

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 52

352924, г. Армавир, ул. Новороссийская, 145,

тел: 8(886137) 5 – 77 – 34;

ПРИНЯТА:

Решением педагогического совета

Протокол № 1 от 26.08.2020г

УТВЕРЖДЕНА:

заведующим МАДОУ № 52

С.В.Слесаренко

Приказ № 82 от 31.08.2020г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПЛАТНЫХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ**  
**«ФИТНЕС ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»**

**(Для детей средней и старшей групп)**

Инструктор по физической культуре: Кумскова Марина Сергеевна

г. Армавир, 2020

## **Аннотация к программе платных дополнительных услуг**

### **«Фитнес для малышей»**

Настоящая программа является программой дополнительно образования по детскому фитнесу для детей 4-5 лет дошкольного возраста.

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. С целью совершенствования физического развития и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста разработана программа дополнительных платных услуг «Фитнес для малышей».

Дополнительная общеразвивающая программа оздоровительной направленности «Фитнес для малышей» нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка и помочь ему научиться правильно и красиво двигаться. Программа решает задачи обучения двигательным действиям и воспитания интереса к занятиям спортом, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья детей.

Одним из социальных эффектов реализации программы становится улучшение качества физического развития, выражающегося в снижении показателя количества детей с низким уровнем физического развития, улучшение работы нервной системы и опорно – двигательного аппарата

**Цель программы:** осуществление физического развития детей дошкольного возраста через занятия платных дополнительных услуг «Фитнес для малышей» и воспитание у них потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;
- способствовать развитию межличностных отношений, контактов со сверстниками, доброжелательного отношения к людям;
- сформировать у ребенка потребности в физическом развитии, мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни;
- обучить дошкольников элементам техники аэробики, упражнениям с предметами (мячи-хопы, степ-платформы, шуршики, ленты, мячи);

Программа охватывает все возрастные категории. Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантелей, гимнастических палок, фит - болов, степ-платформ. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

Фитнес-технологии обеспечивают целостность образовательного процесса, поэтому в основе программы «Детский фитнес» лежат соответствующие методы воздействия на ребёнка с учетом его возрастных особенностей. Ведущими методами являются методы прямого воздействия (словесные, метод показа); методы и приёмы, направленные на формирование физических качеств (соревновательный, игровой, концентрический).

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и

актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия.

Для детского фитнеса практически не существует абсолютных противопоказаний. Однако, если ребенок страдает хроническими заболеваниями, важно это учитывать и правильно подобрать программу, которая будет полезна для укрепления его здоровья. При проблемах с позвоночником детям противопоказаны какие-либо силовые упражнения, зато им будут весьма полезны элементы аэробики.

Фитнес для малышей способствует:

- 1) Повышению сопротивляемости организма
- 2) Укреплению опорно-двигательного аппарата. Формированию правильной осанки. Укреплению силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, т.к. оно может существенно ограничить двигательную активность ребёнка. Развитию и укреплению всех основных мышечных групп.
- 3) Содействию повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции, и предупреждению застойных явлений.
- 4) Улучшению физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.
- 5) Укреплению формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
- 6) Повышению устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы футбол-гимнастики и степаэробики. Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных кружках. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, в группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам, и конечно же, занятия по фитнесу под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>2</b>
	Пояснительная записка	<b>2</b>
	Цель и задачи программы	<b>4</b>
	Формы и методы организации работы	<b>5</b>
	Предполагаемые результаты	<b>6</b>
II	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>7</b>
	Содержание программного материала	<b>7</b>
	Перспективно – календарное планирование	<b>8</b>
	<b>Литература</b>	<b>78</b>
	<b>Приложение</b>	<b>79</b>

### I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

#### 1. 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Совершенствование учебно - воспитательного и образовательного процесса дошкольных образовательных учреждениях предъявляет требования к использованию новых методов и форм организации образовательной деятельности, нестандартного оборудования, а также учета индивидуального развития ребенка.

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных учреждениях.

С целью совершенствования физического развития и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста мною разработана программа дополнительных платных услуг «Фитнес для малышей».

Программа охватывает все возрастные категории. Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантелей, гимнастических палок, фитболов, степ-платформ. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных кружках. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, в группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам, и конечно же, занятия по фитнесу под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха.

Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям и родителям.

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

В детском фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. На занятиях по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя.

Занятия фитнесом базируется на индивидуальном подходе к каждому ребенку. В зависимости от психотипа ребенка (холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик), можно подобрать такую программу упражнений детского фитнеса, выполняя которую, ребенок будет чувствовать себя наиболее комфортно. Ведь все дети разные: кто-то любит подвижные игры, кто-то – танцы, а кому-то понравится системное повторение упражнений.

Кроме того, на занятиях по детскому фитнесу физические упражнения нередко сочетаются с приемами логоаэробики, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки. Здесь физкультурный компонент совмещен с обучением: во время выполнения упражнений дети учатся произносить различные звуки, разучивают стихотворения, совершенствуют мелкую моторику. Подобные занятия могут быть как общеоздоровительными, так и направленными на решение конкретной проблемы (искривление позвоночника, плоскостопие и т.п.)

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** осуществление физического развития детей дошкольного возраста через занятия кружка «Детский фитнес» и воспитание у них потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;
- способствовать развитию межличностных отношений, контактов со сверстниками, доброжелательного отношения к людям;
- сформировать у ребенка потребности в физическом развитии, мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни;
- обучить дошкольников технике базовой аэробики, упражнениям с предметами (мячи-хопы, степ-платформы, диск «Здоровье», ленты, мячи);

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

**Методика работы по программе** строится в направлении личностного — ориентированного взаимодействия: педагог — ребенок — родитель. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей дошкольного возраста, в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки — упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Программа бессрочна. Длительность занятий, в зависимости от возраста от 15 до 30 минут. Можно проводить эти занятия вместе с родителями.

При реализации программы используются групповые формы работы, основным элементом проведения занятий является игра. Игра — это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья.

### **1.3 Формы и методы организации работы**

**Формы и методы организации работы:**

- игра
- физические упражнения
- танцевальные движения

**Каждое занятие имеет следующую структуру:**

- **водная часть** - построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;

- **основная часть** – комплекс упражнений с предметами и без них включает упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц для развития гибкости; детская аэробика, танцевально -ритмические композиции в разных стилях; степ-аэробика; упражнения импровизационного характера; игровой стретчинг; школа мяча; гимнастика с атлетическим мячом; задания обучающего характера с элементами лечебной физкультуры; силовая гимнастика; задания с предметами; упражнения на развитие физических качеств; подвижные игры с творческой направленностью, соревновательного характера.

Предполагается вариативность характера занятий в зависимости от поставленных задач.

- **заключительная часть** - спокойные игры, восстановление и расслабление, дыхательные упражнения.

Дозировка согласно возрасту детей. Принцип. «от простого к сложному», начиная с младшего дошкольного возраста, а также использование всего комплекса средств и методов физического воспитания помогут успешно решить поставленные задачи.

#### **1.4 Предполагаемые результаты обучения**

По итогам обучения дети будут:

***Знать:***

- о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;
- о здоровом образе жизни;
- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- основные виды закаливания организма;

***Уметь:***

- выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, мячом, степ-платформой и т.д.)
- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;
- проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно.

***Воспитательные результаты:***

- у детей будут воспитаны такие качества, как трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;
- воспитана потребность в здоровом образе жизни.

## **II.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1 Содержание программного материала.**

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

#### **1.Общая физическая подготовка(ОФП)**

2.Детская аэробика. Танцевально - ритмические движения. Степ-аэробика.

3.Гимнастика с мячом фитболом

4.Игровой стретчинг

5.Школа мяча

6.Пальчиковая гимнастика

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно - воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

## 2.2. Перспективно – календарное планирование «Фитнес для малышей»

СЕНТЯБРЬ	
Занятие № 1 «Ритмическая гимнастика с предметами»	
Задачи:	

- тренировать детей в овладении элементами движений современных фитнес направлений (ритмическая гимнастика с предметами);
- содействовать профилактике плоскостопия и развитию креативных способностей.

**Место проведения:** спортзал.

**Инвентарь и оборудование:** коврики, мячи «ёжики», обручи, магнитофон.

Часть занятия	Содержание	Доз -ка	Метод.указания
Вводная	<b>1. Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b> <b>2. Беседа</b> о общих понятиях о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом. <b>3. Перестроение в рассыпную по залу.</b> <b>И.п - стоя перед ковриками</b>	1 мин 1 мин  20 сек	Обратить внимание на осанку при построении.  Размыкание на вытянутые руки
Основная	<b>1. Ритмическая гимнастика: И.п - стоя.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сжимание пальцев в кулак.</li> <li>• Подъём рук вниз - вверх поочерёдно.</li> <li>• Вращение плеч</li> <li>• Наклоны головы</li> <li>• «March» на месте</li> <li>• То же с поворотом на 360</li> <li>• Мах ногой. Хлопок под коленом</li> <li>• Выпрямление рук вперёд поочерёдно</li> <li>• Упор лёжа сзади.</li> <li>• Группировка( И.п - сидя на корточках - обхватить колени руками ,голову опустить на колени)</li> <li>• Стопы от себя, на себя.(И.п - сед ноги вытянуть вперёд)</li> </ul> <b>1. Упражнения с мячами - «ежами» И.п - сидя на коврике, мяч в руках.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вращение мяча в руках</li> </ul>	5 мин 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 20 сек 4 раза 4 раза 4 раза 20 сек 20 сек  4-6 раз	Выполнять по команде

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Круги по полу. Творческое задание нарисовать ёлочку на полу, облако, солнце.</li> <li>• Мяч зажат стопами - подъём вверх.</li> <li>• Стопой катать мяч по полу.</li> <li>• Подъём прямых ног вверх, скатывание мяча от носков к животу</li> <li>• Упражнение «Лодочка» И.п - лёжа на животе, руки вверх , прогнуться. Мяч в руках.</li> </ul> <p><b>2. Игры - задания с обручем .</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пройти по обручу.Середина стопы на обруч.</li> <li>• То же , руки в центре круга.</li> <li>• И.п - в упоре лежа сзади. Вращение обруча руками.</li> </ul>	<p>12 мин 5-8 раз 5-8 раз 5-8 раз 5-8 раз 4-6 раз 3 -4 раза</p> <p>4 мин</p>	<p>Выполнять по команде, следить за правильностью выполнения упражнения.</p>
Закл-я	<p><b>1.Построение в колонну по одному.</b></p> <p><b>2.Преодоление полосы препятствий.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастические палки</li> <li>• Туннель</li> <li>• Дорожка следов</li> <li>• Ребристая доска</li> </ul> <p><b>3. Релаксационное упражнение «Дождь»</b></p> <p><i>Приплыли тучи дождевые:</i>  <i>-Лей, дождь, лей!</i>  <i>Дождинки пляшут</i>  <i>Как живые:</i>  <i>-Пей, рожь, пей!</i>  <i>Склоняясь к земле зелёной,</i>  <i>Пьёт,пьёт.пьёт.</i>  <i>А тёплый дождь неугомонный</i>  <i>Льёт, льёт, льёт!</i></p>	<p>1 мин 5 мин</p> <p>1 мин 2 раза</p>	<p>Дети стоя, вытягивают руки вперёд ладонями вниз. Встряхивать руками вверх и вниз. Дыхание спокойное.</p>

## ЗАНЯТИЕ № 2 «Знакомство со стретчингом».

### Задачи:

- тренировать детей в овладении элементами движений современных фитнес направлений(стретчинг);
- содействовать профилактике плоскостопия, нарушения опорно – двигательного аппарата .
- способствовать развитию креативных способностей.

**Место проведения:** спортзал.

**Инвентарь и оборудование:** коврики, флажки по количеству детей, дорожка со следами, магнитофон.

Вводная	<b>1. Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b> <b>2. Беседа</b> о общих понятиях о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом. <b>3. Перестроение в рассыпную по залу.</b> <b>И.п - стоя перед ковриками</b>	1 мин 1 мин  20 сек	Обратить внимание на осанку при построении.  Размыкание на вытянутые руки
Основная	<b>1. Игровой стретчинг:</b> И.п - стоя. <ul style="list-style-type: none"> <li>• «March» на месте</li> <li>• Наклоны головы</li> <li>• Вращение плеч</li> <li>• Подъём рук вниз - вверх поочерёдно.</li> <li>• Перекат с пятки на носок</li> <li>• Стопы на внешнее и внутреннее ребро</li> <li>• Предварительный стретчинг: « Деревце», «Лошадка»</li> </ul> <b>1. Упражнения ОФП»</b> И.п - сидя на коврике. <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Полумост» И.п - лёжа, руки вдоль корпуса, ладони на полу, ноги согнуты. 1-2 «полумост»; 3-4 -И.п..</li> <li>• «Велосипед»И.п - лёжа, руки вдоль корпуса, ладони на полу, 1-4</li> </ul>	5 мин 20 сек 4 раза 4 раза 4 раза 8 раз 8 раз  10мин 3-4 раз	Выполнять по команде  См: книга Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников» стр 35  Выполнять по команде, следить за правильностью выполнения упражнения.

	<p>«велосипед» правой ногой, 5-8 -»велосипед» левой ногой, 9-12- то же двумя ногами.</p> <p><b>3. Игры - задания с флажком . и.п. стоя</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Захват флажка лежащего на полу пальцами ног.</li> <li>Рисование по воздуху поднятым пальцами ног флажком.</li> </ul> <p>Передача флажка друг другу пальцами ног.</p>	<p>3-4 раз</p> <p>10 сек</p> <p>4 мин</p>	Обеспечить поддержку
Зак -я	<p><b>1. Построение в круг.</b></p> <p><b>Подвижная игра «Карусель»</b></p> <p><b>2. Преодоление полосы препятствий.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Гимнастические палки</li> <li>Туннель</li> <li>Дорожка следов</li> <li>Ребристая доска</li> <li>Кочки</li> </ul> <p><b>4. Игровое упражнение на мышечное расслабление «Овощи»</b></p> <p><i>Устали овощи, сели отдыхать.</i></p> <p><i>Отдувается капуста: «Ах, АХ, АХ!»</i></p> <p><i>Морковка : «ЭХ! ЭХ!»</i></p> <p><i>Горох: « О-хо-хох!»</i></p> <p><i>Огурец: «Ух! УХ!»</i></p>	<p>3 мин</p> <p>5 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 раза</p>	<p>Обмахивать лицо ладошкой.</p> <p>Хлопать по коленям.</p> <p>Легко ударять пальчиками по коленям.</p> <p>Хлопать в ладоши.</p>
<p align="center"><b>Сюжетно - игровое занятие №3 «Бывший друг».</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ формировать у детей потребность в движении, формировать умения и навыки правильного выполнения движений;</li> <li>➤ способствовать укреплению мышечного тонуса;</li> <li>➤ способствовать психоэмоциональной регуляции организма, восстановлению нервной системы, улучшению настроения;</li> <li>➤ оказывать благоприятное воздействие на здоровье.</li> </ul> <p><b>Место проведения:</b> спортзал.</p> <p><b>Инвентарь и оборудование:</b> коврики, магнитофон.</p>			
Вводная	<p><b>1. Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b></p> <p><b>2. Беседа о общих понятиях направления стретчинг, о гигиене и технике</b></p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	Обратить внимание на осанку при построении.

