p><i>Силовая гимнастика с гантелями</i> Упражнение «Силачи» Упражнение «Насос» Упражнение «Повернись» Упражнение «Весёлые ножки» Упражнение «Поймай коленки» Упражнение «Петрушка» <i>Пальчиковая гимнастика «Гриб»\</i> <i>Школа мяча</i> Прокатывание мяча по гимнастической скамейке Ходьба рядом с гимнастической скамейкой с ударами мяча по ней <i>Акробатика</i> Прыжок с места через препятствие с мячом в руках Подбрасывание мяча , стоя на скамейке <i>Дыхательная гимнастика «Ёж»</i> <i>Игра малой подвижности «Ровным кругом»</i> Стретчинг Упражнение «Звезда»</p>

				Упражнение» Слоник» Упражнение «Лягушка Упражнение «Рыбка» Упражнение «Крылья»
	Комплекс 21 Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	1	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	<i>Силовая гимнастика с гантелями</i> Упражнение «Силачи» Упражнение «Насос» Упражнение «Повернись» Упражнение «Весёлые ножки» Упражнение «Поймай коленки» Упражнение «Петрушка» <i>Пальчиковая гимнастика «Гриб»\</i> <i>Школа мяча</i> Прокатывание мяча по гимнастической скамейке с чередованием ползанья по ней с опорой на ладони и колени. Ходьба рядом с гимнастической скамейкой с ударами мяча по ней <i>Акробатика</i> Прыжок с места через препятствие с мячом в руках Подбрасывание мяча , стоя на скамейке, прыжки в глубину в обруч. <i>Дыхательная гимнастика «Ёж»</i> <i>Игра малой подвижности «Ровным кругом»</i> <i>Стретчинг</i> Упражнение «Звезда» Упражнение» Слоник» Упражнение «Лягушка Упражнение «Рыбка» Упражнение «Крылья»
	Февраль			
	Комплекс 22	1	Силовая гимнастика с гантелями, школа	<i>Силовая гимнастика с гантелями</i>

	<p>Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг</p>		<p>мяча, акробатика и стретчинг</p>	<p>Упражнение «Силачи» Упражнение «Насос» Упражнение «Повернись» Упражнение «Весёлые ножки» Упражнение «Поймай коленки» Упражнение «Петрушка» <i>Пальчиковая гимнастика «Гриб»\</i> <i>Школа мяча</i> Прокатывание мяча по гимнастической скамейке Ходьба рядом с гимнастической скамейкой с ударами мяча по ней <i>Акробатика</i> Прыжок с места через препятствие с мячом в руках Подбрасывание мяча , стоя на скамейке <i>Дыхательная гимнастика «Ёж»</i> <i>Игра малой подвижности «Ровным кругом»</i> <i>Стретчинг</i> Упражнение «Звезда» Упражнение» Слоник» Упражнение «Лягушка Упражнение «Рыбка» Упражнение «Крылья»</p>
	<p>Комплекс 23 Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг</p>	<p>1</p>	<p>Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг</p>	<p><i>Художественная гимнастика с лентой</i> Упражнение «Покажи ленту» Упражнение «Ленточка танцует» Упражнение «Выше подними» Упражнение «Танцуем вместе с ленточкой» Упражнение «Дотянись» Упражнение Рыбка плывёт» Упражнение «Весёлый петрушка» <i>Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики»</i> <i>Школа мяча</i></p>

				<p>Прокатывание, сидя на ягодицах, мяча друг другу под верёвкой.</p> <p>Перебрасывание, стоя мяча друг другу над веревкой.</p> <p>Удары мячом об пол.</p> <p><i>Акробатика</i></p> <p>Игровое упражнение «Перепрыгнем через канаву»</p> <p><i>Дыхательная гимнастика «Гусь шипит»</i></p> <p><i>Игра малой подвижности «Попугай»</i></p> <p><i>Стретчинг</i></p> <p>Упражнение «Деревце»</p> <p>Упражнение «Вафелька»</p> <p>Упражнение «Смешной клоун»</p> <p>Упражнение «Солнечные лучики»</p> <p>Упражнение «Ёлка»</p> <p>Упражнение «Крылья»</p>
	<p>Комплекс 24</p> <p>Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг</p>	1	<p>Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг</p>	<p><i>Художественная гимнастика с лентой</i></p> <p>Упражнение «Покажи ленту»</p> <p>Упражнение «Ленточка танцует»</p> <p>Упражнение «Выше подними»</p> <p>Упражнение «Танцуем вместе с ленточкой»</p> <p>Упражнение «Дотянись»</p> <p>Упражнение Рыбка плавёт»</p> <p>Упражнение «Весёлый петрушка»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики»</i></p> <p><i>Школа мяча</i></p> <p>Прокатывание, сидя на ягодицах, мяча друг другу под верёвкой.</p> <p>Перебрасывание, стоя мяча друг другу над веревкой.</p> <p>Удары мячом об пол.</p> <p><i>Акробатика</i></p> <p>Игровое упражнение «Перепрыгнем через канаву»</p> <p><i>Дыхательная гимнастика «Гусь шипит»</i></p>

				<p><i>Игра малой подвижности «Попугай»</i></p> <p><i>Стретчинг</i></p> <p>Упражнение «Деревце»</p> <p>Упражнение «Вафелька»</p> <p>Упражнение «Смешной клоун»</p> <p>Упражнение «Солнечные лучики»</p> <p>Упражнение «Ёлка»</p> <p>Упражнение «Крылья»</p>
	<p>Комплекс 25</p> <p>Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг</p>	1	<p>Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг</p>	<p><i>Художественная гимнастика с лентой</i></p> <p>Упражнение «Покажи ленту»</p> <p>Упражнение «Ленточка танцует»</p> <p>Упражнение «Выше подними»</p> <p>Упражнение «Танцуем вместе с ленточкой»</p> <p>Упражнение «Дотянись»</p> <p>Упражнение Рыбка плывёт»</p> <p>Упражнение «Весёлый петрушка»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики»</i></p> <p><i>Школа мяча</i></p> <p>Прокатывание, лежа на животе, мяча друг другу под верёвкой.</p> <p>Перебрасывание, стоя на коленях мяча друг другу над веревкой.</p> <p>Бег с мячом в руках с остановкой по сигналу.</p> <p><i>Акробатика</i></p> <p>Игровое упражнение «Высокая гора»</p> <p><i>Дыхательная гимнастика «Гуси шипят»</i></p> <p><i>Игра малой подвижности «Попугай»</i></p> <p><i>Стретчинг</i></p> <p>Упражнение «Деревце»</p> <p>Упражнение «Вафелька»</p> <p>Упражнение «Смешной клоун»</p> <p>Упражнение «Солнечные лучики»</p> <p>Упражнение «Ёлка»</p>

				Упражнение «Крылья»
	Комплекс 26 Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг	1	Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг	<i>Художественная гимнастика с лентой</i> Упражнение «Покажи ленту» Упражнение «Ленточка танцует» Упражнение «Выше подними» Упражнение «Танцуем вместе с ленточкой» Упражнение «Дотянись» Упражнение Рыбка плывёт» Упражнение «Весёлый петрушка» <i>Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики»</i> <i>Школа мяча</i> Прокатывание, лежа на животе, мяча друг другу под верёвкой. Перебрасывание, стоя на коленях мяча друг другу над веревкой. Бег с мячом в руках с остановкой по сигналу. <i>Акробатика</i> Игровое упражнение «Высокая гора» <i>Дыхательная гимнастика «Гуси шипят»</i> <i>Игра малой подвижности «Попугай»</i> <i>Стретчинг</i> Упражнение «Деревце» Упражнение «Вафелька» Упражнение «Смешной клоун» Упражнение «Солнечные лучики» Упражнение «Ёлка» Упражнение «Крылья»
	Март			
	Комплекс 27 Степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	1	Степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	<i>Степ-аэробика</i> Упражнение «Вот такие ножки» Упражнение «Вырастем большими» Упражнение «Присядка»

				<p>Упражнение «Лошадка» Упражнение «Махи в сторону» Упражнение «Поворот» Упражнение «Прыжки» Дыхательная гимнастика «Красный шарик» Силовая гимнастика с атлетическим мячом Игровое упражнение «Бычок», «Силачи». «Подъёмный кран» Пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы» Игра малой подвижности «осеннее настроение» Стретчинг Упражнения: «Солнечные лучики», «Смешной клоун», «Цветок», «Цапля», «Змея», «Кошечка»</p>
	<p>Комплекс 28 Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг</p>	1	<p>Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг</p>	<p><i>Художественная гимнастика с лентой</i> Упражнение «Покажи ленту» Упражнение «Ленточка танцует» Упражнение «Выше подними» Упражнение «Танцуем вместе с ленточкой» Упражнение «Дотянись» Упражнение Рыбка плавёт» Упражнение «Весёлый петрушка» Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики» Школа мяча Прокатывание, лежа на животе, мяча друг другу под верёвкой. Перебрасывание, стоя на коленях мяча друг другу над веревкой. Бег с мячом в руках с остановкой по сигналу. Акробатика Игровое упражнение «Высокая гора» Дыхательная гимнастика «Гуси шипят» Игра малой подвижности «Попугай» Стретчинг Упражнение «Деревце»</p>

				<p>Упражнение «Вафелька» Упражнение «Смешной клоун» Упражнение «Солнечные лучики» Упражнение «Ёлка» Упражнение «Крылья»</p>
	<p>Комплекс 29 Степ-аэробика и стретчинг, акробатика.</p>	1	Степ-аэробика и стретчинг.	<p>Массаж голеней и бедер. Разминка стопы. Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку» Стретчинг «Деревце» Упражнение «В домике» Стретчинг «Домик» Упражнение «Собачки» Стретчинг «Вафелька» Упражнение «Покажи ножки» Стретчинг «Змея» Упражнение «Прыг-скок» <i>Дыхательная гимнастика «Ветер»</i> Стретчинг «Черепашка» <i>Акробатика.</i> Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу. Ходьба на носках и пятках. Катание мяча до степ – платформы. <i>Игра малой подвижности «Котята и клубочки».</i> Стретчинг «Колобок»</p>
	<p>Комплекс 30 Степ-аэробика и стретчинг, акробатика.</p>	1	Степ-аэробика и стретчинг.	<p>Массаж голеней и бедер. Разминка стопы. Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку» Стретчинг «Деревце» Упражнение «В домике» Стретчинг «Домик» Упражнение «Собачки»</p>

				<p>Стретчинг «Вафелька» Упражнение «Покажи ножки» Стретчинг «Змея» Упражнение «Прыг-скок» <i>Дыхательная гимнастика «Ветер»</i> Стретчинг «Черепашка» <i>Акробатика.</i> Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу. Ходьба на носках и пятках. Катание мяча до степ – платформы. <i>Игра малой подвижности «Котята и клубочки».</i> Стретчинг «Колобок»</p>
Апрель				
	<p>Комплекс 31 Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика н теп-платформе, акробатика.</p>	1	Степ-аэробика и стретчинг	<p>Массаж голеней и бедер. Разминка стопы. Упражнение «Покажи носочек» Стретчинг «Деревце» Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку» Стретчинг «Звезда» Упражнение «Вырастем большими» Упражнение «Достань носочки» Стретчинг « Вафелька» Упражнение «Достань пол» Упражнение «Дотянись» Стретчинг «Змея» <i>Дыхательная гимнастика «Красный шарик»</i> <i>Акробатика.</i> Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу. Ходьба на носках и пятках. Катание мяча до степ – платформы. Ходьба по степ-платформам, руки в стороны. Ползание по степ-платформам. <i>Игра малой подвижности» Где петушок?»</i> Стретчинг «Черепашка»</p>

	<p>Комплекс 32 Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика н теп-платформе, акробатика.</p>	1	Степ-аэробика и стретчинг	<p>Массаж голеней и бедер. Разминка стопы. Упражнение «Покажи носочек» Стретчинг «Деревце» Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку» Стретчинг «Звезда» Упражнение «Вырастем большими» Упражнение «Достань носочки» Стретчинг « Вафелька» Упражнение «Достань пол» Упражнение «Дотянись» Стретчинг «Змея» Дыхательная гимнастика «Красный шарик» <i>Акробатика.</i> Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу. Ходьба на носках и пятках. Катание мяча до степ – платформ. Ходьба по степ-платформам, руки в стороны. Ползание по степ-платформам. <i>Игра малой подвижности» Где петушок?»</i> Стретчинг «Черепашка»</p>
	<p>Комплекс 33 Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе</p>	1	Степ-аэробика и стретчинг	<p>Массаж голеней и бедер Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку» Упражнение «Вырастем большими» Упражнение «Присядка» Упражнение «Весёлые коленки» Упражнение «Носочки» Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь» Упражнение «Подъёмный кран» Стретчинг «Лягушка» <i>Дыхательная гимнастика «Кошка»</i> <i>Игра малой подвижности «Мой весёлый мяч»</i></p>

				Стретчинг «Крылья», «Морская звезда» Упражнение «Колобок»
	Комплекс 34 Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ- платформе	1	Степ-аэробика и стретчинг	Массаж голеней и бёдер Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку» Упражнение «Вырастем большими» Упражнение «Присядка» Упражнение «Весёлые коленки» Упражнение «Носочки» Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь» Упражнение «Подъёмный кран» Стретчинг «Лягушка» <i>Дыхательная гимнастика «Кошка»</i> <i>Игра малой подвижности «Мой весёлый мяч»</i> Стретчинг «Крылья», «Морская звезда» Упражнение «Колобок»
Май				
	Комплекс 35 Степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	1	Степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	<i>Степ-аэробика</i> Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку» Упражнение «Вырастем большими» Упражнение «Присядка» Упражнение «Лошадка» Упражнение «Махи в сторону» Упражнение «Поворот» Упражнение «Прыжки» <i>Дыхательная гимнастика «Поехали»</i> <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i> Игровое упражнение «Бычок», «Самолёт». «Подъёмный кран» <i>Акробатика</i> : прохождение полосы препятствий Игра малой подвижности «Петрушка»

				<i>Стретчинг</i> Упражнения: «Крылья», «Морская звезда», «Деревце», «Вафелька», «Змея», «Черепашка»
	Комплекс 36 Степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	1	Степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	<i>Степ-аэробика</i> Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку» Упражнение «Вырастем большими» Упражнение «Присядка» Упражнение «Лошадка» Упражнение «Махи в сторону» Упражнение «Поворот» Упражнение «Прыжки» Дыхательная гимнастика «Поехали» <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i> Игровое упражнение «Бычок», «Самолёт». «Подъёмный кран» Акробатика: прохождение полосы препятствий <i>Игра малой подвижности «Петрушка»</i> <i>Стретчинг</i> Упражнения: «Крылья», «Морская звезда», «Деревце», «Вафелька», «Змея», «Черепашка»
	Ералаш	1	-	По выбору воспитанников
	Мониторинг	1		

2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Сентябрь			
	Комплекс 1	1	Степ-аэробика с обручем, силовая	<i>Степ-аэробика с обручем</i>

	<p>Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.</p>		<p>гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.</p>	<p>Упражнение «Покажи обруч» Упражнение «Встанем» Упражнение «Окошко» Упражнение «Кик» Упражнение «Махи в сторону» Упражнение «Арабеск» <i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i> Упражнение «Повернись» Упражнение «Поднимись» Упражнение «Солнышко» Упражнение «Попрыгунчик» <i>Дыхательная гимнастика «Шар лопнул»</i> <i>Художественная гимнастика</i> Ходьба с остановкой по сигналу (надеть на себя обруч и встать на степ-платформу) Боковой голоп с обручем впереди с остановкой по сигналу Ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ – платформы на пол, в чередовании с прыжками из обруча в обруч. <i>Пальчиковая гимнастика «Колокольчики»</i> <i>Игра малой подвижности «Море волнуется».</i> <i>Стретчинг</i> Упражнение «Дуб» Упражнение «Вафелька» Упражнение «Самолёт» Упражнение «Лисичка» Упражнение «Колобок»</p>
	<p>Комплекс 2 Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика</p>	<p>1</p>	<p>Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.</p>	<p><i>Степ-аэробика с обручем</i> Упражнение «Покажи обруч» Упражнение «Встанем» Упражнение «Окошко» Упражнение «Кик»</p>