	<p>безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом.</p> <p><b>3.Перестроение в рассыпную по залу. И.п - стоя перед ковриками</b></p>	20 сек	Размыкание на вытянутые руки
Основная	<p><b>1.Степ- аэробика:</b> И.п - стоя рядом с шагами..</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Наклоны головы</li> <li>• «Удивляемся»( И.п о.с, руки на поясе 1 - поднять плече вверх;2 - И.п</li> <li>• «Ванька- встанька» И.п широкая стойка, ноги в стороны, руки вдоль туловища, 1- наклониться вперёд,ладони поставить на пол между ног,2-медленно скользить ногами в разные стороны , поддерживаясь руками, 3-4твыпрямить руки в стороны, спину выпрямить руки в сторону, спину выпрямить, позвоночник выпрямить вверх..</li> <li>• «Пружинка» 1-полуприсед,2 - встать на полупальцы</li> <li>• «March» на месте,«March» на шаг</li> <li>• Step - touch -(приставной шаг) руки вперёд.</li> <li>• Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой</li> </ul> <p>«Болтушка» И.п - то же. 1-4 правой ногой помахать вперёд ,назад; 5-8 то же левой.</p>	<p>5 мин 4 раза</p> <p>20 сек</p> <p>4 раза</p> <p>2 раза по 16 сек</p>	<p>Выполнять по команде</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Руки держать на поясе</p> <p>Спину выпрямить,, руки на поясе, пятки на полу</p> <p>Прыгать легко на носочках</p>
	<p><b>1. Стретчинг»</b> И.п - сед на коврике, упор на прямые руки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ходьба» Поочерёдно притягивать правую и левую стопу к себе, сгибая колени.</li> <li>• «Вращение стопами» И.п. то же. Круговое вращение стопами.</li> </ul>	<p>5 раз 4 раза</p> <p>4раза 3 раза 4 раза</p>	<p>Пятки приблизить к ягодицам, выпрямлять ноги на выдохе</p> <p>Колени не сгибать</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Слоник»</li> <li>• «Рыбка»</li> <li>• «Лисичка»</li> <li>• «Деревце»</li> <li>• «Веточка»</li> </ul>	<p>5 раз 4 раза</p>	<p>См: книга Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников»</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Змея»</li> <li>• «Колобок»</li> <li>• «Волна»</li> </ul>		
Зак -я	<b>1.Построение в круг.</b> <b>Массаж волшебных точек ушей</b>		
<p style="text-align: center;"><b>Учебно - тренировочное занятие №4 (Комплексное).</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучить элементам движений современных фитнес - направлений (аэробики, фитбол -гимнастики);</li> <li>• повторить комплекс гимнастики для глаз;</li> <li>• содействовать формированию чувства коллективизма и взаимовыручки посредством выполнения командных заданий.</li> </ul> <p><b>Место проведения:</b> спортзал.</p> <p><b>Инвентарь и оборудование:</b> гимнастические маты, фитбол - мячи, мягкие модули, магнитофон.</p>			
Вводная	<b>1.Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b> <b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления аэробики, фитбол - гимнастики о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом. <b>3.Перестроение враспынную по залу.</b>	1 мин 1 мин  20 сек	Обратить внимание на осанку при построении.  Размыкание на вытянутые руки
Основная	<b>1.Степ - аэробика:</b> И.п - стоя. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба на месте, поочерёдное поднимание рук вверх.</li> <li>• Ходьба на месте, поднимание и опускание плеч.</li> <li>• Step - touch -(приставной шаг) руки вперёд.</li> <li>• Open - step (открытый шаг), вращение рук.</li> <li>• Open - step (открытый шаг), руки поочерёдно в сторону.</li> <li>• Open - step (открытый шаг), поворот туловища с выпрямлением разноимённой повороту руки.</li> <li>• Приседание в такт музыки.</li> <li>• V - step, руки на пояс.</li> </ul>	5 мин 20сек  20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 4 раза 20 сек 30 сек	Под быструю весёлую музыку. Руки выпрямлять. Спина прямая. Ногу до приставления. Руки прямые. Тянутся за рукой. Поворот с каждым разом больше. Руки держать на поясе

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжком в стойку ноги врозь - ноги вместе, руки в стороны.</li> <li>• Ходьба на месте с высоким подниманием колена</li> </ul> <p><b>2.Перестроение в две шеренги.</b></p> <p><b>1. Фитбол - гимнастика.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросок мяча вверх и ловля мяча («Салют»).</li> <li>• Удар мяча об пол и ловля его</li> <li>• Бег вокруг мяча</li> <li>• Сидя на мяче, маршировка ногами («Солдатик»)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• То же - бег высоко поднимая колено.</li> <li>• Прыжки сидя на мяче («Лягушка»)</li> <li>• Сидя на мяче ноги врозь, наклоны к левой и правой («Подъёмный кран»)</li> <li>• Прыжки лёжа на животе на мяче («Дельфин»)</li> <li>• Упор сидя сзади, ноги на мяче.Подъём в упор лёжа («Таракан»).</li> <li>• «Улитка» - из положения лёжа на животе на мяче, переступая руками пройти в положение упора лёжа, ноги на мяче и обратно.</li> <li>• Лёжа на спине, , мяч зажат ногами. Мяч поднять ногами перед собой и опустить на пол за голову.То же в обратном порядке («Гусеница»).</li> <li>• Лёжа на животе на мяче прогнуться, удерживая равновесие, затем расслабиться («Медуза»), повиснуть на мяче.</li> </ul> <p><b>2.Игры - задания с мягкими модулями «Праздник».</b>  Группа делится на 2 команды. Каждой команде предоставляется одинаковое количество мягких модулей .</p> <p>✧ Построение самого высокого «Дерева».</p> <p>Построение «Дома».</p>	20 сек 30 сек  1 мин  11мин 5-10 раз 5-10 раз 3-5 раз 20 сек  20 сек 15-20 раз 8-16 раз 10-15 раз 8-12 раз 8-12 раз  8-10 раз  4-6 раз	Спина ровная. Перекат с пятки на всю стопу  Разноимённая работа рук.  Не уронить на пол.  Поймать с первого раза. В одну и другую сторону. Сидя чуть впереди от середины мяча. Выше колено Держатся за «рожки» мяча. Спина прямая при наклоне.  Руки и стопу опираются о пол. Не прогибаться, держаться прямо.  Крепче держать мяч. Постараться коснуться пола за головой. Прогнуться, посмотреть вперёд.
--	---	--	---

		6 мин 1 мин 3 мин 3 мин	Чья команда выше построит, та и выиграет.
Зак - ая	<b>1.Гимнастика для глаз «На море».</b> (чертим указательным пальцем как карандашом, глаза сопровождают кончик пальца). ✧ Чертим линию горизонта «на море» справа на лево и обратно. ✧ Рисуем «лодочку» - полукруг внизу справа налево и обратно. ✧ Рисуем «Радугу» - полукруг вверху. ✧ Рисуем «Солнышко» - круг. ✧ «Пловец» - руку разогнуть вперёд, смотреть на кончик пальца. Медленно приближаем кончик пальца к носу, а другую руку разгибаем вперёд. ✧ Поморгать глазами - «Зажмуриться от солнышка», закрыть глаза, расслабиться, открыть глаза.	4 мин  4-6 раз 4-8 раз 4-8 раз 4-8 раз 6-10 раз  1-2 раза	Под плавную, спокойную музыку.  Не поворачиваем голову. Следим глазами.  Имитируем движения пловца.  Расслабиться, спокойный вдох выдох.
<b>ОКТАБРЬ</b>			
<b>Сюжетно - игровое занятие №5 «Фитнес в осеннем лесу».</b>			
<b>Задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ обучить комплексу силовых упражнений и пальчиковой гимнастике с мячами - ёжиками;</li> <li>➤ повторить метание малого мяча в вертикальную цель;</li> <li>➤ профилактика нарушения осанки; гимнастика для глаз.</li> </ul> <b>Место проведения:</b> спортзал.			
<b>Инвентарь и оборудование:</b> коврики, шуршики, малые мячи, мячи ёжики, модули, магнитофон.			
Вводная	<b>1.Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b> <b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления стретчинг, о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к	1 мин 1 мин	Обратить внимание на осанку при построении.

	<p>одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом.</p> <p><b>3.Упражнение на внимание.</b></p> <p>И.п - о.с: 1-руки вперёд, 2- руки вверх, 3-4 два хлопка, 5 - руки вперёд, 6 - руки вниз, 7-8- маршировка левой, правой.</p> <p>3.Перестроение врассыпную по залу. У каждого ребёнка в руках помпоны</p>	<p>20 сек</p> <p>40 сек</p>	<p>Размыкание на вытянутые руки</p> <p>Размыкание на вытянутые руки</p>
Основная	<p><b>1.Ритмическая гимнастика с помпонами «Листопад».</b> И.п - о.с</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба на месте (Идём по листве).</li> <li>• Поднимание поочерёдно рук («Листва падает»).</li> <li>• Вращение рук (закружилась листва).</li> <li>• Наклонны , руки вверх (листва на дереве).</li> <li>• Приседания, оставляя (поднимая) помпоны на полу (с пола).</li> <li>• Step - touch -(приставной шаг) руки вверх.</li> <li>• То же, руки поочерёдно.</li> <li>• Open - step (открытый шаг), руки поочерёдно в стороны.</li> <li>• Прыжки в стойку ноги врозь, руки вверх в стороны.(«Звёздочка»)</li> <li>• Прыжки на двух ногах,, руки вверх - хлопок.</li> <li>• Бег на месте с высоким подниманием бедра.</li> <li>• Наклоны в и.п - сед ноги вместе, сед ноги врозь.</li> </ul> <p><b>1. Обучение комплексу силовых упражнений и пальчиковой гимнастике с мячами - ёжиками. Гимнастическая сказка «Путешествие ёжиков».</b> И.п - сед на коврик,без обуви, мяч в руках.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Катание мяча, зажато ладонями (Жил - был ёжик...)</li> <li>• Круги по полу, ладонь на мяче (..и были у него очень острые колючки)</li> <li>• Творческое задание: нарисовать на полу ёлочку, облако, солнце (...закатился за ёлочку,увидел солнышко и облачко..)</li> <li>• Мячжат стопами - подъём ног вверх в упоре сидя сзади (Поднялся на</li> </ul>	<p>6 мин</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>10 мин</p> <p>5-8 раз</p> <p>5-8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Под быструю музыку.</p> <p>Колено выше.</p> <p>До выпрямления.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Держать равновесие.</p> <p>Ноги вместе.</p> <p>До приставления.</p> <p>Тянуться выше.</p> <p>Вытянуться за рукой.</p> <p>Приземлятся мягко.</p> <p>Прыжок выше.</p> <p>Чаще.</p> <p>Ноги прямые.</p> <p>Надавить на иголки..</p> <p>Каждой рукой.</p> <p>Рисунок делать побольше.</p> <p>Держать крепче.</p> <p>Надавить на иголки..</p>

	<p>пригорок</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Стопой катать мяч на полу (У него такие острые иголки...)</li> <li>Подъём прямых сведённых ног вверх, скатывание мяча от носка к животу ( скатился с горы...)</li> <li>Перекаты в группировке, мяч зажат стопами (...покатился по лесной тропинке..)</li> <li>Стойка на лопатках (...закатился за берёзку..)</li> <li>Упражнение «Лодочка». И.п - лёжа на животе, руки вверх, прогнуться, мяч зажат стопами (...Поплыл в лодочке через речку..)</li> <li>То же на спине.</li> <li>Игра «Акула»: выполнять «Лодочку» - по команде «Акула» - в упор лёжа.</li> <li>Подъём мяча за иголку ( но мы не боимся его иголок...)</li> <li>Отжимание. Достать грудью до мяча, лежащего на полу (И даже так не боимся...)</li> <li>«Пресс» - подъёмы в сед. Собираение яблок. Мяч в руках. ( Соберём осенний урожай яблок для ёжика»)</li> <li>Приседание. Руки вверх согнуты, мяч за спиной (...несём корзинку яблок, приседая под ветками деревьев...)</li> </ul> <p>«Вертолёт» - лёжа на животе. Поднять туловище, руки вверх, согнуты, мяч за спиной (...повезём их на вертолёте..)</p>	<p>5-8 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>5-8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>5-8 раз</p> <p>5-8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>5-8 раз</p> <p>1-2 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>8-10 раз</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Ноги прямые. Колени врозь. Ноги вместе. Мяч выше.</p> <p>Мяч не уронить Руки прямые. Не уронить. До касания. Смотреть вперёд. Спина прямая. Подъём выше.</p> <p>Подъём спиной.</p>
Зак- ая	<p><b>1.Игры- задания с мягкими модулями.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Из модулей выложить светофор.</li> <li>Построить башню.</li> </ul> <p><b>2.Гимнастика для глаз «На море»</b></p>	<p>5 мин</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Упражнение на скорость. Соблюдать последовательность цветов. См: папку «Гимнастика»</p>
<p align="center"><b>Тренировочное занятие №6«Степ - аэробика и стретчинг».</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ - платформе.;</li> <li>➤ совершенствовать функциональные возможности организма ребёнка;</li> </ul>			

<p>➤ воспитывать морально - волевые качества.</p> <p><b>Место проведения:</b> спортзал.</p> <p><b>Инвентарь и оборудование:</b> степ - платформы, магнитофон</p>			
Вводная	<p><b>1.Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b></p> <p><b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления стретчинг, о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом.</p> <p><b>3.Обычная ходьба</b> друг за другом в колонне по одному .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Бег на носочках, руки на поясе.</li> <li>Игровое упражнение «Гномики».(Ходьба на полусогнутых коленях, спина прямая, руки за спиной.</li> </ul>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p>	Обратить внимание на осанку при построении.
Основная	<p><b>1.Построение рядом со степ - платформами.</b> И. п основная стойка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Бег вокруг степ - платформ с остановкой по сигналу (сесть на платформу).</li> <li>Ходьба на носках и пятках вокруг степ - платформы с остановкой по сигналу (встать на платформу)</li> <li>Катание мяча до степ - платформы из положения сидя ноги врозь</li> </ul> <p><b>1.Степ - аэробика и стретчинг.</b> И.п - о.с</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Массаж голеней и бёдер.(Поочерёдно растирать голени и бёдра).</li> <li>Разминка стопы. И.п стоя, руки опущены, 1-2 встать на носочки, 3-4 в и.п</li> <li>Упражнение «Покажи носочек» И.п стоя,1-2 поставить носок одной ноги на степ - платформу, 3-4 вернуться в и.п.То же с другой ноги.</li> <li>Упражнение «Покажи пятку».И.п стоя,1-2 поставить пятку одной ноги на степ - платформу, 3-4 вернуться в и.п.То же с другой ноги.</li> <li>Упражнение «Вот такая ножка».И.п стоя,1-2 поставить стопу одной ноги на степ - платформу, 3-4 вернуться в и.п.То же с другой ноги.</li> <li>Стретчинг упражнение «Деревце»</li> <li>Упражнение «Вырастим большими».И.п то же.1-2 поставить правую стопу на платформу;3-4 поставить левую; встать на степ платформу обеими ногами, 5-6 правую ногу на пол, 7-8 левую ногу на пол.</li> </ul>	<p>5 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>12 мин</p> <p>20 сек</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Обеспечить страховку</p> <p>Спокойная музыка.</p> <p>Спина ровная, руки на поясе.</p> <p>Спина ровная.</p> <p>Колен и руки ставить и опускать поочерёдно.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «В домике» И.П на четвереньках возле платформы, 1-2 поставить пр. И лев. руки на платформу, 3-4 поставить пр. и лев. Колено на платформу, 5-6 опустить на пол колени, 7-8 опустить руки на пол.</li> <li>Стретчинг упражнение «Слоник»,</li> <li>Стретчинг упражнение «Вафелька».</li> <li></li> <li>Стретчинг «Змея»</li> <li>Упражнение «Прыг - скок». И.п стоя, руки на поясе, 1-2 встать на степ - платформу, 3-4 прыгнуть с нее.</li> <li>Дыхательная гимнастика «Ветер» сидя на платформе.  <i>Ветер сверху набежал, (Вдох)</i>  <i>Ветку дерева сломал: -В-В-В! (Выдох)</i>  <i>Дул он долго, зло ворчал. ((Вдох)</i>  <i>И деревья всё качал : «Бу - бу -бу!» (Выдох).</i>  Стретчинг «Черепашка»</li> </ul>	10 сек 8-10 раз  2 раза   10 спрыгиваний	См: книга Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников» стр 46 - 50
Зак - ая	<b>1.Игра малой подвижности «Дружные пингвины»</b> Дети выполняют движения в соответствии с текстом: Жили - были три пингвина: Пик, Пак, Пок. Хорошо и дружно жили, Пик, Пак, Пок. Как-то утром на рыбалку, Пик, Пак, Пок., Зашагали в перевалку, Пик, Пак, Пок. Наловили много рыбы, Пик, Пак, Пок. И ещё поймать могли бы Пик, Пак, Пок.	5 мин 2-3 раза	Дети ходят по залу, маршируя.  Хлопают в ладоши, стоя на месте.  Ходят в перевалку, приставляя пятку одной ноги к пятке другой ноги.

	Съели дружно всё до крожки Пик, Пак, Пок.		Делают наклоны вниз стоя на месте, руки за спиной.  Имитируют жевание.
<p align="center"><b>Тренировочное занятие №7 «Степ - аэробика и стретчинг».</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга;</li> <li>➤ тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на степ - платформе;</li> <li>➤ воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.</li> </ul> <p><b>Место проведения:</b> спортзал.</p> <p><b>Инвентарь и оборудование:</b> степ - платформы, магнитофон</p>			
Вводная	<p><b>1. Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b></p> <p><b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления стретчинг, о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом.</p> <p><b>3. Обычная ходьба</b> друг за другом в колонне по одному .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег на носочках, руки на поясе.</li> <li>• Игровое упражнение «Гномики».(Ходьба на полусогнутых коленях, спина прямая, руки за спиной.</li> </ul>	<p>1 мин 1 мин</p> <p>20 сек 20 сек</p>	Обратить внимание на осанку при построении.
Основная	<p><b>1. Построение рядом со степ - платформами.</b> И. п основная стойка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег вокруг степ - платформ с остановкой по сигналу (сесть на платформу).</li> <li>• Ходьба на носках и пятках вокруг степ - платформы с остановкой по сигналу (встать на платформу)</li> <li>• Катание мяча до степ - платформы из положения сидя ноги врозь</li> </ul> <p><b>1. Степ - аэробика и стретчинг.</b> И.п - о.с</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Массаж голеней и бёдер.(Поочерёдно растирать голени и бёдра).</li> <li>• Разминка стопы. И.п стоя, руки опущены, 1-2 встать на носочки, 3-4 в и.п</li> <li>• Упражнение «Покажи носочек» И.п стоя, 1-2 поставить носок одной ноги на</li> </ul>	<p>5 мин 2 мин 2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>12 мин 20 сек 8-10 раз</p>	<p>Обеспечить страховку</p> <p>Спокойная музыка.</p> <p>Спина ровная, руки на</p>