	и стретчинг.			<p>Упражнение «Махи в сторону» Упражнение «Арабеск» <i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i> Упражнение «Повернись» Упражнение «Дотянись» Упражнение «Поднимись» Упражнение «Солнышко» Упражнение «Попрыгунчик» <i>Дыхательная гимнастика «Шар лопнул»</i> <i>Художественная гимнастика</i> Боковой голоп с обручем впереди с остановкой по сигналу(крутить обруч на правой и левой руке поочередно) Ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ – платформы на пол, в чередовании с прыжками из обруча в обруч. <i>Пальчиковая гимнастика «Колокольчики»</i> <i>Игра малой подвижности «Море волнуется».</i> <i>Стретчинг</i> Упражнение «Дуб» Упражнение «Собачка» Упражнение «Самолёт» Упражнение «солнышко садится за горизонт» Упражнение «Колобок»</p>
	Комплекс 3 Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ –платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	1	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ–платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	<i>Степ-аэробика с обручем</i> Стретчинг «Домик» Упражнение «Весёлые ножки» Упражнение «Поворот» Упражнение «Плие» Упражнение «Кик» Упражнение «Махи в сторону» Упражнение «Арабеск» <i>Дыхательная гимнастика «Шары летят»</i>

				<p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i></p> <p>Упражнение «Окошко»</p> <p>Упражнение «Переворот»</p> <p>Упражнение «Рыбка»</p> <p><i>пальчиковая гимнастика «Колокольчики»</i></p> <p><i>Художественная гимнастика</i></p> <p>Ходьба широким шагом из обруча в обруч с остановкой по сигналу: присесть в обруче</p> <p>Катание обруча с остановкой по сигналу: встать на платформу и поднять обруч вверх</p> <p>Прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу: крутить обруч на поясе.</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Колокольчики»</i></p> <p><i>Игра малой подвижности «Тик -так».</i></p> <p><i>Стретчинг</i></p> <p>Упражнение «Дуб»</p> <p>Упражнение «Журавль»</p> <p>Упражнение «Кузнечик»</p> <p>Упражнение «Фонарик»</p> <p>Упражнение «Черепашка»</p>
	<p>Комплекс 4</p> <p>Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.</p>	1	<p>Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.</p>	<p><i>Степ-аэробика с обручем</i></p> <p>Стретчинг «Домик»</p> <p>Упражнение «Весёлые ножки»</p> <p>Упражнение «Поворот»</p> <p>Упражнение «Плие»</p> <p>Упражнение «Кик»</p> <p>Упражнение «Махи в сторону»</p> <p>Упражнение «Арабеск»</p> <p><i>Дыхательная гимнастика «Шары летят»</i></p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i></p> <p>Упражнение «Окошко»</p> <p>Упражнение «Переворот»</p>

				<p>Упражнение «Рыбка» <i>пальчиковая гимнастика «Колокольчики»</i> <i>Художественная гимнастика</i> Ходьба широким шагом из обруча в обруч с остановкой по сигналу: присесть в обруче Катание обруча с остановкой по сигналу: встать на платформу и поднять обруч вверх Прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу: крутить обруч на поясе. <i>Пальчиковая гимнастика «Колокольчики»</i> <i>Игра малой подвижности «Тик -так».</i> <i>Стретчинг</i> Упражнение «Дуб» Упражнение «Журавль» Упражнение «Кузнечик» Упражнение «Фонарик» Упражнение «Черепашка»</p>
Октябрь				
	<p>Комплекс 5 Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.</p>	1	<p>Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.</p>	<p><i>Степ-аэробика с обручем</i> Упражнение «Весёлые ножки» Упражнение «Поворот» Упражнение «Плие» Упражнение «Кик» Упражнение «Махи в сторону» Упражнение «Арабеск» <i>Дыхательная гимнастика «Шары летят»</i> <i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i> Упражнение «Окошко» Упражнение «Выше» Упражнение «Переворот» Упражнение «Рыбка» <i>пальчиковая гимнастика «Колокольчики»</i></p>

				<p><i>Художественная гимнастика</i></p> <p>Катание обруча с остановкой по сигналу: встать на платформу и поднять обруч вверх</p> <p>Прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу: крутить обруч на поясе.</p> <p>Подлезание в обруч в чередовании с раскручиванием обруча на шее.</p> <p><i>Игра малой подвижности «Тик -так».</i></p> <p><i>Стретчинг</i></p> <p>Упражнение «Паучок»</p> <p>Упражнение «Журавль»</p> <p>Упражнение «Кузнечик»</p> <p>Упражнение «Матрёшка»</p> <p>Упражнение «Черепашка»</p>
	<p>Комплекс 6</p> <p>Степ-аэробика с мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг</p>	1	<p>Степ-аэробика с мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг</p>	<p><i>Степ-аэробика с мячом</i></p> <p>Упражнение «Разминка стопы»</p> <p>Упражнение «Встанем»</p> <p>Упражнение «Плие»</p> <p>Упражнение «Кик»</p> <p>Упражнение «Хоп»</p> <p>Упражнение «Махи в сторону»</p> <p>Упражнение «Арабеск»</p> <p>Упражнение «Боковой подъем»</p> <p>Упражнение «Крест»</p> <p>Упражнение «Перебежка»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Трубач», «Каша кипит»</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i></p> <p>Упражнение «Наклонись»</p> <p>Упражнение «Мостик»</p> <p>Упражнение «Ванька –встанька»</p> <p>Упражнение «Мяч выше»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Гриб»</i></p>

				<p><i>Школа мяча</i></p> <p>Ходьба с отбиванием мяча от пола с перепрыгиванием через платформу двумя ногами.</p> <p>Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой.</p> <p><i>Игра малой подвижности «Мой мяч»</i></p> <p><i>Стретчинг</i></p> <p>Упражнение «Ракета»</p> <p>Упражнение «Собачка»</p> <p>Упражнение «Цапля»</p> <p>Упражнение «Павлин»</p> <p>Упражнение Журавль»</p> <p>Упражнение «Черепашка»</p>
	<p>Комплекс 7</p> <p>Степ-аэробика с мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг</p>	1	<p>Степ-аэробика с мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг</p>	<p><i>Степ-аэробика с мячом</i></p> <p>Упражнение «Разминка стопы»</p> <p>Упражнение «Встанем»</p> <p>Упражнение «Плие»</p> <p>Упражнение «Кик»</p> <p>Упражнение «Хоп»</p> <p>Упражнение «Махи в сторону»</p> <p>Упражнение «Арабеск»</p> <p>Упражнение «Боковой подъем»</p> <p>Упражнение «Крест»</p> <p>Упражнение «Перебежка»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Трубач», «Каша кипит»</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i></p> <p>Упражнение «Наклонись»</p> <p>Упражнение «Мостик»</p> <p>Упражнение «Ванька –встанька»</p> <p>Упражнение «Мяч выше»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Гриб»</i></p> <p><i>Школа мяча</i></p>

				<p>Ходьба с отбиванием мяча от пола с перепрыгиванием через платформу двумя ногами.</p> <p>Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой.</p> <p><i>Игра малой подвижности «Мой мяч»</i></p> <p><i>Стретчинг</i></p> <p>Упражнение «Ракета»</p> <p>Упражнение «Собачка»</p> <p>Упражнение «Цапля»</p> <p>Упражнение «Павлин»</p> <p>Упражнение Журавль»</p> <p>Упражнение «Черепашка»</p>
	<p>Комплекс 8</p> <p>Степ-аэробика с мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг</p>	1	<p>Степ-аэробика с мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг</p>	<p><i>Степ-аэробика с мячом</i></p> <p>Упражнение «Разминка стопы»</p> <p>Упражнение «Встанем»</p> <p>Упражнение «Плие»</p> <p>Упражнение «Кик»</p> <p>Упражнение «Хоп»</p> <p>Упражнение «Махи в сторону»</p> <p>Упражнение «Арабеск»</p> <p>Упражнение «Боковой подъем»</p> <p>Упражнение «Крест»</p> <p>Упражнение «Перебежка»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Трубач», «Каша кипит»</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i></p> <p>Упражнение «Наклонись»</p> <p>Упражнение «Мостик»</p> <p>Упражнение «Ванька –встанька»</p> <p>Упражнение «Мяч выше»</p> <p>Упражнение «Дельфин»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Гриб»</i></p> <p><i>Школа мяча</i></p>

				<p>Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой в чередовании по сигналу подбрасыванием и ловлей его, стоя на степ платформе.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу. Сидеть на степ-платформе</p> <p><i>Игра малой подвижности «Мой мяч»</i></p> <p><i>Стретчинг</i></p> <p>Упражнение «Ракета»</p> <p>Упражнение «Ручеёк»</p> <p>Упражнение «Кустик»</p> <p>Упражнение «Павлин»</p> <p>Упражнение Журавль»</p> <p>Упражнение «Черепашка»</p>
Ноябрь				
	<p>Комплекс 9</p> <p>Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с мячом, художественная гимнастика и стретчинг</p>	1	<p>Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с мячом, художественная гимнастика и стретчинг</p>	<p><i>Степ –аэробика</i></p> <p>Упражнение «Стопа»</p> <p>Упражнение «Подъём»</p> <p>Упражнение «Хоп»</p> <p>Упражнение «Кик»</p> <p>Упражнение «Плие»</p> <p>Упражнение «Выпад»</p> <p>Упражнение «Выпад, хоп»</p> <p>Упражнение «Боковые махи»</p> <p>Упражнение «Арабеск»</p> <p>Упражнение «Перебежка»</p> <p>Упражнение «Прыжки»</p> <p><i>Дыхательная гимнастика «Поехали»</i></p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i></p> <p>Упражнение «Самолёт»</p> <p>Упражнение «Выше подними»</p> <p>Упражнение «Ванька-встанька»</p> <p>Упражнение «Весёлый козлик»</p> <p>Упражнение «Прогнись»</p>

				<p><i>Стретчинг</i> Упражнение «Веточка» Упражнение «Собачка» <i>Силовая гимнастика с мячом</i> Ходьба с высоким подниманием колена, с мячом, поднятым над головой, с остановкой по сигналу. Ползание на ягодицах спиной вперед с зажатым между коленями мячом, с остановкой по сигналу.</p> <p><i>Стретчинг</i> Упражнение «Цветок» <i>Художественная гимнастика</i> Вращение бруска разными способами: на руке, шее, талии. Пролезание в обруч. <i>Игра малой подвижности «Будь внимателен»</i></p> <p><i>Стретчинг</i> Упражнение «Бабочка» Упражнение «Лисичка» Упражнение «Кустик» Упражнение «Сундучок» Упражнение «Морская звезда»</p>
	<p>Комплекс 10 Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с мячом, художественная гимнастика и стретчинг</p>	1	<p>Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с мячом, художественная гимнастика и стретчинг</p>	<p><i>Степ –аэробика</i> Упражнение «Стопа» Упражнение «Подъём» Упражнение «Хоп» Упражнение «Кик» Упражнение «Плие» Упражнение «Выпад» Упражнение «Выпад, хоп» Упражнение «Боковые махи» Упражнение «Арабеск» Упражнение «Перебежка» Упражнение «Прыжки»</p>

				<p><i>Дыхательная гимнастика «Поехали»</i> <i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i> Упражнение «Самолёт» Упражнение «Выше подними» Упражнение «Ванька-встанька» Упражнение «Весёлый козлик» Упражнение «Прогнись» <i>Стретчинг</i> Упражнение «Веточка» Упражнение «Собачка» <i>Силовая гимнастика с мячом</i> Ходьба с высоким подниманием колена, с мячом, поднятым над головой, с остановкой по сигналу. Ползание на ягодицах спиной вперед с зажатым между коленями мячом, с остановкой по сигналу. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Цветок» <i>Художественная гимнастика</i> Вращение обруча разными способами: на руке, шее, талии. Пролезание в обруч. <i>Игра малой подвижности «Будь внимателен»</i> <i>Стретчинг</i> Упражнение «Бабочка» Упражнение «Лисичка» Упражнение «Кустик» Упражнение «Сундучок» Упражнение «Морская звезда»</p>
	<p>Комплекс II Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с мячом, художественная гимнастика</p>	1	<p>Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с мячом, художественная гимнастика и стретчинг</p>	<p><i>Степ –аэробика</i> Упражнение «Стопа» Упражнение «Подъём» Упражнение «Хоп» Упражнение «Кик»</p>

	и стретчинг			<p>Упражнение «Плие» Упражнение «Выпад» Упражнение «Выпад, хоп» Упражнение «Боковые махи» Упражнение «Арабеск» Упражнение «Перебежка» Упражнение «Прыжки» <i>Дыхательная гимнастика «Поехали»</i> <i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i> Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь» Упражнение «Ванька-встанька» Упражнение «Весёлый козлик» Упражнение «Прогнись» Упражнение «Отжимание» <i>Стретчинг</i> Упражнение «Веточка» Упражнение «Собачка» <i>Силовая гимнастика с мячом</i> Бег змейкой между мячами на носочках, руки на поясе, с остановкой по сигналу: взять мяч в руки и поднять вверх. <i>Стретчинг</i> Игровое упражнение «Бычки» Игровое упражнение «Тачка» Упражнение «Цветок» <i>Художественная гимнастика</i> Вращение обруча разными способами: на руке, шее, талии. Перебрасывание обруча из правой руки в левую Пролезание в обруч. <i>Игра малой подвижности «Будь внимателен»</i> <i>Стретчинг</i> Упражнение «Бабочка» Упражнение «Лисичка»</p>
--	-------------	--	--	---

				<p>Упражнение «Кустик» Упражнение «Самолёт» Упражнение «Сундучок» Упражнение «Морская звезда»</p>
	<p>Комплекс 12 Силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика с малым мячом и стретчинг</p>	1	<p>Силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика с малым мячом и стретчинг</p>	<p><i>Силовая гимнастика с мячом</i> Ходьба с высоким подниманием колена, с мячом, поднятым над головой, с остановкой по сигналу. Ползание на ягодицах спиной вперед с зажатым между коленями мячом, с остановкой по сигналу. <i>Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»</i> <i>Художественная гимнастика с малым мячом</i> Перебрасывание мяча правой руки в левую с отскоком от пола. Перебрасывание мяча правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх. Перебрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой. <i>Акробатика</i> Прыжки через планку с разбега способом «ножницы». Впрыгивание на предмет с места. <i>Дыхательная гимнастика «Ветер»</i> <i>Игра малой подвижности « Походка и настроение»</i> <i>Стретчинг</i> Упражнение «Ёлка» Упражнение «Паучок» Упражнение «Сорванный цветок» Упражнение «Жучок»</p>
	<p>Комплекс 13 Силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика с малым мячом и стретчинг</p>	1	<p>Силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика с малым мячом и стретчинг</p>	<p><i>Силовая гимнастика с мячом</i> Ходьба с высоким подниманием колена, с мячом, поднятым над головой, с остановкой по сигналу. Ползание на ягодицах спиной вперед с зажатым между коленями мячом, с остановкой по сигналу.</p>