	<p>степ - платформу, 3-4 вернуться в и.п. То же с другой ноги.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Покажи пятку». И.п. стоя, 1-2 поставить пятку одной ноги на степ - платформу, 3-4 вернуться в и.п. То же с другой ноги.</li> <li>Упражнение «Вот такая ножка». И.п. стоя, 1-2 поставить стопу одной ноги на степ - платформу, 3-4 вернуться в и.п. То же с другой ноги.</li> <li>Стретчинг упражнение «Деревце»</li> <li>Упражнение «Вырастим большими». И.п. то же. 1-2 поставить правую стопу на платформу; 3-4 поставить левую; встать на степ платформу обеими ногами, 5-6 правую ногу на пол, 7-8 левую ногу на пол.</li> <li>Упражнение «В домике». И.П. на четвереньках возле платформы, 1-2 поставить пр. и лев. руки на платформу, 3-4 поставить пр. и лев. Колени на платформу, 5-6 опустить на пол колени, 7-8 опустить руки на пол.</li> <li>Упражнение «Собачки» ползать с опорой на ладони и колени вокруг степ - платформы.</li> <li>Упражнение «Прыг - скок». И.п. стоя, руки на поясе, 1-2 встать на степ - платформу, 3-4 спрыгнуть с нее. Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ - платформы.</li> <li>Упражнение «Покажи ножки» И.п. сидя перед степ - платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1-2 - выпрямить ноги и положить на степ - платформу, 3-4 вернуться в и.п.</li> <li>Дыхательная гимнастика «Ветер» сидя на платформе.  <i>Ветер сверху набежал, (Вдох)</i>  <i>Ветку дерева сломал: -В-В-В! (Выдох)</i>  <i>Дул он долго, зло ворчал. ((Вдох)</i>  <i>И деревья всё качал : «Бу - бу -бу!» (Выдох).</i></li> </ul>	<p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз 10 сек 8-10 раз</p> <p>2 раза</p> <p>10 спрыгиваний 5 раз</p>	<p>поясе.</p> <p>См: книга Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников» стр 35</p> <p>Спина ровная.</p> <p>Колени и руки ставить и опускать поочередно.</p>
Зак - ая	<p><b>1.Игра малой подвижности «Дружные пингвины»</b></p> <p>Дети выполняют движения в соответствии с текстом:</p> <p>Жили - были три пингвина:</p> <p>Пик, Пак, Пок.</p>	<p>5 мин 2-3 раза</p>	<p>Дети ходят по залу, маршируя.</p>

	<p>Хорошо и дружно жили, Пик, Пак, Пок. Как-то утром на рыбалку, Пик, Пак, Пок., Зашагали в перевалку, Пик, Пак, Пок. Наловили много рыбы, Пик, Пак, Пок. И ещё поймать могли бы Пик, Пак, Пок. Съели дружно всё до крошки Пик, Пак, Пок.</p>		<p>Хлопают в ладоши, стоя на месте.</p> <p>Ходят в перевалку, приставляя пятку одной ноги к пятке другой ноги. Делают наклоны вниз стоя на месте, руки за спиной. Имитируют жевание.</p>
<p align="center"><b>Тренировочное занятие №8 «Степ - аэробика, стретчинг».</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой;</li> <li>➤ упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах;</li> <li>➤ формировать правильную осанку; воспитывать волю и терпение.</li> </ul> <p><b>Место проведения:</b> спортзал.</p> <p><b>Инвентарь и оборудование:</b> степ - платформы, мячи, коврики, магнитофон.</p>			
Вводная	<p><b>1.Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b></p> <p><b>2. Беседа</b> о технике безопасности на занятиях фитнесом.</p> <p><b>3.Обычная ходьба</b> друг за другом в колонне по одному .</p>	<p>1 мин</p> <p>20 сек</p>	Обратить внимание на осанку при построении.
Основная	<p><b>1.Ритмическая гимнастика «Самолет».</b>Построение рядом со степ - платформами. И. п основная стойка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперёд, кисти сжаты в кулак.</li> <li>• Бег обычный между предметами.</li> <li>• Бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак</li> </ul>	<p>2 мин</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p>	Обеспечить страховку

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба обычная</li> </ul> <p><b>1.Степ - аэробика и стретчинг. И.п - о.с</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Покажи носочек» И.п стоя,1-2 поставить носок одной ноги на степ - платформу, 3-4 вернуться в и.п.То же с другой ноги.</li> <li>• Упражнение «Покажи пятку».И.п стоя,1-2 поставить пятку одной ноги на степ - платформу, 3-4 вернуться в и.п.То же с другой ноги.</li> <li>• Упражнение «Вырастим большими».И.п то же.1-2 поставить правую стопу на платформу;3-4 поставить левую; встать на степ платформу обеими ногами, 5-6 правую ногу на пол, 7-8 левую ногу на пол.</li> <li>• Упражнение «Присядка».И.п стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-поставить правую ногу на степ - платформу; 2- поставить левую ногу на степ - платформу, встать руки на поясе; 3-4 полуприсед, руки прямые вперёд, 5- правую ногу поставить на пол, 6 - левую ногу поставить на пол, руки на поясе,прямые руки вперёд.</li> <li>• Упражнение «Лошадка».И.п - стоя,ноги вместе, руки вдоль туловища.1 - встать п.н на степ - платформу; 2- л.н поднять вперёд, бедро параллельно полу, руки выпрямить вперёд, кисти сжаты в кулак ,3 - встать на пол с л.н, руки на поясе.</li> <li>• Упражнения «Махи в сторону». махи ногами поочерёдно, под счёт, стоя на платформе.</li> <li>• Упражнение поворот «Прыжки». И.п стоя перед степ- платформой, руки на поясе. 1-2 встать на степ - платформу обеими ногами, 3-4 спрыгнуть с неё,5-8 обойти степ - платформу прыжками на двух ногах.</li> </ul> <p><b>2. Дыхательная гимнастика. «Поехали»</b>  <i>Завели машину (Вдох)</i>  <i>Шиии-Шииии(Выдох)</i>  <i>Накачали шину - (Вдох)</i>  <i>Шиии-Шииии(Выдох)</i>  <i>Улыбнулись всеей (Вдох)</i></p>	<p>12 мин</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>1 раз 2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 раза</p>	<p>Спокойная музыка.</p> <p>Спина ровная, руки на поясе.</p> <p>Спина ровная.</p> <p>На 2 сказать -Но!</p> <p>Руки в сторону.</p>
--	--	--	---

	<p><i>И поехали быстрее (Выдох)</i></p> <p><b>3.ОФП</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Катание мяча по кругу двумя руками.</li> <li>• Игровое упражнение «Бычок». И. п стоя на низких четвереньках, на локтях и коленях ползти вперёд и толкать мяч головой.</li> <li>• Игровое упражнение «Самолёт». И.П лёжа на животе, на мяче, поднять вверх и в стороны руки, прогнуться в спине.</li> <li>• Игровое упражнение «Подъёмный кран». И.п лёжа на спине, руки вдоль спины, мяч зажат щиколотками, 1-4 поднять ноги вверх, 5-8 вернуться в и.п</li> <li>• Прохождение полосы препятствий :</li> <li>• Проползание под дугой на животе. Ходьба по узкой рейке прямо.</li> <li>• Перепрыгивания через препятствия, на двух ногах.</li> <li>• Малый тоннель.</li> </ul>	<p>3 раза</p> <p>3 мин</p>	<p>Ноги прямые, в коленях не сгибать.</p>
Зак-ая	<p><b>1.Подвижная игра «Догони мяч».</b> Дети встают или садятся на одном конце зала и произносят следующее. Раз, два,, три - мяч повыше подними, Ты его скорей бросай и быстрее догоняй! (бросают мяч , определённым способом). После ползут (бегут,идут) за своим мячом.</p> <p><b>2.Игра на расслабление мышц «Холодно - Жарко».</b> - «Подул холодный ветер» - дети группируются. - «Выглянуло солнышко» - дети расслабляются.</p>	<p>3 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Игрок который нарушил правила выбывает.</p>
<b>НОЯБРЬ</b>			

## Учебно - тренировочное занятие №9 «Фитбол - аэробика».

### Задачи:

- приобщать к здоровому образу жизни посредством занятий фитнесом;
- тренировать в овладении элементами движений современного фитнес направления (фитбол - аэробика, силовая аэробика);
- содействовать профилактике нарушений осанки.

**Место проведения:** спортзал.

**Инвентарь и оборудование:** коврики, фитболы, малые мячи, мячи ёжики, большие тоннели, модули, магнитофон.

Вводная	<p><b>1. Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b></p> <p><b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления стретчинг, о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом.</p> <p><b>3. Перестроение в рассыпную по залу. .</b></p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>20 сек</p>	<p>Обратить внимание на осанку при построении.</p> <p>Размыкание на вытянутые руки</p>
Основная	<p><b>1..Фитбол - аэробика.</b> И.п - сидя на фитбольном мяче</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба на месте</li> <li>• Руки в стороны - вверх.</li> <li>• Поднимание поочерёдно рук вверх.</li> <li>• Выставление ноги в сторону на пятку поочерёдно.</li> <li>• Прыжки на мяче, держась за «усы»</li> <li>• То же вокруг себя</li> <li>• Бег с высоким подниманием бедра</li> <li>• Прыжком ноги врозь -ноги вместе, руки в стороны</li> <li>• Ноги в стороны, мяч вперёд - вверх</li> <li>• Мяч подбросить вверх</li> <li>• Мяч о пол</li> <li>• Наклоны ноги врозь, сидя на мяче.</li> </ul> <p><b>2. Подвижная игра «Кошки мышки»</b></p>	<p>14мин</p> <p>5-8 раз</p> <p>5-8 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>5-8 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>5-8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>5-8 раз</p> <p>5-8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>5 мин</p>	<p>Выполнять по команде.</p> <p>Большие тоннели - норки.</p>

Зак - ая	<b>1Упражнения на расслабление и релаксацию.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Расслабление лёжа на мате .</li> <li>• Вис на гимнастической стенке..</li> </ul>	3 мин  2-3 раза	Под спокойную музыку. Расслабится, спокойный вдох - выдох.
<p style="text-align: center;"><b>Учебно - тренировочное занятие №10 «Игра с мячами».</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнять в ловле и передаче мяча; развивать быстроту двигательных реакций детей в игровых упражнениях с мячом;</li> <li>• совершенствовать навыки катания мяча;</li> <li>• продолжать упражнять в бросании мяча о стену.</li> </ul> <p><b>Место проведения:</b> спортзал.</p> <p><b>Инвентарь и оборудование:</b> резиновые мячи среднего размера, две гимнастические скамейки, магнитофон.</p>			
Вводная	<b>1.Построение в одну шеренгу.</b> <b>Сообщение задач занятия.</b> <b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления стретчинг, о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом. <b>3.Отгадайте-ка загадку:</b> Он круглый,, он гладкий, Очень ловко скачет, Что же это?	1 мин 1 мин    20 сек	Обратить внимание на осанку при построении.     Построение в шеренгу, поочередно подойти взять мяч.
Основная	<b>1.ОРУ с мячами.</b> И.п - стоя мяч в руках. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба</li> <li>• Ходьба на носочках - мяч вверх- вниз.</li> <li>• Ходьба с закрытыми глазами.</li> <li>• Бег. На сигнал остановится, присесть, спрятать мяч.</li> <li>• Присесть возле мяча на корточки и поворачивайте мяч рукой (правой, левой).</li> <li>• И.п о.с, мяч в руках внизу. 1-2 поднять мяч вверх встать на носочки; 3-4 и.п</li> <li>• И.п стоя на коленях: 1-2 повернуться вправо, выпрямить руки, 3-4 и.п. в</li> </ul>	8 мин 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 6 раз 6 раз	Под быструю музыку. Спина прямая.       Обратить внимание детей, как вращается мяч. Руки выпрямлять

	<p>другую сторону.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• И.п то же; 1-2 поднять мяч вверх, сесть на пятки.3-4 и.п</li> <li>• И.п сидя, мяч на бёдрах: 1-2 прокатить мяч к носкам - наклониться, 3-4 и.п</li> <li>• И.п сидя на полу, прокатить стопами мяч от себя к себе.</li> <li>• И.п лечь на спину, мяч за головой, руки вдоль туловища: 1-2 поднять ноги, носки тянуть к мячу,3-4 и.п</li> <li>• И.п лёжа на животе,мяч в прямых руках.1-2прогнуться, поднять мяч вверх,3-4и.п</li> <li>• Прыжки. Ноги вместе - ноги врозь. Мяч в руках.</li> <li>• Прыжки около мяча, лежащего на полу.</li> <li>• Мяч в руках - сдуты пылинки.</li> </ul> <p><b>1. Школа мяча.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мяч бросаем вверх и об пол - ловим двумя руками</li> <li>• Отбивать мяч ладонью от пола.</li> <li>• Прокатывать мяч по скамейке</li> <li>• Отбивать мяч от скамейке, идя вдоль скамейки.</li> <li>• Работа в паре. Перебрасывание снизу, от груди.</li> <li>• Самостоятельно придуманная игра с мячом.</li> </ul> <p><b>1.Подвижная игра «Догони мяч».</b>Дети встают или садятся на одном конце зала и произносят следующее. Раз, два,, три - мяч повыше подними, Ты его скорей бросай и быстрее догоняй! (бросают мяч , определённым способом). После ползут (бегут,идут) за своим мячом.</p>	<p>6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6-10 раз</p> <p>14мин 5-8 раз 5-8 раз 4-6 раз 4-6 раз 3-4 раза 5-8 раз</p> <p>5 мин</p>	<p>Колени не сгибать</p> <p>Ноги держать вместе.</p> <p>Руки прямые.</p> <p>Дыхательное упражнение.</p> <p>Катить мяч слегка касаясь пальцами рук.</p>
Закл- ая	<p><b>1. Пальчиковая гимнастика «Апельсин».</b> Мы делили апельсин, много нас , а он один. Это долька - для ежа, это долька -</p>	3 мин	Идут по кругу, взявшись за руки.

	для стрижа, это долька - для утят, это долька - для котят, это долька - для котят, это долька - для бобра. А для волка - кожа. Он сердит на нас - беда! Разбегайтесь - кто куда!	2-3 раза	Останавливаются лицом друг к другу, загибают пальцы, изображают пасть волка двумя руками, приседают, закрывают голову руками, разбегаются.
<p align="center"><b>Сюжетно - игровое занятие №11 «Просто так»</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ создать условия для активизации двигательной деятельности;</li> <li>➤ учить культуре движений, раскованному владению своим телом;</li> <li>➤ укреплять мышцы детей; повышать двигательную активность, выносливость;</li> <li>➤ развивать гибкость мышц и суставов; формировать потребность в ЗОЖ</li> </ul> <p><b>Место проведения:</b> спортзал.</p> <p><b>Инвентарь и оборудование:</b> коврики, карусель, магнитофон.</p>			
Вводная	<p><b>1. Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b></p> <p><b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления стретчинг, о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом.</p> <p><b>3. Перестроение в рассыпную по залу. И.п - стоя перед ковриками</b></p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>20 сек</p>	<p>Обратить внимание на осанку при построении.</p> <p>Размыкание на вытянутые руки</p>
Основная	<p><b>1. Упражнения ОФП:</b> И.п - стоя.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Наклоны головы</li> <li>• «Удивляемся»( И.п о.с, руки на поясе 1 - поднять плечо вверх; 2 - И.п</li> <li>• «Ванька- встанька» И.п широкая стойка, ноги в стороны, руки вдоль туловища, 1- наклониться вперёд, ладони поставить на пол между ног, 2- медленно скользить ногами в разные стороны , поддерживаясь руками, 3- 4- выпрямить руки в стороны, спину выпрямить руки в сторону, спину выпрямить, позвоночник выпрямить вверх..</li> <li>• «Болтушка» И.п - то же. 1-4 правой ногой помахать вперёд ,назад; 5-8 то</li> </ul>	<p>5 мин</p> <p>4 раза</p> <p>20 сек</p> <p>4 раза</p>	<p>Выполнять по команде</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Руки держать на поясе</p>

	<p>же левой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Пружинка» 1-полуприсед, 2 - встать на полупальцы</li> <li>• Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой</li> </ul>	2 раза по 16 сек	Спину выпрямить,, руки на поясе, пятки на полу Прыгать легко на носочках
	<p><b>1. Стретчинг»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• И.п - стоя перед ковриком</li> <li>✧ «Деревце»</li> <li>✧ «Веточка»</li> <li>• «Солнечные лучики»</li> <li>• «Гора»</li> <li>• «Цветок»</li> <li>• «Сорванный цветок»</li> <li>• «Паучок»</li> <li>• «Змея»</li> <li>• «Журавль»</li> <li>• «Страус»</li> <li>• «Лисичка»</li> <li>• «Слоник»</li> <li>• «Цапля»</li> <li>• «Цапля машет крыльями»</li> </ul>	15 мин 6 раз 5 раз 4 раза 6 раз 4раза 4раза 4 раза 5 раз 4 раз 3 раза 4 раза 5 раз 3 раза 2 раза	См: книга Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников»
Закл - ая	<p><b>1.Построение в круг.</b> <b>Игровое упражнение «Карусель»</b></p>	5-7 мин	
<p align="center"><b>Учебно - тренировочное занятие №12 «Супер – фитнес»</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ приобщать к здоровому образу жизни детей посредством занятий фитнесом;</li> <li>➤ тренировать детей в овладении элементами движений современных фитнес - направлений (аэробика, фитбол - гимнастика).</li> </ul> <p><b>Место проведения:</b> спортзал.</p> <p><b>Инвентарь и оборудование:</b> коврики, мячи ёжики, модули, магнитофон.</p>			

Вводная	<p><b>1. Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b></p> <p><b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления стретчинг, о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом.</p> <p><b>3. Перестроение в рассыпную по залу.</b></p>	<p>1 мин 1 мин</p> <p>20 сек</p>	<p>Обратить внимание на осанку при построении.</p> <p>Размыкание на вытянутые руки</p>
Основная	<p><b>1. Обучение комплексу силовых упражнений и пальчиковой гимнастике с мячами - ёжиками.</b></p> <p>И.п - сед на коврик, без обуви, мяч в руках.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Катание мяча, зажато ладонями.</li> <li>• Круги по полу, ладонь на мяче .</li> <li>• Подъём мяча за одну колючку</li> <li>• Поднимание мяча захватом стоп.</li> <li>• Стопой катать мяч на полу</li> <li>• Прокатывание мяча от стопы к бедру по поднятым из положения седа ногам.</li> <li>• Упражнение «Лодочка». И.п - лёжа на животе, руки вверх, прогнуться, мяч зажат стопами</li> <li>• И.п сед - согнув ноги. Прокатывание мяча под согнутыми ногами.</li> </ul> <p><b>2. Элементы гимнастики.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Группировка.</li> <li>• Перекаты в группировке</li> <li>• «Берёзка»</li> <li>• «Мостик» из положения лёжа</li> <li>• Фитбол - гимнастика.</li> <li>• Прыжки сидя на мяче.</li> <li>• Прыжки лёжа на животе на мяче.</li> <li>• Упор сидя сзади, ноги на мяче. Подъём в упор лёжа</li> <li>• «Улитка». Из положения лёжа на животе на мяче переступая руками</li> </ul>	<p>10 мин</p> <p>5-8 раз 5-8 раз 2-3 раза 2-3 раза 4-6 раз</p> <p>3-4 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>4 раза 5-8 раз 2-3 раза 2-3 раза</p> <p>8-10 раз 3-4 раза 4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p>	<p>Надавить на иголки.. Каждой рукой. Постараться не уронить Держать крепче. Надавить на иголки..</p> <p>Не развалиться</p> <p>Обеспечить страховку</p> <p>Крепче держать туловище Не прогибаться держаться прямо.</p>

	пройти в упор лёжа ноги на мяче и обратно.		
Зак - ая	<b>1.Подвижная игра «Найди свой домик»</b>  <b>2.Гимнастика для глаз</b>	5 мин 2-3 раза	Упражнение на скорость. Соблюдать последовательность цветов. См: папку «Гимнастика»
<b>ДЕКАБРЬ</b>			
<b>Сюжетно - игровое занятие №13 «Физкульт - Ура».</b>			
<b>Задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ способствовать развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц туловища, улучшению кровообращения и развитию координации;</li> <li>➤ способствовать повышению интереса к занятиям физической культурой.</li> </ul> <b>Место проведения:</b> спортзал. <b>Инвентарь и оборудование:</b> коврики, магнитофон.			
Вводная	<b>1.Построение в одну шеренгу.</b> <b>Сообщение задач занятия.</b> <b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления стретчинг, о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом. <b>3.Перестроение врассыпную по залу.</b>	1 мин 1 мин    20 сек	Обратить внимание на осанку при построении.     Размыкание на вытянутые руки
Основная	<b>1. . И.п - о.с</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба .</li> <li>• Ходьба на носочках , руки поднять вверх.</li> <li>• Ходьба в приседе</li> <li>• Ходьба с выпадами.</li> <li>• Бег медленный.</li> <li>• Бег быстрый.</li> </ul>	4 мин 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек	Под быструю музыку.  Спина прямая. Руки на коленях Руки на пояс.  . Руки на пояс.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Боковой голоп.</li> <li>• Ходьба. Восстановление дыхания.</li> <li>• Перестроение в три колонны.</li> </ul> <p><b>1. ОРУ И.п - стоя.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Наклоны головы: вперёд, назад, в стороны.</li> <li>✧ Повороты головы : вправо, влево.</li> <li>✧ Движения рук: вверх, в стороны, вниз, в стороны.</li> <li>✧ Одна рука вверх, другая вниз.</li> <li>✧ Вращение кистями рук.</li> <li>✧ Повороты туловища: вправо, влево. Руки на поясе</li> <li>✧ Наклоны в стороны, вперёд, назад.</li> </ul> <p><b>2. Профилактика плоскостопия.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ «Я на солнышке лежу» Лёжа на животе, ноги согнуть в коленях, руки сложить по подбородком. Попеременно сгибать и разгибать стопы.</li> <li>✧ «Весёлые качели» то же, только выполняется двумя ногами одновременно.</li> <li>✧ Ходьба приставным шагом по гимнастической палке.</li> </ul> <p><b>3. Формирование правильной осанки.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ И.п сидя, прямые руки подняты над головой. На выдохе руками и макушкой потянуться вверх, разминая позвоночник по вертикальной оси. Вдох - вернуться в и.п</li> </ul> <p>И.п сидя, на выдохе поднять прямые ноги, руки развести в стороны. На выдохе вернуться в и.п</p> <p><b>4. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ «Кошечка» и.п стоя на коленях. Прямые руки на полу. Опуская голову максимально выгнуть спину - вдох. Сесть на пятки. Прямые руками потянуться вперёд, грудь опустить к полу, таз и голову поднять. Вернуться в и.п</li> </ul> <p>«Змея» И.п лёжа на животе, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч, пальцы вперёд. Медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, потом</p>	<p>20 сек 20 сек</p> <p>6 мин</p> <p>4-8 раз 4-8 раз 4-8 раз 4-8 раз 4-8 раз 4-8 раз 4 мин 8-10 раз</p> <p>8-10 раз 20 сек 5 мин 3-4 раза</p> <p>5-7 раз</p> <p>5 мин</p>	<p>Темп средний.</p> <p>Темп средний</p>
--	--	---	--

	грудь, прогнуться на сколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову. Вернуться в и.п - выдох.		
Зак - ая	<b>1.Подвижная игра «Лиса и зайцы»</b> дети зайцы прыгают по залу на двух ногах, «шевелият ушками». Один ребёнок («Лисица»), сидит в углу зала «спит». После слов педагога «лисица» просыпается и бежит догонять зайцев, которые прячутся в домики. Лисица ловит зайцев касанием руки.	5 мин 2-3 раза	На полянке у пенька Зайцы пляшут трепака, Пляшут веселятся, Топать не боятся. Рады ясному деньку, Рады старому пеньку, Клёнам и ромашкам, Птицам и букашкам. Что им не резвиться,\ Коль полно кислицы, Если нет поблизости волка и лисицы.
<p align="center"><b>Учебно - тренировочное занятие №14 «Школа мяча».</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ упражнять в подбрасывании мяча вверх, вниз, об пол и ловле его;</li> <li>➤ формировать умение ведения мяча правой и левой руками;</li> <li>➤ развивать меткость и глазомер при забрасывании мяча;</li> <li>➤ совершенствовать точность передачи мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди;</li> <li>➤ воспитывать внимание, способность ориентироваться в пространстве.</li> </ul> <p><b>Место проведения:</b> спортзал.</p> <p><b>Инвентарь и оборудование:</b> резиновые мячи, магнитофон.</p>			
Вводная	<b>1.Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b> <b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления стретчинг, о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом. <b>3.Игра «У ребят порядок строгий»</b>	1 мин 1 мин  1 мин	Обратить внимание на осанку при построении.  Построение в шеренгу
Основная	<b>1.Разминка.</b> И.п - стоя мяч в руках. • Ходьба	8 мин 20 сек	Под быструю музыку. Спина прямая.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба с рывками назад сцепленных над головой руками.</li> <li>• Ходьба на носках спиной вперёд, руки на поясе.</li> <li>• Ходьба в приседе, перекатом с пятки на носок.</li> <li>• Бег приставным шагом в сторону, спиной вперёд, высоко поднимая голени, руки за спиной.</li> </ul> <p><b>2. Подвижная игра «Толкни и догони».</b> дети стоят на одной стороне площадки, на полу перед каждым мяч. Присев или наклонившись, толкают мяч и бегут за ним, догоняют и поднимают мяч.</p> <p><b>3. Подвижная игра «Прокати мяч».</b> Дети, сидя на полу или стоя парами (расстояние 1,5 - 2 метра), отталкивают мяч, делая быстрое энергичное движение кистью. Расстояние постепенно увеличивают до 3-4 м. В пары стараться подбирать детей, из которых один лучше владеет движением. С ребёнком, не умеющий катать мяч, играет воспитатель.</p> <p><b>1.ОРУ с мячами.</b> И.п - стоя мяч в руках.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• И.п о.с, мяч в руках внизу. 1-2 поднять мяч вверх встать на носочки; 3-4 и.п</li> <li>• И.п стоя ноги врозь на ширине плеч, мяч перед грудью.1-2 наклон, прокатить мяч вокруг одной ноги; 3-4 -И.п вокруг другой ноги.</li> <li>• И.п встать на колени, мяч в руках. 1-2 сесть на пятки, положить мяч, прокатить мяч вокруг себя. 3-4 и.п</li> <li>• И.п сидя, мяч между ступнями. 1- захватить мяч ступнями, поднять его от пола.2- подтянуть его к себе, согнув ноги. 3- и.п</li> <li>• И.п сидя , ноги вытянуть, мяч держать двумя руками. 1- лечь на спину, поднять руки вверх, и за головой коснуться мячом пола; подтянуть к себе, согнув ноги. 2 - опустить руки, сесть.</li> <li>• И.п лёжа на спине, руки вытянуть на полу за головой, держа двумя руками мяч. 1 - перевернуться со спины на живот; 2 - обратно.</li> </ul> <p>Прыжки: на двух ногах, подбрасывая мяч -вверх с ловлей, - через мяч</p>	<p>20 сек 20 сек 20 сек 20 сек</p> <p>5 мин</p> <p>8 мин 7 раз  7 раз 7 раз 7 раз 7раз</p> <p>7 раз  7 раз</p> <p>По 10</p>	<p>Формирование правильной осанки. Включить в активное растягивание мышцы плечевого пояса и рук -мышцы спины;. -мышцы ног;</p> <p>-мышцы живота;</p> <p>-мышцы туловища;</p>
--	--	---	--

	<b>2. Игра «быстрый мячик».</b> <b>Разноцветный быстрый мячик</b> Без запинки скачет, скачет, Часто, часто, низко, низко, От земли к руке так близко, Скок и скок, скок и скок, Не достанешь потолок, Скок и скок, стук и стук, Не уйдёшь от наших рук.	раз 3 мин	Усилить функцию дыхания  Дети бросают мяч вверх и ловят его Отбивают о пол  Бросают вверх и ловят  Отбивают о пол  Учить бросать и ловить мяч в заданном темпе и ритме.
Зак - ая	<b>1. Пальчиковая гимнастика «Апельсин».</b> Мы делили апельсин, много нас , а он один. Это долька - для ежа, это долька - для стрижа, это долька - для утят, это долька - для котят, это долька - для бобра. А для волка - кожура. Он сердит на нас - беда! Разбегайтесь - кто куда!	3 мин  2-3 раза	Идут по кругу, взявшись за руки. Останавливаются лицом друг к другу, загибают пальцы, изображают пасть волка двумя руками, приседают, закрывают голову руками, разбегаются.
<p style="text-align: center;"><b>Сюжетно - игровое занятие №15 «Домик».</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей;</li> <li>➤ способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц;</li> <li>➤ развивать подвижность; развивать подвижность суставов и связок;</li> <li>➤ учить детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления;</li> <li>➤ воспитывать желание проявлять волю и терпение во время выполнения упражнений.</li> </ul> <p><b>Место проведения:</b> спортзал.</p>			

<b>Инвентарь и оборудование:</b> коврики, магнитофон.			
Вводная	<b>1. Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b> <b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления стретчинг, о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом. <b>3. Перестроение в рассыпную по залу. И.п - стоя перед ковриками</b>	1 мин 1 мин  20 сек	Обратить внимание на осанку при построении.  Размыкание на вытянутые руки
Основная	<b>1. Упражнения ОФП:</b> И.п - стоя. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Наклоны головы</li> <li>• «Удивляемся»( И.п о.с, руки на поясе 1 - поднять плече вверх; 2 - И.п</li> <li>• «Ванька- встанька» И.п широкая стойка, ноги в стороны, руки вдоль туловища, 1- наклониться вперёд, ладони поставить на пол между ног, 2- медленно скользить ногами в разные стороны , поддерживаясь руками, 3- 4- выпрямить руки в стороны, спину выпрямить руки в сторону, спину выпрямить, позвоночник выпрямить вверх..</li> <li>• «Болтушка» И.п - то же. 1-4 правой ногой помахать вперёд ,назад; 5-8 то же левой.</li> <li>• «Пружинка» 1-полуприсед, 2 - встать на полупальцы</li> <li>• Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой</li> </ul> <b>1. Стретчинг»</b> И.п - стоя перед ковриком <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Домик»</li> <li>• «Деревце»</li> <li>• «Цветок»</li> <li>• «Черепашка»</li> <li>• «Лягушка»</li> <li>• «Цапля»</li> <li>• «Лисичка»</li> <li>• «Окошко»</li> </ul>	6 мин 4 раза  20 сек  4 раза  2 раза по 16 сек  15 мин 5 раз  4 раза 4 раз  4 раза	Выполнять по команде  Колени не сгибать  Руки держать на поясе  Спину выпрямить,, руки на поясе, пятки на полу Прыгать легко на носочках  См: книга Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников»

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Волк»</li> <li>• «Слоник»</li> <li>• «Лезет слон» Ходьба с опорой на ладони и стопы</li> <li>• «Приседание» Сесть в приседе ладони на пол</li> <li>• «Группировка» и.п сидя на корточках, 1- обхватить колени, голову опустить на коленю</li> <li>• «Перекат» с группировки перекатиться на спину затем на бок</li> <li>• «Развалились» лечь на спину - расслабиться.</li> <li>• Ходьба высоким подниманием коленей</li> <li>• Ходьба на носках</li> <li>• Обычная ходьба</li> </ul> <p>Упражнение на релаксацию. Массаж стоп.</p>	<p>4 раза 15 сек 1 раз</p> <p>20 сек 20 сек 20 сек</p>	<p>Голова прямо - спину выпрямить</p> <p>Руками крепко держать колени Расслабить руки и ноги Руки на поясе Руки вверх Руки опустить</p>
Зак - ая	<p><b>1.Построение. Подвижная игра ловишки - перебежки.</b> Группа детей встаёт на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки так же проводится черта. На середине, между двумя линиями, стоит ловишка. После слов 1-2-3 лови, дети перебегают на другую сторону, а ловишка ловит</p>	<p>6 Мин 2-3 раза</p>	
<p align="center"><b>Учебно - тренировочное занятие №16 «Фитнес»</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ приобщать к здоровому образу жизни детей посредством занятий фитнесом;</li> <li>➤ тренировать детей в овладении элементами движений современных фитнес - направлений (аэробика, фитбол - гимнастика); совершенствовать упражнения пассивного расслабления;</li> <li>➤ содействовать развитию сплочённости коллектива и взаимопомощи, применяя игры с парашютом.</li> </ul> <p><b>Место проведения:</b> спортзал.</p> <p><b>Инвентарь и оборудование:</b> коврики, фитболы , степ - платформы, мячи маленькие , модули , парашют, магнитофон.</p>			
Вводная	<p><b>1.Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b></p> <p><b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления стретчинг, о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом.</p> <p><b>3.Перестроение врассыпную по залу.</b></p>	<p>1 мин 1 мин</p> <p>20 сек</p>	<p>Обратить внимание на осанку при построении.</p> <p>Размыкание на вытянутые руки</p>

Основная	<p><b>1. Классическая аэробика . И.п - о.с</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба на месте .Поднимание поочерёдно рук</li> <li>• Ходьба на месте поднимание и опускание плеч</li> <li>• Step - touch -(приставной шаг) руки вперёд.</li> <li>• Open - step (открытый шаг), вращение рук.</li> <li>• Open - step (открытый шаг), руки поочерёдно в стороны.</li> <li>• Open - step (открытый шаг), поворот туловища с выпрямлением разноимённой руки.</li> <li>• Приседание в такт музыке.</li> <li>• V - step, руки на пояс.</li> <li>• Прыжки в стойку ноги врозь, руки вверх в стороны.(«Звёздочка»)</li> <li>• Ходьба на месте с высоким подниманием колена.</li> <li>• Предварительный стретчинг. «Паучок»</li> </ul> <p><b>1. Повторение элементов акробатики в сюжетной игре. И.п - сед на коврик</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Гусеница» длинная и короткая. Лёжа на спине потянуться за руками, собраться в группировку.</li> <li>• Упражнение «Лодочка»</li> <li>• Стойка на лопатках «Берёзка»</li> <li>✧ «Мостик» из положения лёжа</li> </ul> <p><b>2. Фитбол - гимнастика.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Прыжки сидя на мяче.</li> <li>✧ Прыжки лёжа на животе на мяче.</li> <li>✧ Упор сидя сзади, ноги на мяче. Подъём в упор лёжа</li> <li>✧ «Улитка». Из положения лёжа на животе на мяче переступая руками пройти в упор лёжа ноги на мяче и обратно.</li> </ul> <p><b>3. Игры и задания с парашютом.</b> Ребята становятся в круг, берутся за края парашюта.</p>	<p>6 мин</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>10 мин</p> <p>5-8 раз</p> <p>5-8 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>5 мин</p> <p>5-8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>8-10 раз</p> <p>5 мин</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Под быструю музыку.</p> <p>Руки выпрямлены.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Ногу до представления</p> <p>Руки прямые.</p> <p>Тянуться за рукой</p> <p>Тянуться выше.</p> <p>Поворот с каждым разом всё больше.</p> <p>Перикат с пятки на всю стопу..</p> <p>Разноимённая работа рук.</p> <p>Чаше.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Вытянуться как можно больше и сгруппироваться.</p> <p>Переплыть в лодочке через озеро.</p> <p>Гусеница залезла на берёзку</p> <p>Гусеница ползёт через мост</p> <p>Не развалиться</p> <p>Обеспечить страховку</p> <p>Крепче держать</p>
----------	--	---	--