				<p><i>Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»</i> <i>Художественная гимнастика с малым мячом</i> Перебрасывание мяча правой руки в левую с отскоком от пола. Перебрасывание мяча правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх. Перебрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой. <i>Акробатика</i> Прыжки через планку с разбега способом «ножницы». Впрыгивание на предмет с места. <i>Дыхательная гимнастика «Ветер»</i> <i>Игра малой подвижности « Походка и настроение»</i> <i>Стретчинг</i> Упражнение «Ёлка» Упражнение «Паучок» Упражнение «Сорванный цветок» Упражнение «Жучок»</p>
Декабрь				
	<p>Комплекс 14 Силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика с малым мячом и стретчинг</p>	1	<p>Силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика с малым мячом и стретчинг</p>	<p><i>Силовая гимнастика с мячом</i> Ходьба с высоким подниманием колена, с мячом, поднятым над головой, с остановкой по сигналу. Ползание на ягодицах спиной вперед с зажатым между коленями мячом, с остановкой по сигналу. <i>Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»</i> <i>Художественная гимнастика с малым мячом</i> Перебрасывание мяча правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх. Перебрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой. Подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением во время полета мяча руками «моталочки».</p>

				<p><i>Акробатика</i> Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб)</p> <p>Впрыгивание на предмет с места.</p> <p><i>Дыхательная гимнастика «Ветер»</i></p> <p><i>Игра малой подвижности « Походка и настроение»</i></p> <p><i>Стретчинг</i> Упражнение «Ёлка» Упражнение «Паучок» Упражнение «Сорванный цветок» Упражнение «Жучок»</p>
	<p>Комплекс 15 Степ- аэробика, школа мяча. Силовая гимнастика с мячом и стретчинг</p>	1	<p>Степ- аэробика, школа мяча. Силовая гимнастика с мячом и стретчинг</p>	<p><i>Степ-аэробика</i> Упражнение «Разминка стопы» Упражнение «Пятка носок» Упражнение «Стопа» Упражнение «Подъём» Упражнение «Хоп» Упражнение «Кик» Упражнение «Крест» Упражнение «Плие» Упражнение «Выпад, хоп» Упражнение «Арабеск» Упражнение «Боковые махи» Упражнение «Перебежка»</p> <p><i>Дыхательная гимнастика «Ёж»</i></p> <p><i>Школа мяча</i> Подбрасывание мяча вверх с хлопком, стоя на степ-платформе. Подбрасывать мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу. Отбивание мяча двумя руками и поочередно правой и левой рукой.</p> <p><i>Силовая гимнастика с мячом</i> Упражнение «Стрела»</p>

				<p>Упражнение «Самолёт» Упражнение «Мостик» Упражнение «Подъемный кран» <i>Игра малой подвижности «Сделай фигуру»</i> <i>Стретчинг</i> Упражнение «Ракета» Упражнение «Качели» Упражнение Бабочка» Упражнение Паучок» Упражнение «Колобок»</p>
	<p>Комплекс 16 Степ- аэробика, школа мяча. Силовая гимнастика с мячом и стретчинг</p>	1	<p>Степ- аэробика, школа мяча. Силовая гимнастика с мячом и стретчинг</p>	<p><i>Степ-аэробика</i> Упражнение «Разминка стопы» Упражнение «Пятка носок» Упражнение «Стопа» Упражнение «Подъём» Упражнение «Хоп» Упражнение «Кик» Упражнение «Крест» Упражнение «Плие» Упражнение «Выпад, хоп» Упражнение «Арабеск» Упражнение «Боковые махи» Упражнение «Перебежка» <i>Дыхательная гимнастика «Ёж»</i> <i>Школа мяча</i> Подбрасывание мяча вверх с хлопком, стоя на степ-платформе. Подбрасывать мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу. Отбивание мяча двумя руками и поочередно правой и левой рукой. <i>Силовая гимнастика с мячом</i> Упражнение «Стрела»</p>

				Упражнение «Самолёт» Упражнение «Мостик» Упражнение «Подъемный кран» <i>Игра малой подвижности «Сделай фигуру»</i> <i>Стретчинг</i> Упражнение «Ракета» Упражнение «Качели» Упражнение Бабочка» Упражнение Паучок» Упражнение «Колобок»
	<i>Ералаш</i>	1	-	По выбору воспитанников
Январь				
	Комплекс 17 Степ- аэробика, школа мяча. Силовая гимнастика с мячом и стретчинг	1	Степ- аэробика, школа мяча. Силовая гимнастика с мячом и стретчинг	<i>Степ-аэробика</i> Упражнение «Разминка стопы» Упражнение «Пятка носок» Упражнение «Стопа» Упражнение «Подъём» Упражнение «Хоп» Упражнение «Кик» Упражнение «Крест» Упражнение «Плие» Упражнение «Выпад, хоп» Упражнение «Арабеск» Упражнение «Боковые махи» Упражнение «Перебежка» <i>Дыхательная гимнастика «Ёж»</i> <i>Школа мяча</i> Подбрасывание мяча вверх двумя руками делать «моталочку», стоя на степ-платформе. Подбрасывать мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу.

				<p>Отбивание мяча двумя руками и поочередно правой и левой рукой.</p> <p><i>Силовая гимнастика с мячом</i></p> <p>Упражнение «Стрела»</p> <p>Упражнение «Медуза»</p> <p>Упражнение «Мостик»</p> <p>Упражнение «Подъемный кран»</p> <p><i>Игра малой подвижности «Сделай фигуру»</i></p> <p><i>Стретчинг</i></p> <p>Упражнение «Пушка»</p> <p>Упражнение «Качели»</p> <p>Упражнение «Тигр»</p> <p>Упражнение Паучок»</p> <p>Упражнение «Колобок»</p>
	<p>Комплекс 18</p> <p>Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча и стретчинг</p>	1	<p>Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча и стретчинг</p>	<p><i>Степ –аэробика</i></p> <p>Упражнение «Птички»</p> <p>Упражнение «Поворот головой»</p> <p>Упражнение «Постучим»</p> <p>Упражнение «Махи»</p> <p>Упражнение «Твист»</p> <p>Упражнение «Пружинки»</p> <p>Упражнение «Жеребёнок»</p> <p>Упражнение «Мостик»</p> <p>Упражнение «Прыжки»</p> <p><i>Дыхательная гимнастика «Самолёт»</i></p> <p><i>Силовая гимнастика с гантелями</i></p> <p>Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь»</p> <p>Упражнение «Ванька-встанька»</p> <p>Упражнение «Весёлый козлик»</p> <p>Упражнение «Прогнись»</p> <p>Упражнение «Отжимание»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»</i></p>

				<p><i>Школа мяча</i></p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом об пол слева и справа от скамейки.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки –подбрасывать мяч вверх с хлопком и поймать его.</p> <p><i>Акробатика</i></p> <p>Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь.</p> <p>Подлезание на животе под воротца.</p>
	<p>Комплекс 19</p> <p>Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча и стретчинг</p>	1	<p>Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча и стретчинг</p>	<p><i>Степ –аэробика</i></p> <p>Упражнение «Птички»</p> <p>Упражнение «Поворот головой»</p> <p>Упражнение «Постучим»</p> <p>Упражнение «Махи»</p> <p>Упражнение «Твист»</p> <p>Упражнение «Пружинки»</p> <p>Упражнение «Жеребёнок»</p> <p>Упражнение «Мостик»</p> <p>Упражнение «Прыжки»</p> <p><i>Дыхательная гимнастика «Самолёт»</i></p> <p><i>Силовая гимнастика с гантелями</i></p> <p>Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь»</p> <p>Упражнение «Ванька-встанька»</p> <p>Упражнение «Весёлый козлик»</p> <p>Упражнение «Прогнись»</p> <p>Упражнение «Отжимание»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»</i></p> <p><i>Школа мяча</i></p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом об пол слева и справа от скамейки.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки –подбрасывать мяч вверх с хлопком и поймать его.</p> <p><i>Акробатика «Полоса препятствий»</i></p>