	<p>✧ Поднятие парашюта вверх и опускание вниз.</p> <p>✧ При подъёме парашюта вверх девочки забегают под парашют до середины круга и бегут обратно.</p> <p>✧ То же мальчики.</p> <p>На парашют кладутся мягкие мячи. По команде -салют</p>	2-4 раза	<p>туловище Не прогибаться держаться прямо.</p> <p>Крепко держать парашют</p> <p>1-2 раза</p> <p>Выполнять по команде</p>
Зак - ая	<p><b>1.Ритмическая игра «Метелица»</b> Метелица , метелица, снег по полю стелится. Кто кружится, вертится, Тот заметелится.</p>	2 мин 2-3 раза	<p>Дети врассыпную двигаются по залу, делая плавные движения руками перед собой. Кружаться. Приседают с произнесением последнего слога.</p>
<b>ЯНВАРЬ</b>			
<p style="text-align: center;"><b>Тренировочное занятие №17 «Степ - аэробика »</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ - платформе;</li> <li>➤ совершенствовать функциональные возможности организма ребёнка;</li> <li>➤ воспитывать морально - волевые качества;</li> <li>➤ содействовать развитию самостоятельности, внимания, ловкости.</li> </ul> <p><b>Место проведения:</b> спортзал.</p> <p><b>Инвентарь и оборудование:</b> коврики, обручи, степ – платформы, магнитофон.</p>			

Вводная	<p><b>1.Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b></p> <p><b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления стретчинг, о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом.</p> <p><b>3.Обычная ходьба</b> друг за другом в колонне по одному .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег на носочках, руки на поясе.</li> <li>• Игровое упражнение «Гномики».(Ходьба на полусогнутых коленях, спина прямая, руки за спиной.</li> </ul>	<p>1 мин 1 мин</p> <p>20 сек 20 сек</p>	Обратить внимание на осанку при построении.
Основная	<p><b>1.Построение рядом со степ - платформами.</b> И. п основная стойка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег вокруг степ - платформ с остановкой по сигналу (сесть на платформу).</li> <li>✧ Ходьба на носках и пятках вокруг степ - платформы с остановкой по сигналу (встать на платформу)</li> <li>✧ Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук</li> <li>✧ Ходьба с наступанием на степ правой и левой ногой</li> <li>✧ Ходьба с перешагиванием через степ</li> </ul> <p><b>1.Степ - аэробика.</b> И.п - о.с</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Упражнение «Покажи обруч»1.И.п.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, обруч перед грудью. 1- поставить правую ногу на степ-платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 2-вернуться в и.п. То же с другой ноги.</li> <li>✧ Упражнение «Встанем» И.п.: то же. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой, руки выпрямить с обручем вверх; 3- правую ногу поставить на пол; 4- левую ногу поставить на пол, руки с обручем опустить.</li> <li>✧ Упражнение «Окошко»И.п.: то же. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой, руки с обручем вытянуть вперед; 3- правую ногу поставить на пол, на ширину плеч; 4- левую ногу поставить</li> </ul>	<p>4 мин 1 мин 1 мин</p> <p>20 сек 20 сек 20 сек</p> <p>12 мин 6 раз</p> <p>5раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз 6 раз</p>	<p>Обеспечить страховку</p> <p>Спокойная музыка.</p> <p>Спина ровная, руки на поясе.</p>

	<p>на пол на ширину плеч, руки с обручем впереди; 5-7- наклониться вперед, посмотреть в обруч.</p> <p>✧ Упражнение «кик». И.п.: то же. 1- встать правой ногой на степ- платформу; 2- встать левой ногой на степ- платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 3-4- мах от колена правой ногой; 5-6- мах от колена левой ногой; 7-8- встать на пол, обруч к груди. Повторит с другой ноги.</p> <p>✧ Упражнение «Махи в сторону» И.п.: то же, обруч на плечах. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой на степ-платформу; 3- поднять в сторону прямую правую ногу, руки с обручем вверх; 4- приставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи; 5-6- повторить с левой ноги ; 7-8- вернуться в и.п.</p> <p>✧ Упражнение «Арабеск». И.п. то же, обруч на плечах. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой на степ-платформу; 3- поднять назад прямую правую ногу, руки с обручем вперед- вверх, прогнуться.; 4- приставить правую ногу к левой., обруч на плечи; 5-6- повторить с левой ноги, 7-8- вернуться в и.п.</p> <p>Упражнение «Попрыгунчик» И.п.: стоя перед степ-платформой, руки опущены. Выполнять 10 прыжков перед степом на двух ногах, обруч на плечах. Чередовать с ходьбой на месте. Повторить еще 2 раза.</p>	<p>6 раз</p> <p>10 раз</p>	
Зак - ая	<p><b>1.Подвижная игра «Бездомный заяц»</b> (с использованием степов)</p> <p>Правила игры: По команде «Зайцы, гулять!» дети разбегаются между степами. По команде инструктора «зайцы, домой!» дети запрыгивают на степ по двое. Кому не хватил – тот «бездомный заяц». Условие: бегать между степами не наталкиваясь, разбегаться по всему залу, каждый раз занимать новые степы. Затем команды подает ребенок.</p>	<p>5 мин</p> <p>4-5 раза</p>	
<p align="center"><b>Учебно - тренировочное занятие №18 «Фитбол ».</b></p> <p><b>Задачи:</b></p>			

- формировать правильную осанку, развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол-мячах;
- дать представление о форме и физических свойствах фитбола;
- обучать правильной посадке на фитболе;
- повышать функциональную активность сенсорных систем;
- тренировать функцию равновесия;
- формировать целенаправленную двигательную активность с фитболами.

**Место проведения:** спортзал.

**Инвентарь и оборудование:** мячи ёжики, фитболы, магнитофон

Вводная	<b>1. Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b> <b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления фитбол-гимнастика, о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом. ✧ Ходьба по ребристой доске на носках, высоко поднимая колени. ✧ Бег на носках. ✧ Подъём пальцами ног палочек с пола, работа стопами на мячах-массажёрах. <b>3. Перестроение в рассыпную по залу. У каждого ребёнка фитбольный мяч.</b>	1 мин 1 мин  30 сек 30 сек 30 сек 20 сек	Обратить внимание на осанку при построении.       Размыкание на вытянутые руки
Основная	<b>1. Фитбол - аэробика.</b> И.п - сидя на фитбольном мяче <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижная игра с фитболами «Паровозик»</li> <li>• Ходьба с фитболом «Через ручеёк»</li> <li>• «Собачки» в упоре на коленях, прокатывая мяч вперёд головой.</li> <li>• «Цапли и кочка» с высоким подниманием коленей.</li> <li>• Подвижная игра «Космические корабли», дети сидят на фитболах, по команде заводят моторы и разбегаются по залу, по команде возвращаются на свои фитболы.</li> <li>• Динамические дыхательные упражнения -»Насос». и.п - сед на фитболе в наклоне; 1-2 выпрямляясь согнуть руки в груди, вдох носом; 3-4- шипящий выдох ртом.</li> </ul>	5 мин 1 мин 30 сек 30 сек 30 сек 1 мин 20 сек	

	<b>1.Фитбол - гимнастика.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Правильная осанка»И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедре, спина прямая.</li> <li>• «Перекаты»И.П: то же, перекаты стопами с пяток на носки и наоборот.</li> <li>• «Часики» И.П: сидя на мяче, руки на поясе.1-наклон вправо (влево),2-и.п. (2-3 раза)</li> <li>• «Достань мяч»И.П: лёжа на животе, на полу, мяч перед собой.1-приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч.</li> <li>• 2- и.п.</li> <li>• «Покатай мяч»И.п.: то же, прогнуться и прокатить мяч от левой руки к правой и обратно(4 раза)</li> <li>• «Покажи пяточки»И.п: лёжа на животе, на мяче, опору делать на стопы и ладони.</li> <li>• 1-поднять прямые ноги.2-и.п.(5 раз)</li> <li>• «Мячики»И.п: сидя на мяче, руки держать на бёдрах. Лёгкие подпрыгивания на мяче.</li> </ul>	15 мин:  30 сек 30 сек  5 раз  4 раза  5 раз	сохранять правильную осанку, голову не опускать.  Удерживать равновесие
Зак - ая	<b>1Упражнения на расслабление и релаксацию.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Расслабление лёжа на мате .</li> <li>• Вис на гимнастической стенке..</li> <li>• Самомассаж мячиками - ёжиками</li> </ul>	5 мин  2-3 раза	
<p style="text-align: center;"><b>Учебно - тренировочное занятие № 19 «Мячландия».</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ вызвать интерес, желание заниматься физической культурой;</li> <li>➤ упражнять в ловле и подбрасывании мяча;</li> <li>➤ развивать быстроту двигательных реакций детей в игровых упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве;</li> <li>➤ совершенствовать умение детей сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке;</li> <li>➤ закреплять умение детей прыгать из обруча в обруч, приземляясь на носки;</li> <li>➤ формировать умение соблюдать правила в подвижной игре;</li> </ul>			

<p>➤ воспитывать дисциплинированность, волевые качества.</p> <p><b>Место проведения:</b> спортзал.</p> <p><b>Инвентарь и оборудование:</b> резиновые мячи, магнитофон</p>			
Вводная	<p><b>1. Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b></p> <p><b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления стретчинг, о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом.</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	Обратить внимание на осанку при построении.
Основная	<p><b>1. Разминка.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обычная ходьба по кругу.</li> <li>• Ходьба на носках.</li> <li>• Ходьба на пятках.</li> <li>• Ходьба с высоким подниманием колена.</li> <li>• Обычная ходьба</li> <li>• Обычный бег</li> <li>• Бег с захлестом голени.</li> <li>• Бег на прямых ногах.</li> <li>• Прыжки на 2-х ногах, с продвижением вперёд.</li> <li>• Обычная ходьба.</li> <li>• Непрерывный бег.</li> <li>• Обычная ходьба по кругу с дыхательными упражнениями.</li> </ul> <p><b>4. Подвижная игра «Толкни и догони».</b> дети стоят на одной стороне площадки, на полу перед каждым мяч. Присев или наклонившись, толкают мяч и бегут за ним, догоняют и поднимают мяч.</p> <p><b>Подвижная игра «Прокати мяч».</b> Дети, сидя на полу или стоя парами (расстояние 1,5 - 2 метра), отталкивают мяч, делая быстрое энергичное</p>	<p>8 мин</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p>	<p>Под быструю музыку.</p> <p>Руки свободно.</p> <p>Руки на поясе.</p> <p>Руки на поясе.</p> <p>Руки в стороны.</p> <p>После ходьбы с дыхательными упражнениями, проходя мимо воспитателя, дети берут мячи</p>

	<p>движение кистью. Расстояние постепенно увеличивают до 3-4 м. В пары стараться подбирать детей, из которых один лучше владеет движением. С ребёнком, не умеющий катать мяч, играет воспитатель.</p> <p><b>1.Комплекс ОРУ с мячами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ «Прогнись» И. п. : о. с., мяч в обеих руках, опущенных вниз. 1- 2- 3- поднять мяч вверх, прогнуться назад; 4- И. п.</li> <li>✧ «Наклонись» И. п. ноги слегка расставлены, мяч в поднятых руках 1- наклон вправо 2- И. п. 3- влево 4- И. п.</li> <li>✧ «Покажи» И. п. ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1- 2 - поворот вправо 2- 3- бросок о пол, поймать, поднять вверх 4- вернуться в И. п.</li> <li>✧ «Прокати» И. п. сидя, ноги расставлены, мяч на полу. Прокатываем мяч вперёд двумя руками, наклоняясь вслед за мячом, то же в обратную сторону.</li> <li>✧ Подними» И. п. сидя, упор на руки сзади, мяч зажат между голеней ног. 1- 2 Поднимаем ноги с мячом вверх 3- 4 Опускаем</li> </ul> <p>Прыжки с мячом, зажатым между колен. Перестроение в колонну по одному. Мячи в правой руке.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Основные движения</li> </ul> <p>1 Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс и правильное прыгивание- закрепить навык прыгивать со скамейки, развивать равновесие, координацию, согласование движений рук и ног.</p> <p>2 Прыжки из обруча в обруч, с продвижением вперёд.</p> <p><b>2. Игра «быстрый мячик».</b></p> <p><b>Разноцветный быстрый мячик</b></p> <p><b>Без запинки скачет, скачет,</b></p> <p><b>Часто, часто, низко, низко,</b></p> <p><b>От земли к руке так близко,</b></p> <p><b>Скок и скок, скок и скок,</b></p>	<p>8 мин 7 раз</p> <p>7 раз 7 раз 7 раз 7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>По 10 раз 3 мин</p>	<p>Формирование правильной осанки. Включить в активное растягивание мышцы плечевого пояса и рук -мышцы спины; -мышцы ног; мышцы живота; -мышцы туловища;</p> <p>Усилить функцию дыхания</p> <p>Дети бросают мяч вверх и ловят его Отбивают о пол</p> <p>Бросают вверх и ловят</p>
--	---	--	---

	<p><b>Не достанешь потолок, Скок и скок, стук и стук, Не уйдёшь от наших рук.</b></p>		<p>Отбивают о пол</p> <p>Учить бросать и ловить мяч в заданном темпе и ритме.</p>
Зак - ая	<p><b>1. Пальчиковая гимнастика «Апельсин».</b> Мы делили апельсин, много нас , а он один. Это долька - для ежа, это долька - для стрижа, это долька - для утят, это долька - для котят, это долька - для бобра. А для волка - кожура. Он сердит на нас - беда! Разбегайтесь - кто куда!</p>	<p>3 мин</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Идут по кругу, взявшись за руки.</p> <p>Останавливаются лицом друг к другу, загибают пальцы, изображают пасть волка двумя руками, приседают, закрывают голову руками, разбегаются.</p>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
<b>Сюжетно - игровое занятие №20 «Ленивая девочка»</b>			
<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма;</li> <li>➤ развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению мышц и связок;</li> <li>➤ формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений;</li> <li>➤ совершенствовать функциональные возможности организма;</li> <li>➤ воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.</li> </ul> <p><b>Место проведения:</b> спортзал.</p> <p><b>Инвентарь и оборудование:</b> резиновые мячи, магнитофон</p>			
Вводная	<p><b>1. Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b></p> <p><b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления стретчинг, о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом.</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Обратить внимание на осанку при построении.</p>

	<b>3.Перестроение врассыпную по залу. И.п - стоя перед ковриками</b>	20 сек	Размыкание на вытянутые руки
Основная	<b>1.Упражнения ОФП: И.п - стоя.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба обычная</li> <li>• Ходьба пригнувшись</li> <li>• «Ванька- встанька» И.п широкая стойка, ноги в стороны, руки вдоль туловища, 1- наклонится вперёд,ладони поставить на пол между ног,2-медленно скользить ногами в разные стороны , поддерживаясь руками, 3-4твыпрямить руки в стороны, спину выпрямить руки в сторону, спину выпрямить, позвоночник выпрямить вверх..</li> <li>• «Болтушка» И.п - то же. 1-4 правой ногой помахать вперёд ,назад; 5-8 то же левой.</li> </ul> <b>1. Стретчинг» И.п - стоя перед ковриком</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Цветок»</li> <li>• «Сорванный цветок»</li> <li>• Ходьба семенящим шагом</li> <li>• «Поднятие рук» И.п о.с, руки на плечах, 1-руки вверх,2- и.п</li> <li>• «Наклоны головы»И.п о.с, руки на поясе, 1- голову наклонить вправо,2 - и.п, нале</li> <li>• «Цапля»</li> <li>• «Цапля машет крыльями»</li> <li>• Ходьба на носках</li> <li>• «Кустик»</li> <li>• «Пенёк»</li> <li>• «Деревце»</li> <li>• «Весёлый жеребёнок»</li> <li>• Лечь на спину</li> <li>• «Верблюд»</li> </ul>	6 мин 20 сек 20 сек 20 сек 4 раза 15 мин 5 раз 20 сек 20 сек 20 сек 4 раз 4 раза 5 раз 4 раза 20 сек 4 раза 15 сек	Выполнять по команде Руками размахивать активно Спину выпрямить, руки на коленях Колени не сгибать  Руки держать на поясе  См: книга Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников»

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба с опорой на стопы и ладони</li> <li>• «Потресём руками и ногами» И.п лёжа на спине, 1 поднять вверх ноги и руки, 2-потрести руками и ногами</li> <li>• «Журавль »</li> <li>• «Домик»</li> <li>• Ходьба с высоким подниманием коленей</li> <li>• Бег с высоким подниманием коленей</li> <li>• «Стол»</li> <li>• Ходьба обычная</li> </ul> <p>Упражнение на релаксацию. Массаж стоп.</p>	<p>4 раза 5 раз 20 сек 20 сек 4 раза по 5 сек 20 сек</p>	
Зак - ая	<p><b>1.Построение. Подвижная игра ловишки - перебежки.</b> Группа детей встаёт на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки так же проводится черта. На середине, между двумя линиями, стоит ловишка. После слов 1-2-3 лови, дети перебегают на другую сторону, а ловишка ловит</p>	<p>6 Мин 2-3 раза</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Учебно - тренировочное занятие №21 «Фитнес»</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ приобщать к здоровому образу жизни детей посредством занятий фитнесом;</li> <li>➤ тренировать детей в овладении элементами движений современных фитнес - направлений (аэробика, фитбол - гимнастика); совершенствовать упражнения пассивного расслабления;</li> <li>➤ содействовать развитию сплочённости коллектива и взаимопомощи, применяя игры с парашютом.</li> </ul> <p><b>Место проведения:</b> спортзал</p> <p><b>Инвентарь и оборудование:</b> коврики, фитболы , степ - платформы, мячи маленькие , модули. магнитофон.</p>			
Вводная	<p><b>1.Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b></p> <p><b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления стретчинг, о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом.</p> <p><b>3.Перестроение в рассыпную по залу.</b></p>	<p>1 мин 1 мин  20 сек</p>	<p>Обратить внимание на осанку при построении.</p> <p>Размыкание на вытянутые руки</p>