				<p>Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь. Подлезание на животе под воротца. <i>Игра малой подвижности «Путаница»</i> <i>Стретчинг</i> <i>Упражнение «Солнышко»</i> <i>Упражнение «Деревце»</i> <i>Упражнение «Ручей»</i> <i>Упражнение «Бабочка»</i></p>
	Ерлаш	1	-	По выбору воспитанников
Февраль				
	<p>Комплекс 20 Аэробика, силовая гимнастика с гантелями. Школа мяча, акробатика и стретчинг</p>	1	<p>Аэробика, силовая гимнастика с гантелями. Школа мяча, акробатика и стретчинг</p>	<p><i>Аэробика</i> Упражнение «Переступающий шаг» Упражнение «Улитка» Упражнение «Удивляемся» Упражнение «Кукла» Упражнение «Пьро»\ Упражнение «Мальвина пришла» Упражнение «Буратино» Упражнение «Лягушка» Упражнение «Всех выше» <i>Дыхательная гимнастика Шары летят»</i> <i>Силовая гимнастика с гантелями</i> <i>6 упражнений , см. стр 96.Сулим «Детский фитнес»</i> <i>Школа мяча</i> Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки –подбросить мяч вверх с хлопком и поймать. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о скамейку правой и левой рукой. <i>Акробатика «Полоса препятствия»</i> Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь. Игровое упражнение «Кто выше на руках».</p>

				<p><i>Игра малой подвижности «Путаница»</i></p> <p><i>Стретчинг</i></p> <p>Упражнение «Солнышко»</p> <p>Упражнение «Цапля машет крыльями»</p> <p>Упражнение «Деревце»</p> <p>Упражнение «Ручей»</p> <p>Упражнение «Бабочка»</p> <p>Упражнение «Кузнечик»</p> <p>Упражнение «Жучок»</p>
	<p>Комплекс 21</p> <p>Аэробика, силовая гимнастика с гантелями. Школа мяча, акробатика и стретчинг</p>	1	<p>Аэробика, силовая гимнастика с гантелями. Школа мяча, акробатика и стретчинг</p>	<p><i>Аэробика</i></p> <p>Упражнение «Переступающий шаг»</p> <p>Упражнение «Улитка»</p> <p>Упражнение «Удивляемся»</p> <p>Упражнение «Кукла»</p> <p>Упражнение «Пьро»\</p> <p>Упражнение «Мальвина пришла»</p> <p>Упражнение «Буратино»</p> <p>Упражнение «Лягушка»</p> <p>Упражнение «Всех выше»</p> <p><i>Дыхательная гимнастика Шары летят»</i></p> <p><i>Силовая гимнастика с гантелями</i></p> <p><i>6 упражнений , см. стр 96. Сулим «Детский фитнес»</i></p> <p><i>Школа мяча</i></p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки –подбросить мяч вверх с хлопком и поймать.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о скамейку правой и левой рукой.</p> <p><i>Акробатика «Полоса препятствия»</i></p> <p>Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь.</p> <p>Игровое упражнение «Кто выше на руках».</p> <p><i>Игра малой подвижности «Путаница»</i></p> <p><i>Стретчинг</i></p>

				<p>Упражнение «Солнышко» Упражнение «Цапля машет крыльями» Упражнение «Деревце» Упражнение «Ручей» Упражнение «Бабочка» Упражнение «Кузнечик» Упражнение «Жучок»</p>
	<p>Комплекс 22 Степ-аэробика с мячом, силовая гимнастика, художественная гимнастика с обручем и стретчинг</p>	1	<p>Степ-аэробика с мячом, силовая гимнастика, художественная гимнастика с обручем и стретчинг</p>	<p><i>Степ-аэробика с большим мячом</i> Упражнение «Встанем» Упражнение «Плие» Упражнение «Кик» Упражнение «Хоп» Упражнение «Махи в сторону» Упражнение «Арабеск» Упражнение «Стопа» Упражнение «Перебежка» <i>Дыхательная гимнастика «Шушит змея»</i> <i>Силовая гимнастикой с мячом</i> Ходьба с мячом на голове с высоким подниманием колена. Броски мяча руками, сидя на ягодицах из-за головы друг другу. Упражнение «Дед» <i>Художественная гимнастика с обручем</i> Перебрасывание обруча из правой руки в левую. Крутить обруч поочередно на правой руке и левой руке, рука вытянута в сторону, стоять на коленях. Раскручивать обруч «винтом» поочередно правой и левой рукой, стоя. <i>Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово»</i> <i>Стретчинг</i> Упражнение «Весёлый жеребёнок» Упражнение «Самолёт» Упражнение «Волна»</p>

				Упражнение «Ковшик» Упражнение Павлин» Упражнение «Колобок»
	Комплекс 23 Степ-аэробика с мячом, силовая гимнастика, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	1	Степ-аэробика с мячом, силовая гимнастика, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	Упражнение «Колобок» Упражнение Павлин» Упражнение «Колобок» <i>Степ-аэробика с большим мячом</i> Упражнение «Встанем» Упражнение «Плие» Упражнение «Кик» Упражнение «Хоп» Упражнение «Махи в сторону» Упражнение «Арабеск» Упражнение «Стопа» Упражнение «Перебежка» <i>Дыхательная гимнастика «Шуришит змея»</i> <i>Силовая гимнастикой с мячом</i> Ходьба с мячом на голове с высоким подниманием колена. Броски мяча руками, сидя на ягодицах из-за головы друг другу. Упражнение «Дед» <i>Художественная гимнастика с обручем</i> Перебрасывание обруча из правой руки в левую. Крутить обруч поочередно на правой руке и левой руке, рука вытянута в сторону, стоять на коленях. Раскручивать обруч «винтом» поочередно правой и левой рукой, стоя. <i>Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово»</i> <i>Стретчинг</i> Упражнение «Весёлый жеребёнок» Упражнение «Самолёт» Упражнение «Волна» Упражнение «Ковшик» Упражнение Павлин» Упражнение «Колобок»
	Март			

	<p>Комплекс 24 Степ-аэробика с мячом, силовая гимнастика, художественная гимнастика с обручем и стретчинг</p>	1	Степ-аэробика с мячом, силовая гимнастика, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	<p><i>Степ-аэробика с большим мячом</i> Упражнение «Встанем» Упражнение «Плие» Упражнение «Кик» Упражнение «Хоп» Упражнение «Махи в сторону» Упражнение «Арабеск» Упражнение «Стопа» Упражнение «Боковой подъем» Упражнение «Крест» Упражнение «Перебежка» <i>Дыхательная гимнастика «Шуришит змея»</i> <i>Силовая гимнастикой с мячом</i> Ходьба с мячом на голове с высоким подниманием колена. Упражнение «Брось ногами» Упражнение «Дед» <i>Художественная гимнастика с обручем</i> Перебрасывание обруча из правой руки в левую. Крутить обруч поочередно на правой руке и левой руке, рука вытянута в сторону, стоять на коленях. Игровое упражнение «Эквилибрист» <i>Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово»</i> <i>Стретчинг</i> Упражнение «Третья поза воина» Упражнение «Солнышко садится за горизонт» Упражнение «Тигр» Упражнение «Кустик» Упражнение «Сундучок» Упражнение «Колобок»</p>
	<p>Комплекс 25 Степ-аэробика, силовая гимнастика и степ-</p>	1	Степ-аэробика, силовая гимнастика и степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	<p><i>Степ-аэробика</i> Упражнение «Разминка стопы» Упражнение «Пятка, носок»</p>

	<p>платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг</p>		<p>Упражнение «Стопа» Упражнение «Подъем» Упражнение «Хоп» Упражнение «Кик» Упражнение «Крест» Упражнение «Плие» Упражнение «Выпад,хоп» Упражнение «Арабеск» Упражнение «Боковые махи» Упражнение «Перебежка» <i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i> Упражнение «Достань носочки» Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь» Упражнение «Ванька-встанька» Упражнение «выше ноги от земли» Упражнение «Выше поднимись» Упражнение «Бык» <i>Школа мяча</i> Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом. Бросить мяч вверх, сесть. Скрестив ноги, и поймать мяч. Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч. <i>Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»</i> <i>Акробатика</i> Игровое упражнение «Сосулька» Игровое упражнение «Сосулька капает» <i>Игра малой подвижности «Чёрт и краски»</i> <i>Стретчинг</i> Упражнение «Звезда» Упражнение «Паучок» Упражнение «Пушка»</p>
--	--	--	--