Основная	<b>1. Классическая аэробика . И.п - о.с</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба на месте .Поднимание поочерёдно рук</li> <li>• Ходьба на месте поднимание и опускание плеч</li> <li>• Step - touch -(приставной шаг) руки вперёд.</li> <li>• Open - step (открытый шаг), вращение рук.</li> <li>• Open - step (открытый шаг), руки поочерёдно в стороны.</li> <li>• Open - step (открытый шаг), поворот туловища с выпрямлением разноимённой руки.</li> <li>• Приседание в такт музыке.</li> <li>• V - step, руки на пояс.</li> <li>• Прыжки в стойку ноги врозь, руки вверх в стороны.(«Звёздочка»)</li> <li>• Ходьба на месте с высоким подниманием колена.</li> <li>• Предварительный стретчинг. «Паучок»</li> </ul>	6 мин 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек	Под быструю музыку. Руки выпрямлены. Спина прямая. Ногу до прставления Руки прямые. Тянуться за рукой Тянуться выше. Поворот с каждым разом всё больше. Перикат с пятки на всю стопу.. Разноимённая работа рук. Чаще. Спина прямая.
	<b>. Повторение элементов акробатики в сюжетной игре. И.п - сед на коврик</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Гусеница» длинная и короткая. Лёжа на спине потянуться за руками, собраться в группировку.</li> <li>• Упражнение «Лодочка»</li> <li>• Стойка на лопатках «Берёзка»</li> <li>• «Мостик» из положения лёжа</li> </ul>	10 мин 5-8 раз	Вытянуться как можно больше и сгруппироваться.
	<b>2. Фитбол - гимнастика.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки сидя на мяче.</li> <li>• Прыжки лёжа на животе на мяче.</li> <li>• Упор сидя сзади, ноги на мяче. Подъём в упор лёжа</li> <li>• «Улитка». Из положения лёжа на животе на мяче переступая руками пройти в упор лёжа ноги на мяче и обратно.</li> </ul>	5-8 раз 4-6 раз 2-3 раза 5 мин 5-8 раз 2-3 раза 2-3 раза 8-10 раз	Переплыть в лодочке через озеро. Гусеница залезла на берёзку Гусеница ползёт через мост
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игры и задания с парашютом.</b> Ребята становятся в круг, берутся за края парашюта.</li> <li>• Поднятие парашюта вверх и опускание вниз.</li> </ul>	5 мин 6-8 раз	Не развалиться Обеспечить страховку Крепче держать туловище

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• При подъёме парашюта вверх девочки забегают под парашют до середины круга и бегут обратно.</li> <li>• То же мальчики.</li> <li>• На парашют кладутся мягкие мячи. По команде -салют</li> </ul>	2-4 раза	<p>Не прогибаться держаться прямо.</p> <p>Крепко держать парашют</p> <p>1-2 раза</p> <p>Выполнять по команде</p>
Зак - ая	<p><b>1.Игра на расслабление «Звери и птицы спят»</b></p> <p>Обошёл медведь весь лес, И в берлогу спать залез. Лапу в пасть засунул он И увидел сладкий сон. Дети на спину легли И, как мишка, видят сны. -Тише,тише не шумите, Наших деток не будите! Птички станут щебетать, Будем глазки открывать, Просыпаться и вставатью</p>	2 мин	<p>Дети ложатся на спину и закрывают глаза. Звучит запись спокойной тихой музыки. Дети открывают глаза,, встают</p>
<p align="center"><b>Тренировочное занятие №22 «Степ - аэробика ».</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ - платформе;</li> <li>➤ совершенствовать функциональные возможности организма ребёнка;</li> <li>➤ воспитывать морально - волевые качества;</li> <li>➤ содействовать развитию самостоятельности, внимания, ловкости.</li> </ul>			

<b>Место проведения:</b> спортзал. <b>Инвентарь и оборудование:</b> степ - платформы, обручи, магнитофон.			
Вводная	<b>1. Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b> <b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления стретчинг, о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом. <b>3. Обычная ходьба</b> друг за другом в колонне по одному . <ul style="list-style-type: none"> <li>Бег на носочках, руки на поясе.</li> <li>Игровое упражнение «Гномики».(Ходьба на полусогнутых коленях, спина прямая, руки за спиной.</li> </ul>	1 мин 1 мин  20 сек 20 сек	Обратить внимание на осанку при построении.
Основная	<b>1. Построение рядом со степ - платформами.</b> И. п основная стойка. <ul style="list-style-type: none"> <li>Бег вокруг степ - платформ с остановкой по сигналу (сесть на платформу).</li> <li>Ходьба на носках и пятках вокруг степ - платформы с остановкой по сигналу (встать на платформу)</li> <li>Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук</li> <li>Ходьба с наступанием на степ правой и левой ногой</li> <li>Ходьба с перешагиванием через степ</li> </ul> <b>1.Степ - аэробика.</b> И.п - о.с <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Покажи обруч»1.И.п.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, обруч перед грудью. 1- поставить правую ногу на степ-платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 2-вернуться в и.п. То же с другой ноги.</li> <li>Упражнение «Встанем» И.п.: то же. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой, руки выпрямить с обручем вверх; 3- правую ногу поставить на пол; 4- левую ногу поставить на пол, руки с обручем опустить.</li> <li>Упражнение «Окошко»И.п.: то же. 1- встать правой ногой на степ-</li> </ul>	4 мин 1 мин 1 мин  20 сек 20 сек 20 сек  12 мин 6 раз  5раз  5 раз 5 раз  6 раз	Обеспечить страховку          Спокойная музыка.  Спина ровная, руки на поясе.

	<p>платформу; 2- встать левой ногой, 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 впереди; 5-7- наклониться вперед, посмотреть в обруч.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «кик». И.п.: то же. 1- встать правой ногой на степ- платформу; 2- встать левой ногой на степ- платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 3-4- мах от колена правой ногой; 5-6- мах от колена левой ногой; 7-8- встать на пол, обруч к груди. Повторит с другой ноги.</li> <li>• Упражнение «Махи в сторону» И.п.: то же, обруч на плечах. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой на степ-платформу; 3- поднять в сторону прямую правую ногу, руки с обручем вверх; 4- приставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи; 5-6- повторить с левой ноги ; 7-8- вернуться в и.п.</li> <li>• Упражнение «Арабеск». И.п. то же, обруч на плечах. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой на степ-платформу; 3- поднять назад прямую правую ногу, руки с обручем вперед- вверх, прогнуться.; 4- приставить правую ногу к левой., обруч на плечи; 5-6- повторить с левой ноги, 7-8- вернуться в и.п.</li> <li>• Упражнение «Попрыгунчик» И.п.: стоя перед степ-платформой, руки опущены. Выполнять 10 прыжков перед степом на двух ногах, обруч на плечах. Чередовать с ходьбой на месте. Повторить еще 2 раза.</li> </ul>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>10 раз</p>	
Зак - ая	<p><b>1.Подвижная игра «Бездомный заяц» (с использованием степов)</b>  Правила игры: По команде «Зайцы, гулять!» дети разбегаются между степами. По команде инструктора «зайцы, домой!» дети запрыгивают на степ по двое. Кому не хватил – тот «бездомный заяц». Условие: бегать между степами не наталкиваясь, разбежаться по всему залу, каждый раз занимать новые степы. Затем команды подает ребенок.</p>	<p>5 мин</p> <p>4-5 раза</p>	

<p align="center"><b>Учебно - тренировочное занятие №23 «Фитбол - гимнастика»</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ формировать правильную осанку, развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол-мячах;</li> <li>➤ дать представление о форме и физических свойствах фитбола;</li> <li>➤ обучать правильной посадке на фитболе;</li> <li>➤ повышать функциональную активность сенсорных систем;</li> <li>➤ тренировать функцию равновесия; формировать целенаправленную двигательную активность с фитболами.</li> </ul> <p><b>Место проведения:</b> спортзал.</p> <p><b>Инвентарь и оборудование:</b> фитболы, керамические камешки, магнитофон.</p>			
Вводная	<p><b>1.Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b></p> <p><b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления фитбол-гимнастика, о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба по ребристой доске на носках, высоко поднимая колени.</li> <li>• Бег на носках.</li> <li>• Подъём пальцами ног палочек с пола, работа стопами на мячах-массажёрах.</li> </ul> <p><b>3.Перестроение врассыпную по залу. У каждого ребёнка фитбольный мяч.</b></p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>20 сек</p>	<p>Обратить внимание на осанку при построении.</p> <p>Размыкание на вытянутые руки</p>
Основная	<p><b>1.Фитбол - аэробика.</b> И.п - сидя на фитбольном мяче</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижная игра с фитболами «Паровозик»</li> <li>• Ходьба с фитболом «Через ручеёк»</li> <li>• «Собачки» в упоре на коленях, прокатывая мяч вперёд головой.</li> <li>• «Цапли и кочка» с высоким подниманием коленей.</li> <li>• Подвижная игра «Космические корабли», дети сидят на фитболах, по команде заводят моторы и разбегаются по залу, по-команде возвращаются на свои фитболы.</li> <li>• Динамические дыхательные упражнения -»Насос«.и.п - сед на фитболе в наклоне;1-2 выпрямляясь согнуть руки в груди, вдох носом;3-4- шипящий</li> </ul>	<p>5 мин</p> <p>1 мин</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>1 мин</p> <p>20 сек</p>	

	<p>выдох ртом.</p> <p><b>1.Фитбол - гимнастика.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Буратино»И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.поворот головы вправо;</li> <li>• 2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому.4- и.п.</li> <li>• «Колёса»И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью.Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой.</li> <li>• «Часики»И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе.наклон вправо (влево),и.п.</li> <li>• «Черепашка»И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони.</li> <li>• медленно поднять прямую правую (левую) ногу.И.п.</li> <li>• « Ленивец»И.П: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони. покачивание на мяче вперёд-назад.</li> <li>• «Мячики»И.п: сидя на мяче, руки опустить.лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной.</li> <li>• «Пловец»И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой</li> <li>• прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца;и.п.</li> <li>• «Волна»И.П: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче.прокатить мяч вперёд, опустив голову, и наклониться.И.п.</li> <li>• «Силад»И.П: сидя на пятках, держать мяч руками.1-встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него;2-и.п.</li> <li>• «Мячики»И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку.</li> </ul>	<p>15 мин: 5 раз</p> <p>30 сек</p> <p>5-10 раз 3 раза</p> <p>5 раз 5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>30 сек</p>	<p>сохранять правильную осанку, голову не опускать.</p> <p>Удерживать равновесие</p>
Зак - ая	<p><b>1Упражнения на расслабление и релаксацию.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Расслабление лёжа на мате .</li> <li>• Вис на гимнастической стенке..</li> </ul>	<p>5 мин</p> <p>2-3 раза</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самомассаж керамическими камешками</li> </ul>		
<b>МАРТ</b>			
<b>Учебно - тренировочное занятие №24 «Весёлые мячи».</b>			
<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ обучить перебрасывать мяч друг другу из положения сидя;</li> <li>➤ повторить броски мяча разными способами;</li> <li>➤ закрепить умение бросать мяч вверх и вниз не сходя с места, отбивать мяч об пол правой и левой рукой;</li> <li>➤ укреплять мышечный корсет позвоночника;</li> <li>➤ креплять мышцы тазового пояса и ног</li> </ul> <p><b>Место проведения:</b> спортзал.</p> <p><b>Инвентарь и оборудование:</b> резиновые мячи, магнитофон.</p>			
1.Вводная часть	<p><b>1.Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b></p> <p><b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления стретчинг, о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом.</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	Обратить внимание на осанку при построении.
Основная	<p><b>1.Разминка.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обычная ходьба по кругу.</li> <li>• Ходьба на носках.</li> <li>• Ходьба на пятках.</li> <li>• Ходьба с высоким подниманием колена.</li> <li>• Обычная ходьба</li> <li>• Обычный бег</li> <li>• Бег с захлестом голени.</li> <li>• Бег на прямых ногах.</li> <li>• Прыжки на 2- х ногах, с продвижением вперёд.</li> <li>• Обычная ходьба.</li> </ul>	<p>8 мин</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p>	<p>Под быструю музыку.</p> <p>Руки свободно.</p> <p>Руки на поясе.</p> <p>Руки на поясе.</p> <p>Руки в стороны.</p> <p>После ходьбы с</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Непрерывный бег.</li> <li>• Обычная ходьба по кругу с дыхательными упражнениями.</li> </ul> <p><b>2. Подвижная игра:</b> Мяч вдогонку</p> <p><b>1.Комплекс ОРУ с мячами</b> Поточным способом берем малые мячи</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• .и.п.-мяч зажат внутренними сводами стоп1-наклон головы вниз, с силой сжать кисти в кулаки;2-кисти расслабить;3-макушкой тянемся вверх ,пальцами рук потянуться вниз;4-и.п.</li> <li>• .и.п.-средняя стойка, руки за головой, локти в стороны, мяч в пр. руке1-пр в стороны, одновременно правой кистью с силой сжать мяч;2-завести пр в и.п., одновременно переложить мяч в левую руку;3-пр в стороны, сжать мяч левой кистью 4-вернуться в и.п.</li> <li>• .и.п.-сед ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью1-отбить мяч о пол между коленями и поймать двумя руками;2-отбить мяч о пол между голеньями и поймать двумя руками;3- отбить мяч о пол между стопами и поймать двумя руками;4-и.п.</li> <li>• .и.п.-лежа на спине, согнув ноги, стопы на полу, мяч зажат между коленями, согнутые руки под головой1,3-поднять от пола плечи и ноги, потянуться подбородком к коленям;2,4-вернуться в и.п</li> <li>• .и.п.-лежа на животе, прижав носки ног к полу, руки согнуты, мяч в правой руке1-поднять верхнюю часть туловища, перекатить мяч в левую руку;2-катать мяч из одной руки в другую</li> <li>• .и.п.-упор на колени и ладони (кошечка- сердитая, добрая);</li> <li>• И.п.-сед на пятках, кошечка тянется</li> </ul>	<p>8 мин</p> <p>7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>7раз</p> <p>7 раз 7 раз</p> <p>По 10 раз 3 мин</p>	<p>дыхательными упражнениями, проходя мимо воспитателя, дети берут мячи</p> <p>Формирование правильной осанки. Включить в активное растягивание мышцы плечевого пояса и рук -мышцы спины;. -мышцы ног;мышцы живота; -мышцы туловища;</p>
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• .и.п.-стоя на правой ноге, мяч внизу в правой руке</li> </ul> <b>2.Основные виды движения</b> 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля, Отбивание об пол и ловля, подбрасывание вверх и ловля после хлопка в ладоши. 2.Ползание под дугами, головой прокатывая мяч. 3.Перебрасывание мячей способом - от груди.		
Зак - ая	<b>1. Гимнастика для глаз «Морковь».</b> Вверх морковку подними, на неё ты посмотри, Вниз морковку опусти, только глазками смотри. Вверх и вниз, и вправо влево, Ай да зайчика умелый! Глазками моргает, глазки закрывает.	3 мин  2-3 раза	Дети представляют что в руках морковка и передвигают её согласно тексту, прослеживая движения взглядом
<p style="text-align: center;"><b>Тренировочное занятие №25 «Степ - аэробика и стретчинг, акробатика»</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга;</li> <li>➤ тренировать в сохранении правильной осанки</li> </ul> <p><b>Инвентарь и оборудование:</b> степы, магнитофон.</p>			
Вводная	<b>1.Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b> <b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления стретчинг, о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом. <b>3.Обычная ходьба</b> друг за другом в колонне по одному . <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег на носочках, руки на поясе.</li> </ul> Игровое упражнение «Гномики».(Ходьба на полусогнутых коленях, спина прямая, руки за спиной.	1 мин 1 мин   20 сек 20 сек	Обратить внимание на осанку при построении.
Основная	<b>1.Построение рядом со степ - платформами. И. п основная стойка.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег вокруг степ - платформ с остановкой по сигналу (сесть на платформу).</li> </ul>	5 мин 2 мин	Обеспечить страховку

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба на носках и пятках вокруг степ - платформы с остановкой по сигналу (встать на платформу)</li> <li>• Катание мяча до степ - платформы из положения сидя ноги врозь</li> </ul>	2 мин	Спина ровная.  Колени и руки ставить и опускать поочерёдно.
	1 мин	
<b>2.Степ - аэробика и стретчинг. И.п - о.с</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Массаж голеней и бёдер.(Поочерёдно растирать голени и бёдра).</li> </ul>	12 мин	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка стопы. И.п стоя, руки опущены, 1-2 встать на носочки, 3-4 в и.п</li> </ul>	20 сек	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Покажи носочек» И.п стоя,1-2 поставить носок одной ноги на степ - платформу, 3-4 вернуться в и.п.То же с другой ноги.</li> </ul>	8-10 раз	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Покажи пятку».И.п стоя,1-2 поставить пятку одной ноги на степ - платформу, 3-4 вернуться в и.п.То же с другой ноги.</li> </ul>	8-10 раз	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Вот такая ножка».И.п стоя,1-2 поставить стопу одной ноги на степ - платформу, 3-4 вернуться в и.п.То же с другой ноги.</li> </ul>	8-10 раз	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стретчинг упражнение «Деревце»</li> </ul>	8-10 раз	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Вырастим большими».И.п то же.1-2 поставить правую стопу на платформу;3-4 поставить левую; встать на степ платформу обеими ногами, 5-6 правую ногу на пол, 7-8 левую ногу на пол.</li> </ul>	10 сек	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «В домике»И.П на четвереньках возле платформы, 1-2 поставить пр. И лев. руки на платформу,3-4 поставить пр. и лев. Колено на платформу,, 5-6 опустить на пол колени, 7-8 опустить руки на пол.</li> </ul>	8-10 раз	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Собачки»ползать с опорой на ладони и колени вокруг степ - платформы.</li> </ul>	2 раза	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Прыг - скок». И.п стоя,руки на поясе, 1-2 встать на степ - платформу, 3-4 спрыгнуть с нее. Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ - платформы.</li> </ul>	10	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Покажи ножки» И.п сидя перед степ - платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади.1-2 - выпрямить ноги и положить на степ - платформу, 3-4 вернуться в и.п.</li> </ul>	спрыгиваний	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дыхательная гимнастика «Ветер»сидя на платформе.</li> </ul>	5 раз	
<i>Ветер сверху набежал, (Вдох)</i>		