				Упражнение «Замок» Упражнение «Жучок»
	Комплекс 26 Степ-аэробика, силовая гимнастика и степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	1	Степ-аэробика, силовая гимнастика и степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	<p><i>Степ-аэробика</i></p> <p>Упражнение «Разминка стопы»</p> <p>Упражнение «Дуб»</p> <p>Упражнение «Стопа»</p> <p>Упражнение «Боковой подъем»</p> <p>Упражнение «Хоп боком»</p> <p>Упражнение «Кик»</p> <p>Упражнение «Крест»</p> <p>Упражнение «Плие»</p> <p>Упражнение «Скрестный боковой подъем»</p> <p>Упражнение «Арабеск»</p> <p>Упражнение «Боковые махи»</p> <p>Упражнение «Перебежка»</p> <p>Упражнение «Прыжки»</p> <p>Дыхательная гимнастик «Шарик красный»</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i></p> <p>Упражнение «Веселые ножки»</p> <p>Упражнение «Ровные ножки</p> <p>Упражнение «Достань носочки»</p> <p>Упражнение «Колобок»</p> <p>Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь»</p> <p>Упражнение «Подними себя сам»</p> <p>Упражнение «Бык»</p> <p><i>Школа мяча</i></p> <p>Отбивание мяча в лежащем на полу обруче, справа и слева от себя, стоять боком ук обручу.</p> <p>Передача мяча друг другу способом от груди, сидеть на корточках.</p> <p>Перебрасывание мяча через веревку от груди в четверках.</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»</i></p>

				<p><i>Акробатика</i></p> <p>Игровое упражнение «Веточка»</p> <p>Игровое упражнение «Веточка качается»</p> <p><i>Игра малой подвижности «Чёрт и краски»</i></p> <p><i>Стретчинг</i></p> <p>Упражнение «Поза воина»</p> <p>Упражнение «Качели»</p> <p>Упражнение «Кузнечик»</p> <p>Упражнение «Тигр»</p> <p>Упражнение «Верблюд»</p> <p>Упражнение «Черепашка»</p>
	<p>Комплекс 27</p> <p>Степ-аэробика, силовая гимнастика и степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг</p>	1	<p>Степ-аэробика, силовая гимнастика и степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг</p>	<p><i>Степ-аэробика</i></p> <p>Упражнение «Разминка стопы»</p> <p>Упражнение «Дуб»</p> <p>Упражнение «Стопа»</p> <p>Упражнение «Боковой подъем»</p> <p>Упражнение «Хоп боком»</p> <p>Упражнение «Кик»</p> <p>Упражнение «Крест»</p> <p>Упражнение «Плие»</p> <p>Упражнение «Скрестный боковой подъем»</p> <p>Упражнение «Арабеск»</p> <p>Упражнение «Боковые махи»</p> <p>Упражнение «Перебежка»</p> <p>Упражнение «Прыжки»</p> <p>Дыхательная гимнастик «Шарик красный»</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i></p> <p>Упражнение «Веселые ножки»</p> <p>Упражнение «Ровные ножки</p> <p>Упражнение «Достань носочки»</p> <p>Упражнение «Колобок»</p> <p>Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь»</p>

				<p>Упражнение «Подними себя сам»</p> <p>Упражнение «Бык»</p> <p><i>Школа мяча</i></p> <p>Отбивание мяча в лежащем на полу обруче, справа и слева от себя, стоять боком у обручу.</p> <p>Передача мяча друг другу способом от груди, сидеть на корточках.</p> <p>Перебрасывание мяча через веревку от груди в четверках.</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»</i></p> <p><i>Акробатика</i></p> <p>Игровое упражнение «Веточка»</p> <p>Игровое упражнение «Веточка качается»</p> <p><i>Игра малой подвижности «Чёрт и краски»</i></p> <p><i>Стретчинг</i></p> <p>Упражнение «Поза воина»</p> <p>Упражнение «Качели»</p> <p>Упражнение «Кузнечик»</p> <p>Упражнение «Тигр»</p> <p>Упражнение «Верблюд»</p> <p>Упражнение «Черепашка»</p>
Апрель				
	Ералаш	1	-	По выбору воспитанников
	Комплекс 28 Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	1	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	<p><i>Степ-аэробика с большим мячом</i></p> <p>Упражнение «Разминка стопы»</p> <p>Упражнение «Стопа»</p> <p>Упражнение «Подъем»</p> <p>Упражнение «Хоп »</p> <p>Упражнение «Кик»</p> <p>Упражнение «Боковые махи»</p> <p>Упражнение «Скрестный боковой подъем»</p> <p>Упражнение «Арабеск»</p>

				<p>Упражнение «Прыгни и поймай» <i>Пальчиковая гимнастика «Колокольчики»</i> <i>Школа мяча</i> Игровое упражнение «Канатоходец» Игровое упражнение «Отбей и прыгни» Прокатывание мяча друг другу между ногами, стоять спиной друг к другу спиной. <i>Акробатика «Полоса препятствий»</i> Игровое упражнение «Уголок» Ходьба по гимнастической скамейке с остановками посередине скамейки, приседанием на корточки и подниманием прямых рук вверх. Перепрыгивание с разбега через препятствия способом «ножницы». <i>Дыхательная гимнастика «Самолёт»</i> <i>Игра малой подвижности «Скажи наоборот»</i> <i>Стретчинг</i> Упражнение «Вторая поза воина» Упражнение «Лебедь» Упражнение «Кустик» Упражнение «Русалочка» Упражнение «Фонарики» Упражнение «Гора» Упражнение «Жучок»</p>
	<p>Комплекс 29 Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг</p>	1	<p>Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг</p>	<p><i>Степ-аэробика с большим мячом</i> Упражнение «Разминка стопы» Упражнение «Стопа» Упражнение «Подъем» Упражнение «Хоп» Упражнение «Кик» Упражнение «Боковые махи» Упражнение «Скрестный боковой подъем»</p>

			<p>Упражнение «Прямой скрестный подъем» Упражнение «Арабеск» Упражнение «Прыгни и поймай» <i>Пальчиковая гимнастика «Колокольчики»</i> <i>Школа мяча</i> Подбрасывание мяча вверх, стоять на степ-платформе. Подбрасывание мяча вверх, стоять на степ-платформе, с хлопком в ладоши. Игровое упражнение «Окошко» <i>Акробатика «Полоса препятствий»</i> Игровое упражнение «Змейка» Ходьба по гимнастической скамейке с остановками посередине скамейки, приседанием на корточки и вынесением прямой ноги вперед, руки в стороны. Перепрыгивание с разбега через препятствия подряд способом «ножницы». <i>Дыхательная гимнастика «Самолёт»</i> <i>Игра малой подвижности «Скажи наоборот»</i> <i>Стретчинг</i> Упражнение «Ласточка» Упражнение «Лебедь» Упражнение «Качели» Упражнение «Русалочка» Упражнение «Пенек» Упражнение «Жучок»</p>
	<p>Комплекс 30 Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг</p>	<p>Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг</p>	<p><i>Степ-аэробика с малым мячом</i> Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Стопа» Упражнение «Кик» Упражнение «Скрестный боковой галоп» Упражнение «Боковые махи» Упражнение «Боковой переход»</p>

				<p>Упражнение «Прыжки» Упражнение «Перебежка» <i>Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои «Художественная гимнастика с малым мячом</i> Игровое упражнение «Самый ловкий» Игровое упражнение «Лови, бросай, упасть не давай» Перебрасывание мяча друг другу в парах. <i>Силовая гимнастика с мячом</i> Упражнения см.129. Сулим «Детский фитнес» <i>Дыхательная гимнастика «Шары летят»</i> <i>Акробатика: серия прыжков</i> Прыжки на корточках с продвижением вперед по гимнастической скамейке. Прыжки «змейкой» вокруг предметов на одной ноге. <i>Игра малой подвижности «У белки в дупле»</i> <i>Стретчинг</i> Упражнение «Ласточка» Упражнение «Месяц» Упражнение «Русалочка» Упражнение «Скамейка» Упражнение «Жираф» Упражнение «Колобок»</p>
	Май			
	Комплекс 31 Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг		Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	<p><i>Степ-аэробика с малым мячом</i> Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Стопа» Упражнение «Кик» Упражнение «Скрестный боковой галоп» Упражнение «Боковые махи» Упражнение «Боковой переход» Упражнение «Прыжки»</p>

			<p>Упражнение «Перебежка» <i>Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои «Художественная гимнастика с малым мячом</i> Игровое упражнение «Самый ловкий» Игровое упражнение «Лови, бросай, упасть не давай» Перебрасывание мяча друг другу в парах. <i>Силовая гимнастика с мячом</i> Упражнения см.129. Сулим «Детский фитнес» <i>Дыхательная гимнастика «Шары летят»</i> <i>Акробатика: серия прыжков</i> Прыжки на корточках с продвижением вперед по, художественная гимнастика с мячом, акробатика, стретчинг гимнастической скамейке. Прыжки «змейкой» вокруг предметов на одной ноге. <i>Игра малой подвижности «У белки в дупле»</i> <i>Стретчинг</i> Упражнение «Ласточка» Упражнение «Месяц» Упражнение «Русалочка» Упражнение «Скамейка» Упражнение «Жираф» Упражнение «Колобок»</p>
	<p>Комплекс 32 Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг</p>	1	<p>Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг</p> <p><i>Степ-аэробика с большим мячом</i> Упражнение «Повороты головой» Упражнение «Поднимись» Упражнение «Подъем» Упражнение «Хоп» Упражнение «Боковые махи» Упражнение «Кик» Упражнение «Прямой скрестный подъем» Упражнение Арабеск» Упражнение «Мяч вверх»</p>

				<p>Упражнение «Боковой переход»</p> <p>Упражнение «Выпад»</p> <p>Упражнение «Поймай мяч»</p> <p><i>Силовая гимнастика с резиновым жгутом</i></p> <p>Упражнение «Растяни»</p> <p>Упражнение «Клоун»</p> <p>Упражнение «Крылья»</p> <p>Упражнение «Маятник»</p> <p>Упражнение «Группировка»</p> <p>Упражнение «Ноги шире»</p> <p>Упражнение «Кузнечик»</p> <p>Упражнение «Лодочка»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики»</i></p> <p><i>Художественная гимнастика с мячом</i></p> <p>Перебрасывание мяча из правой руки в левую с отскоком от земли.</p> <p>Подбрасывание мяча вверх с приседанием и ловлей</p> <p><i>Акробатика</i></p> <p>Ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой.</p> <p><i>Игра малой подвижности «горячий и холодный мяч»</i></p> <p><i>Стретчинг</i></p> <p>Упражнение «Ручей»</p> <p>Упражнение «Маленькая елочка»</p> <p>Упражнение «Кузнечик»</p> <p>Упражнение «Замок»</p> <p>Упражнение «Фонарик»</p> <p>Упражнение «Червячок»</p>
	Ералаш	1	-	По выбору воспитанников
	Мониторинг	1		

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;
- ✓ 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.

**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 01.09.23 по 31.05.24
Количество занятий в учебном году	32
Проведение итоговой педагогической диагностики	с 15.05 по 22.05.2024
Праздничные дни	04.11.- 06.11.2023 30.12.-09.01.2024 23.02.2024 08.03.2024 29.04.- 01.05.2024 09.05.-10.05.2024

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 (*ву-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 ступа,

2- левую ногу поставить на левый край ступа.

3- шаг на пол правой ногой,

4- левую приставить.

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

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

И. П. стоя на полу ноги вместе.

1-выполнить правой ногой шаг на ступ,

2- левую ногу на полу переступающий шаг.

3- шаг на пол правой ногой,

4- левую приставить.

Open step (*оупэн ступ*) – 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 ступ,

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 ступ,

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*).

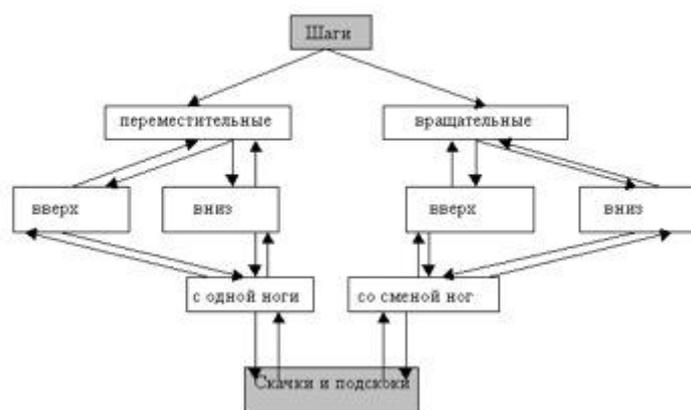
1-шаг левой ногой на ступ,

2-правую ногу выпрямить и сделать мах ногой.

3-поставить правую на пол,

4- левую приставить.

Группы движений



Варианты расстановки степ-платформ для занятий

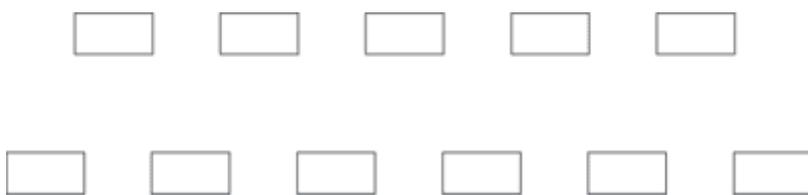
Вариант 1



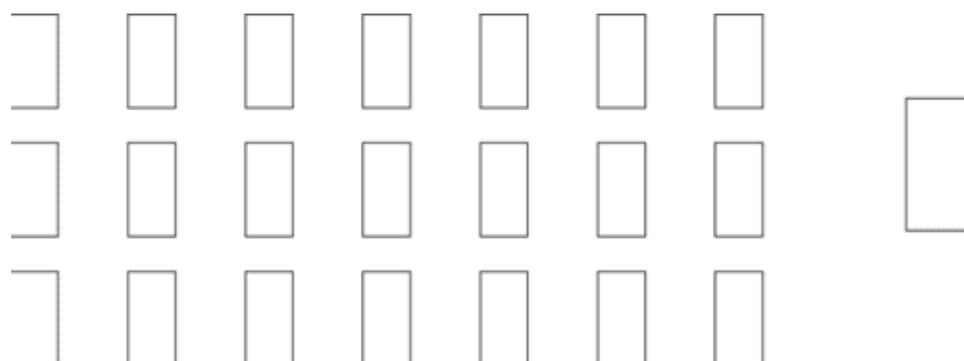
Вариант 2



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 перекачиваться 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. 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, 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
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- правую ногу подставить к левой. То же с другой ноги.	4 раза
7	«Крест»	И.п.:то же. 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.	4 раза

		То же с другой ноги.	
8	«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
9	«Выпад, хоп»	И.п.: стоя перед степ-платформой на шаг назад, 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, 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 вперед, руки н пояс, сказать: «Хоп»; 5-8- перекаты с пятки на носок. То же с другой ноги.	4 раза
10	«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
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- опереться 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 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,	5с

		стараясь коснуться пола лбом; 4- выпрямиться.	
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;	4 раза

		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.	
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»	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, <i>Вдох.</i> 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.	4 раза

		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.	
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 будет параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол.	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,	10 с

		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.	
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 перекачиваться 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. То же левой ногой.	4 раза
4	«Хоп»	И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.	4 раза

		<p>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.</p>	
5	«Кик»	<p>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.</p>	4 раза
6	«Крест»	<p>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.</p>	4раза
7	«Плие»	<p>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.</p>	4 раза
8	«Выпад, хоп»	<p>И.п.: стоя перед степ-платформой на шаг назад, ноги вместе, руки на пояс. 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>	4 раза
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;</p>	6 раз

		4- ногу подставить, обруч на плечи; 5-6- повторить с левой ноги; 7-8- вернуться в и.п.	
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. 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 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	10 с

		можно выше, следить за тем, чтобы стопы лежали перед собой, а не под ягодицами, и голени образовывали одну прямую линию.	
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.	