	<p><i>Ветку дерева сломал:-В-В-В!(Выдох)</i>  <i>Дул он долго, зло ворчал.((Вдох)</i>  <i>И деревья всё качал : «Бу - бу -бу!»(Выдох).</i></p>		
Зак - ая	<p><b>1.Игра малой подвижности «Дружные пингвины»</b>  Дети выполняют движения в соответствии с текстом:  Жили - были три пингвина:  Пик, Пак, Пок.  Хорошо и дружно жили,  Пик, Пак, Пок.  Как-то утром на рыбалку,  Пик, Пак, Пок.,  Зашагали в перевалку,  Пик, Пак, Пок.  Наловили много рыбы,  Пик, Пак, Пок.  И ещё поймать могли бы  Пик, Пак, Пок.  Съели дружно всё до крошки  Пик, Пак, Пок.</p>	5 мин 2-3 раза	<p>Дети ходят по залу, маршируя.</p> <p>Хлопают в ладоши, стоя на месте.</p> <p>Ходят в перевалку, приставляя пятку одной ноги к пятке другой ноги.  Делают наклоны вниз стоя на месте, руки за спиной.  Имитируют жевание.</p>
<p align="center"><b>Сюжетно - игровое занятие №26 «Мы за солнышком идём»</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей;</li> <li>➤ способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц;</li> <li>➤ развивать подвижность суставов и связок;</li> <li>➤ учить детей управлять собственным здоровьем;</li> <li>➤ воспитывать желание проявлять волю, терпение во время тренировок.</li> </ul> <p><b>Место проведения:</b> спортивный зал</p>			

<b>Инвентарь и оборудование:</b> коврики, магнитофон.			
Вводная	<b>1.Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b> <b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления стретчинг, о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом. <b>3.Перестроение в рассыпную по залу. И.п - стоя перед ковриками</b>	1 мин 1 мин  20 сек	Обратить внимание на осанку при построении.  Размыкание на вытянутые руки
Основная	<b>1.Упражнения ОФП:</b> И.п - стоя. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба обычная.</li> <li>• Бег на носках по узкой дорожке.</li> <li>• Прыжки с ноги на ногу</li> <li>• Ходьба с опорой на ладони и стопы.</li> <li>✧ Ходьба обычная.</li> </ul> Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой  <b>Стретчинг:</b> И.п. стоя перед ковриком <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Цветок»;</li> <li>• «Сорванный цветок»;</li> <li>• «Морская звезда»;</li> <li>• «Черепашка»;</li> <li>• «Паучок»;</li> <li>• «Лисичка»;</li> <li>• «Русалочка»</li> </ul>	6 мин 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек  10 мин	Дыхание произвольное  Руки держать на поясе  См: книга Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников» стр 47 -
Зак-я	<b>1.Игра «Мимика и настроение».</b>	5 мин	
<p align="center"><b>Учебно - тренировочное занятие № 27 (Комплексное)</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ обучить элементам движений современных фитнес - направлений (аэробики, фитбол -гимнастики);</li> <li>➤ повторить комплекс гимнастики для глаз;</li> <li>➤ содействовать формированию чувства коллективизма и взаимовыручки посредством выполнения командных заданий.</li> </ul>			

<b>Место проведения:</b> спортивный зал			
<b>Инвентарь и оборудование:</b> гимнастические маты, фитболл - мячи, магнитофон.			
1. Подготовительная	<b>1. Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b> <b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления аэробики, фитбол - гимнастики о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом. <b>3. Перестроение в рассыпную по залу.</b>	1 мин 1 мин  20 сек	Обратить внимание на осанку при построении.  Размыкание на вытянутые руки
Основная	<b>1. Классическая аэробика:</b> И.п - стоя. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба на месте, поочерёдное поднятие рук вверх.</li> <li>• Ходьба на месте, поднятие и опускание плеч.</li> <li>• Step - touch -(приставной шаг) руки вперёд.</li> <li>• Open - step (открытый шаг), вращение рук.</li> <li>• Open - step (открытый шаг), руки поочерёдно в сторону.</li> <li>• Open - step (открытый шаг), поворот туловища с выпрямлением разноимённой повороту руки.</li> <li>• Приседание в такт музыки.</li> <li>• V - step, руки на пояс.</li> <li>• Прыжком в стойку ноги врозь - ноги вместе, руки в стороны.</li> <li>• Ходьба на месте с высоким поднятием колена</li> <li>• Предварительный стретчинг «Паучок»</li> </ul> <b>2. Перестроение в две шеренги.</b>  <b>1. Фитбол - гимнастика.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Бросок мяча вверх и ловля мяча («Салют»).</li> <li>✧ Удар мяча об пол и ловля его</li> <li>✧ Бег вокруг мяча</li> <li>✧ Сидя на мяче, маршировка ногами («Солдатык»)</li> <li>✧ То же - бег высоко поднимая колено.</li> </ul>	5 мин 20сек  20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 4 раза 20 сек 30 сек 20 сек 30 сек  1 мин   11мин 5-10 раз 5-10 раз 3-5 раз 20 сек	Под быструю весёлую музыку. Руки выпрямлять. Спина прямая. Ногу до приставления. Руки прямые. Тянутся за рукой. Поворот с каждым разом больше. Руки держать на поясе Спина ровная. Перекат с пятки на всю стопу  Разноимённая работа рук.  Не уронить на пол.  Поймать с первого раза. В одну и другую сторону.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Прыжки сидя на мяче («Лягушка»)</li> <li>✧ Сидя на мяче ноги врозь, наклоны к левой и правой («Подъёмный кран»)</li> <li>✧ Прыжки лёжа на животе на мяче («Дельфин»)</li> <li>✧ Упор сидя сзади, ноги на мяче. Подъём в упор лёжа («Таракан»).</li> <li>✧ «Улитка» - из положения лёжа на животе на мяче, переступая руками пройти в положение упора лёжа, ноги на мяче и обратно.</li> <li>✧ Лёжа на спине, , мяч зажат ногами. Мяч поднять ногами перед собой и опустить на пол за голову. То же в обратном порядке («Гусеница»).</li> <li>✧ Лёжа на животе на мяче прогнуться, удерживая равновесие, затем расслабиться («Медуза»), провиснуть на мяче.</li> </ul>	20 сек 15-20 раз 8-16 раз 10-15 раз 8-12 раз 8-12 раз  8-10 раз  4-6 раз	Сидя чуть впереди от середины мяча. Выше колена Держатся за «рожки» мяча. Спина прямая при наклоне.  Руки и стопу опираются о пол. Не прогибаться, держаться прямо.  Крепче держать мяч. Постараться коснуться пола за головой. Прогнуться, посмотреть вперёд
Зак-я	<p><b>1. Гимнастика для глаз «На море».</b> (чертим указательным пальцем как карандашом, глаза сопровождают кончик пальца).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Чертим линию горизонта «на море» справа на лево и обратно.</li> <li>✧ Рисуем «лодочку» - полукруг внизу справа налево и обратно.</li> <li>✧ Рисуем «Радугу» - полукруг вверх.</li> <li>✧ Рисуем «Солнышко» - круг.</li> <li>✧ «Пловец» - руку разогнуть вперёд, смотреть на кончик пальца. Медленно приближаем кончик пальца к носу, а другую руку разгибаем вперёд.</li> <li>✧ Поморгать глазами - «Зажмуриться от солнышка» , закрыть глаза, расслабиться, открыть глаза.</li> </ul>	4 мин  4-6 раз 4-8 раз 4-8 раз 4-8 раз 6-10 раз  1-2 раза	Под плавную, спокойную музыку.  Не поворачиваем голову. Следим глазами.  Имитируем движения пловца.  Расслабиться, спокойный вдох выдох.
<b>АПРЕЛЬ</b>			

## Тренировочное занятие №28 «Степ - аэробика, силовая гимнастика , стретчинг»

### Задачи:

- учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой;
- упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах;
- формировать правильную осанку;
- воспитывать волю и терпение.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** степ - платформы, мячи, коврики, магнитофон

Вводная	<b>1.Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b> <b>2. Беседа</b> о технике безопасности на занятиях фитнесом. <b>3.Обычная ходьба</b> друг за другом в колонне по одному .	1 мин  20 сек	Обратить внимание на осанку при построении.
Основная	<b>1.Построение рядом со степ - платформами.</b> И. п основная стойка. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперёд, кисти сжаты в кулак.</li> <li>• Бег обычный между предметами.</li> <li>• Бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак</li> <li>• Ходьба обычная</li> </ul> <b>1.Степ - аэробика и стретчинг.</b> И.п - о.с <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Покажи носочек» И.п стоя,1-2 поставить носок одной ноги на степ - платформу, 3-4 вернуться в и.п.То же с другой ноги.</li> <li>• Упражнение «Покажи пятку».И.п стоя,1-2 поставить пятку одной ноги на степ - платформу, 3-4 вернуться в и.п.То же с другой ноги.</li> <li>• Упражнение «Вырастим большими».И.п то же.1-2 поставить правую стопу на платформу;3-4 поставить левую; встать на степ платформу обеими ногами, 5-6 правую ногу на пол, 7-8 левую ногу на пол.</li> <li>• Упражнение «Присядка».И.п стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-поставить правую ногу на степ - платформу; 2- поставить левую ногу на степ - платформу, встать руки на поясе; 3-4 полуприсед, руки прямые вперёд, 5-</li> </ul>	2 мин 30 сек   30 сек 30 сек 30 сек   12 мин 8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз	Обеспечить страховку          Спокойная музыка.  Спина ровная, руки на поясе.    Спина ровная.

	<p>правую ногу поставить на пол, 6 - левую ногу поставить на пол, руки на пояс, прямые руки вперёд.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Лошадка». И.п - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 - встать п.н на степ - платформу; 2- л.н поднять вперёд, бедро параллельно полу, руки выпрямить вперёд, кисти сжаты в кулак, 3 - встать на пол с л.н, руки на пояс.</li> <li>Упражнения «Махи в сторону». махи ногами поочерёдно, под счёт, стоя на платформе.</li> <li>Упражнение поворот «Прыжки». И.п стоя перед степ- платформой, руки на пояс. 1-2 встать на степ - платформу обеими ногами, 3-4 спрыгнуть с неё, 5-8 обойти степ - платформу прыжками на двух ногах.</li> </ul> <p><b>3. Дыхательная гимнастика. «Поехали»</b>  <i>Завели машину (Вдох)</i>  <i>Шиии-Шииии (Выдох)</i>  <i>Накачали шину - (Вдох)</i>  <i>Шиии-Шииии (Выдох)</i>  <i>Улыбнулись все (Вдох)</i>  <i>И поехали быстрее (Выдох)</i></p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>1 раз 2 мин</p>	<p>На 2 сказать -Но!</p> <p>Руки в сторону.</p>
Зак - ая	<p><b>1. Подвижная игра «Догони мяч».</b> Дети встают или садятся на одном конце зала и произносят следующее.  Раз, два,, три - мяч повыше подними,  Ты его скорей бросай и быстрее догоняй! (бросают мяч , определённым способом).  После ползут (бегут, идут) за своим мячом.</p> <p><b>3. Игра на расслабление мышц «Холодно - Жарко».</b>  - «Подул холодный ветер» - дети группируются.  - «Выглянуло солнышко» - дети расслабляются.</p>	<p>3 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Игрок который нарушил правила выбывает.</p>
<b>Учебно - тренировочное занятие №29 «Школа мяча 2 часть ».</b>			

**Задачи:**

- упражнять в ловле и передаче мяча;
- развивать быстроту двигательных реакций детей в игровых упражнениях с мячом;
- совершенствовать навыки катания мяча;
- продолжать упражнять в бросании мяча о стену.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** резиновые мячи среднего размера, две гимнастические скамейки, магнитофон.

Вводная	<p><b>1. Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b></p> <p><b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления стретчинг, о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом.</p> <p><b>3. Отгадайте-ка загадку:</b> Он круглый,, он гладкий, Очень ловко скачет, Что же это?</p>	<p>1 мин 1 мин  20 сек</p>	<p>Обратить внимание на осанку при построении.</p> <p>Построение в шеренгу, поочередно подойти взять мяч.</p>
Основная	<p><b>1.ОРУ с мячами.</b> И.п - стоя мяч в руках.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба</li> <li>• Ходьба на носочках - мяч вверх- вниз.</li> <li>• Ходьба с закрытыми глазами.</li> <li>• Бег. На сигнал остановится, присесть, спрятать мяч.</li> <li>• Присесть возле мяча на корточки и поворачивать мяч рукой (правой, левой).</li> <li>• И.п о.с, мяч в руках внизу. 1-2 поднять мяч вверх встать на носочки; 3-4 и.п</li> <li>• И.п стоя на коленях: 1-2 повернуться вправо, выпрямить руки, 3-4 и.п. в другую сторону.</li> <li>• И.п то же; 1-2 поднять мяч вверх, сесть на пятки.3-4 и.п</li> <li>• И.п сидя, мяч на бёдрах: 1-2 прокатить мяч к носкам - наклониться, 3-4 и.п</li> <li>• И.п сидя на полу, прокатить стопами мяч от себя к себе.</li> <li>• И.п лечь на спину, мяч за головой, руки вдоль туловища: 1-2 поднять ноги, носки тянуть к мячу,3-4 и.п</li> </ul>	<p>8 мин 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 6 раз 6 раз  6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз</p>	<p>Под быструю музыку. Спина прямая.</p> <p>Обратить внимание детей, как вращается мяч. Руки выпрямлять</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Ноги держать вместе.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>И.п лёжа на животе, мяч в прямых руках. 1-2 прогнуться, поднять мяч вверх, 3-4 и.п</li> <li>Прыжки. Ноги вместе - ноги врозь. Мяч в руках.</li> <li>Прыжки около мяча, лежащего на полу.</li> </ul> <p>Мяч в руках - сдуть пылинки.</p> <p><b>1. Школа мяча.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Мяч бросаем вверх и об пол - ловим двумя руками</li> <li>Отбивать мяч ладонью от пола.</li> <li>Прокатывать мяч по скамейке</li> <li>Отбивать мяч от скамейки, идя вдоль скамейки.</li> <li>Работа в паре. Перебрасывание снизу, от груди.</li> <li>Самостоятельно придуманная игра с мячом.</li> </ul> <p><b>1. Подвижная игра «Догони мяч».</b> Дети встают или садятся на одном конце зала и произносят следующее. Раз, два,, три - мяч повыше подними, Ты его скорей бросай и быстрее догоняй! (бросают мяч, определённым способом). После ползут (бегут, идут) за своим мячом.</p>	<p>6-10 раз</p> <p>14 мин 5-8 раз 5-8 раз 4-6 раз 4-6 раз 3-4 раза 5-8 раз</p> <p>5 мин</p>	<p>Руки прямые.</p> <p>Дыхательное упражнение.</p> <p>Катить мяч слегка касаясь пальцами рук.</p>
Зак - ая	<p><b>1. Пальчиковая гимнастика «Апельсин».</b></p> <p>Мы делили апельсин, много нас, а он один. Это долька - для ежа, это долька - для стрижа, это долька - для утят, это долька - для котят, это долька - для бобра. А для волка - кожура. Он сердит на нас - беда! Разбегайтесь - кто куда!</p>	<p>3 мин</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Идут по кругу, взявшись за руки.</p> <p>Останавливаются лицом друг к другу, загибают пальцы, изображают пасть волка двумя руками, приседают, закрывают голову руками, разбегаются.</p>
Учебно - тренировочное занятие №30 «Фитбол - аэробика»			

**Задачи:**

- приобщать к здоровому образу жизни посредством занятий фитнесом;
- тренировать в овладении элементами движений современного фитнес направления (фитбол - аэробика, силовая аэробика);
- содействовать профилактике нарушений осанки.

- Место проведения:** спортивный зал

Вводная	<p><b>1. Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b></p> <p><b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления стретчинг, о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом.</p> <p><b>3. Перестроение в рассыпную по залу. У каждого ребёнка коврик для аэробики и футбольный мяч.</b></p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>20 сек</p>	<p>Обратить внимание на осанку при построении.</p> <p>Размыкание на вытянутые руки</p>
Основная	<p><b>1. Фитбол - аэробика.</b> И.п - сидя на футбольном мяче</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба на месте</li> <li>• Руки в стороны - вверх.</li> <li>• Поднимание поочерёдно рук вверх.</li> <li>• Выставление ноги в сторону на пятку поочерёдно.</li> <li>• Прыжки на мяче, держась за «усы»</li> <li>• То же вокруг себя</li> <li>• Бег с высоким подниманием бедра</li> <li>• Прыжком ноги врозь - ноги вместе, руки в стороны</li> <li>• Ноги в стороны, мяч вперёд - вверх</li> <li>• Мяч подбросить вверх</li> <li>• Мяч о пол</li> <li>• Наклоны ноги врозь, сидя на мяче.</li> </ul> <p><b>1. Силовая аэробика с платизоловыми мячами.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Захват пальцами мяча.</li> <li>• То же в упражнении «Лодочка» и.п - лёжа на животе, руки</li> </ul>	<p>6 мин</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>14 мин</p> <p>5-8 раз</p> <p>5-8 раз</p>	<p>Под быструю музыку. Спина прямая.</p> <p>Выполнять по команде.</p>

	<p>вверх ,прогнуться.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• И.п - лёжа на спине, руки вверх. Поднимание рук и ног вверх.</li> <li>• «Акула» плавание с мячом в «Лодочке» по команде упор лёжа.</li> <li>• Пресс. «Собирание яблок».</li> <li>• Отжимание. Грудью достать до мяча.</li> <li>• Приседание. Мяч за спиной, передача из одной руки в другую руку.</li> <li>• «Вертолётник» - поднять корпус и описать мячом полукруг, передать в другую руку.</li> <li>• Перекаты в группировке, мяч зажат стопами.</li> <li>• Корзинка.</li> <li>• Попадание в цель мячом из положения лёжа.</li> <li>• То же, но в фигуру определённого цвета.</li> <li>• То же, после поворота на 360 на полу.</li> </ul> <p><b>2. Подвижная игра «Кошки мышки»</b></p>	<p>4-6 раз 5-8 раз 3-4 раза 5-8 раз 2-3 раза 5-8 раз 5-8 раз 2-3 раза 2-3раза 2-3 раза 3-4 раза 5 мин</p>	<p>Большие тоннели - норки.</p>
Зак - ая	<p><b>1 Упражнения на расслабление и релаксацию.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Расслабление лёжа на мате .</li> <li>• Вис на гимнастической стенке..</li> </ul>	<p>3 мин  2-3 раза</p>	<p>Под спокойную музыку. Расслабится, спокойный вдох - выдох.</p>
<b>МАЙ</b>			
<b>Учебно - тренировочное занятие №31 «Супер -Фитнес».</b>			
<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ приобщать к здоровому образу жизни детей посредством занятий фитнесом;</li> <li>➤ тренировать детей в овладении элементами движений современных фитнес - направлений (аэробика, фитбол - гимнастика).</li> </ul> <p><b>Место проведения:</b> спортивный зал</p> <p><b>Инвентарь и оборудование:</b> коврики, фитболы, степ - платформы, мячи ёжики, модули, магнитофон.</p>			
Вводная	<p><b>1. Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b></p> <p><b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления стретчинг, о гигиене и технике</p>	<p>1 мин 1 мин</p>	<p>Обратить внимание на осанку при построении.</p>

	<p>безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом.</p> <p><b>3.Перестроение в рассыпную по залу.</b></p>	20 сек	Размыкание на вытянутые руки
Основная	<p><b>1.Классическая аэробика. И.п - о.с</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба на месте .Поднимание поочерёдно рук</li> <li>• Ходьба на месте поднимание и опускание плеч</li> <li>• Step - touch -(приставной шаг) руки вперёд.</li> <li>• Open - step (открытый шаг), вращение рук.</li> <li>• Open - step (открытый шаг), руки поочерёдно в стороны.</li> <li>• Open - step (открытый шаг), поворот туловища с выпрямлением разноимённой руки.</li> <li>• Приседание в такт музыке.</li> <li>• V - step, руки на пояс.</li> <li>• Прыжки в стойку ноги врозь, руки вверх в стороны.(«Звёздочка»)</li> <li>• Ходьба на месте с высоким подниманием колена.</li> <li>• Предварительный стретчинг. «Паучок»</li> </ul> <p><b>1. Обучение комплексу силовых упражнений и пальчиковой гимнастике с мячами - ёжиками. И.п - сед на коврик,без обуви, мяч в руках.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Катание мяча, зажато ладонями.</li> <li>• Круги по полу, ладонь на мяче .</li> <li>• Подъём мяча за одну колючку</li> <li>• Поднимание мяча захватом стоп.</li> <li>• Стопой катать мяч на полу</li> <li>• Прокатывание мяча от стопы к бедру по поднятым из положения седа ногам.</li> <li>• Упражнение «Лодочка». И.п - лёжа на животе, руки вверх, прогнуться, мяч зажат стопами</li> </ul>	<p>6 мин</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p>	<p>Под быструю музыку.</p> <p>Руки выпрямлены.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Ногу до прставления</p> <p>Руки прямые.</p> <p>Тянуться за рукой</p> <p>Тянуться выше.</p> <p>Поворот с каждым разом всё больше.</p> <p>Перикат с пятки на всю стопу..</p> <p>Разноимённая работа рук.</p> <p>Чаще.</p> <p>Спина прямая.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>И.п сед - согнув ноги. Прокатывание мяча под согнутыми ногами.</li> </ul> <p>3.Элементы гимнастики.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Группировка.</li> <li>Перекаты в группировке</li> <li>«Берёзка»</li> <li>«Мостик» из положения лёжа</li> <li>Фитбол - гимнастика.</li> <li>Прыжки сидя на мяче.</li> <li>Прыжки лёжа на животе на мяче.</li> <li>Упор сидя сзади, ноги на мяче. Подъём в упор лёжа</li> <li>«Улитка». Из положения лёжа на животе на мяче переступая руками пройти в упор лёжа ноги на мяче и обратно.</li> </ul>		
Зак - ая	<p><b>1.Подвижная игра «Найди свой домик»</b></p> <p><b>2.Гимнастика для глаз «На море» см. занятие 4</b></p>	5 мин 2-3 раза	Упражнение на скорость. Соблюдать последовательность цветов.
<p align="center"><b>Сюжетно - игровое занятие №32 «Физическая подготовка»</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ способствовать развитию гибкости,подвижности суставов, укреплению мышц туловища, улучшению кровообращения и развитию координации.</li> <li>➤ повышение интереса к занятиям физкультурой.</li> </ul> <p><b>Место проведения:</b> спортивный зал</p> <p><b>Инвентарь и оборудование:</b> коврики, магнитофон.</p>			
Вводная	<p><b>1.Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b></p> <p><b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления стретчинг, о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом.</p> <p><b>3.Перестроение в рассыпную по залу.</b></p>	1 мин 1 мин  20 сек	<p>Обратить внимание на осанку при построении.</p> <p>Размыкание на вытянутые руки</p>

Основная	<p><b>1. . И.п - о.с</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба .</li> <li>• Ходьба на носочках , руки поднять вверх.</li> <li>• Ходьба в приседе</li> <li>• Ходьба с выпадами.</li> <li>• Бег медленный.</li> <li>• Бег быстрый.</li> <li>• Боковой голоп.</li> <li>• Ходьба. Восстановление дыхания.</li> <li>• Перестроение в три колонны.</li> </ul>	<p>4 мин 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек</p>	<p>Под быструю музыку.</p> <p>Спина прямая. Руки на коленях Руки на пояс.</p> <p>. Руки на пояс.</p>
	<p><b>1. ОРУ И.п - стоя.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Наклоны головы: вперёд, назад, в стороны.</li> <li>✧ Повороты головы : вправо, влево.</li> <li>✧ Движения рук: вверх, в стороны, вниз, в стороны.</li> <li>✧ Одна рука вверх, другая вниз.</li> <li>✧ Вращение кистями рук.</li> <li>✧ Повороты туловища: вправо, влево. Руки на поясе</li> <li>✧ Наклоны в стороны, вперёд , назад.</li> </ul> <p><b>3. Профилактика плоскостопия.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ «Я на солнышке лежу» Лёжа на животе, ноги согнуть в коленях, руки сложить по подбородком. Попеременно сгибать и разгибать стопы.</li> <li>✧ «Весёлые качели» то же, только выполняется двумя ногами одновременно.</li> <li>✧ Ходьба приставным шагом по гимнастической палке.</li> </ul> <p><b>4. Формирование правильной осанки.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ И.п сидя, прямые руки подняты над головой. На выдохе руками и макушкой потянуться вверх, разминая позвоночник по вертикальной оси. Вдох - вернуться в и.п</li> </ul> <p>И.п сидя, на выдохе поднять прямые ноги, руки развести в стороны. На выдохе вернуться в и.п</p>	<p>6 мин</p> <p>4-8 раз 4-8 раз 4-8 раз 4-8 раза 4-8 раз 4-8 раз 4 мин 8-10 раз</p> <p>8-10 раз 20 сек 5 мин 3-4 раза</p>	<p>Темп средний.</p> <p>Темп средний.</p>

	<b>5. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.</b> ✧ «Кошечка» и.п стоя на коленях. Прямые руки на полу. Опуская голову максимально выгнуть спину - вдох. Сесть на пятки. Прямые руками потянуться вперёд, грудь опустить к полу, таз и голову поднять. Вернуться в и.п «Змея» И.п лёжа на животе, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч, пальцы вперёд. Медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову,потом грудь, прогнуться на сколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову. Вернуться в и.п - выдох.	5-7 раз  5 мин	
Зак - ая	<b>1.Подвижная игра «Лиса и зайцы»</b> дети зайцы прыгают по залу на двух ногах, «шевелият ушками». Один ребёнок («Лисица»), сидит в углу зала «спит». После слов педагога «лисица» просыпается и бежит догонять зайцев, которые прячутся в домики. Лисица ловит зайцев касанием руки.	5 мин 2-3 раза	На полянке у пенька Зайцы пляшут трепака, Пляшут веселятся, Топать не боятся. Рады ясному деньку, Рады старому пеньку, Клёнам и ромашкам, Птицам и букашкам. Что им не резвиться,\ Коль полно кислицы, Если нет поблизости волка и лисицы.
<p style="text-align: center;"><b>Тренировочное занятие №33 «Степ - аэробика»</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ - платформе.;</li> <li>➤ совершенствовать функциональные возможности организма ребёнка;</li> <li>➤ воспитывать морально - волевые качества;</li> <li>➤ содействовать развитию самостоятельности, внимания, ловкости.</li> </ul> <p><b>Место проведения:</b> спортивный зал</p> <p><b>Инвентарь и оборудование:</b> степ - платформы, обручи, магнитофон.</p>			
Вводная	<b>1.Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия.</b> <b>2. Беседа</b> о общих понятиях направления стретчинг, о гигиене и технике	1 мин 1 мин	Обратить внимание на осанку при построении.

	<p>безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом.</p> <p><b>3.Обычная ходьба</b> друг за другом в колонне по одному .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег на носочках, руки на поясе.</li> <li>• Игровое упражнение «Гномики».(Ходьба на полусогнутых коленях, спина прямая, руки за спиной.</li> </ul>	<p>20 сек</p> <p>20 сек</p>	
Основная	<p><b>1.Построение рядом со степ - платформами.</b> И. п основная стойка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег вокруг степ - платформ с остановкой по сигналу (сесть на платформу).</li> <li>• Ходьба на носках и пятках вокруг степ - платформы с остановкой по сигналу (встать на платформу)</li> <li>• Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук</li> <li>• Ходьба с наступанием на степ правой и левой ногой</li> <li>• Ходьба с перешагиванием через степ</li> </ul> <p><b>1.Степ - аэробика.</b> И.п - о.с</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Покажи обруч»1.И.п.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, обруч перед грудью. 1- поставить правую ногу на степ-платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 2-вернуться в и.п. То же с другой ноги.</li> <li>• Упражнение «Встанем» И.п.: то же. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой, руки выпрямить с обручем вверх; 3- правую ногу поставить на пол; 4- левую ногу поставить на пол, руки с обручем опустить.</li> <li>• Упражнение «Окошко»И.п.: то же. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой, 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 впереди; 5-7- наклониться вперед,</li> </ul>	<p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>12 мин</p> <p>6 раз</p> <p>5раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Обеспечить страховку</p> <p>Спокойная музыка.</p> <p>Спина ровная, руки на поясе.</p>

	<p>посмотреть в обруч.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «кик». И.п.: то же. 1- встать правой ногой на степ- платформу; 2- встать левой ногой на степ- платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 3-4- мах от колена правой ногой; 5-6- мах от колена левой ногой; 7-8- встать на пол, обруч к груди. Повторит с другой ноги.</li> <li>Упражнение «Махи в сторону» И.п.: то же, обруч на плечах. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой на степ- платформу; 3- поднять в сторону прямую правую ногу, руки с обручем вверх; 4- приставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи; 5-6- повторить с левой ноги ; 7-8- вернуться в и.п.</li> <li>Упражнение «Арабеск». И.п. то же, обруч на плечах. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой на степ-платформу; 3- поднять назад прямую правую ногу, руки с обручем вперед- вверх, прогнуться.; 4- приставить правую ногу к левой., обруч на плечи; 5-6- повторить с левой ноги, 7-8- вернуться в и.п.</li> </ul> <p>Упражнение «Попрыгунчик» И.п.: стоя перед степ-платформой, руки опущены. Выполнять 10 прыжков перед степом на двух ногах, обруч на плечах. Чередовать с ходьбой на месте. Повторить еще 2 раза.</p>	<p>6 раз</p> <p>10 раз</p>	
Зак - ая	<p><b>1.Подвижная игра «Бездомный заяц» (с использованием степов)</b></p> <p>Правила игры: По команде «Зайцы, гулять!» дети разбегаются между степами. По команде инструктора «зайцы, домой!» дети запрыгивают на степ по двое. Кому не хватил – тот «бездомный заяц». Условие: бегать между степами не наталкиваясь, разбежаться по всему залу, каждый раз занимать новые степы. Затем команды подает ребенок.</p>	<p>5 мин</p> <p>4-5</p> <p>раза</p>	
<p align="center"><b>Учебно - тренировочное занятие №34 «Фитнес»</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <p>➤ приобщать к здоровому образу жизни детей посредством занятий фитнесом;</p>			

- Инвентарь и оборудование:** коврики, фитболы , степ - платформы, мячи маленькие , модули. магнитофон.

75

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Лодочка»</li> <li>Стойка на лопатках «Берёзка»</li> <li>«Мостик» из положения лёжа</li> </ul> <p><b>2. Фитбол - гимнастика.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Прыжки сидя на мяче.</li> <li>Прыжки лёжа на животе на мяче.</li> <li>Упор сидя сзади, ноги на мяче. Подъём в упор лёжа</li> <li>«Улитка». Из положения лёжа на животе на мяче переступая руками пройти в упор лёжа ноги на мяче и обратно.</li> </ul> <p><b>4. Игры и задания с парашютом.</b> Ребята становятся в круг, берутся за края парашюта.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Поднятие парашюта вверх и опускание вниз.</li> <li>При подъёме парашюта вверх девочки забегают под парашют до середины круга и бегут обратно.</li> <li>То же мальчики.</li> </ul> <p>На парашют кладутся мягкие мячи. По команде -салют</p>	<p>5-8 раз 4-6 раз 2-3 раза 5 мин 5-8 раз 2-3 раза 2-3 раза 8-10 раз 5 мин 6-8 раз  2-4 раза</p>	<p>сгруппироваться. Переплыть в лодочке через озеро. Гусеница залезла на берёзку Гусеница ползёт через мост</p> <p>Не развалиться Обеспечить страховку Крепче держать туловище Не прогибаться держаться прямо.</p> <p>Крепко держать парашют</p> <p>1-2 раза</p> <p>Выполнять по команде</p>
Зак - ая	<p><b>1.Ритмическая игра «Метелица»</b> Метелица , метелица, снег по полю стелится. Кто кружится, вертится, Тот заметелится.</p>	<p>2 мин 2-3 раза</p>	<p>Дети врассыпную двигаются по залу, делая плавные движения руками перед собой. Кружиться. Приседают с произнесением</p>

			последнего слога.
--	--	--	-------------------

### **Литература**

1. Анисимов О.Скрестим пальцы/Айболит, 2001г. №2.
2. Г.И. Погадаев, “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
3. Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.

4. М.А. Рунова, “Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей”.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.
5. Сулим Е.В «Детский фитнес. Физическое развитие детей 3 – 5 лет. – 2 – е изд. – М.:» ТЦ Сфера, 2018. – 160 с. (Будь здоров дошкольник)
6. Сулим Е.В «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5 –7 лет. – 2 – е изд. – М.:» ТЦ Сфера, 2017. – 224 с. (Будь здоров дошкольник)
7. Т.А.Тарасова, “ Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.
9. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.
- 10.Шилкова И.К., Большев А.С."Здоровьеформирующее физическое развитие". М. 2001.
- 11.Н.А. Фомина –методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.
- 12.Шилкова И.К., Большев А.С."Здоровьеформирующее физическое развитие". М. 2001.
- 13.Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – Мн., 1998.

## Приложение 1

### Занятие № 3

Сказка для проведения стретчинга.

Однажды утром маленький лисёнок отправился погулять («Ходьба»). Вышел он на берег реки, а переплыть не может («Вращение стопами»). В это время пришёл освежиться и попить водички старый приятель лисёнка - слонёнок. Опустил хобот в воду, потом поднял его и стал поливать себя водой («Слоник»). Подошёл к нему лисёнок и говорит:

-Давай друг переберёмся через реку. На том берегу много разных фруктов!

-Хорошо! Согласился слонёнок. - Садись ко мне на спину, поплывём!

Вскочил лисёнок своему другу на спину, и тот быстро переплыл через реку. Выбрались они на берег, слонёнок пошёл фруктами лакомится, а лисёнок стал рыбу ловить.

Увидит играющую в воде рыбу и хватает её лапкой («Рыбка»). А когда наелся, стало ему скучно. Сидит, хвостиком виляет да песни распевает во весь голос («Лисичка»). Услышали это пение в ближайшем селении люди, схватили палки и на берег пришли. Как только Лисёнок увидел людей, быстро в кусты спрятался. А люди заметили среди деревьев («Деревце») ничего не подозревавшего слонёнка, стали ветками на него махать и гнать прочь («Веточка»).

Пришёл обиженный слонёнок к реке, поднял хобот, похожий на змею («Змея») и затрубил. Он был очень рассержен на лисёнка и решил, что обязательно накажет его за предательство и трусость. Вскоре прибежал к реке лисёнок и говорит: -Пора нам домой.

-Забирайся на спину! - как не в чём не бывало ответил слонёнок. А когда они отплыли от берега, спросил лисёнка: - Скажи, а почему ты так громко пел? Разве ты не знал, что прибегут люди и начнут меня прогонять?

- Просто у меня такая привычка. Я люблю петь после обеда,- ответил лисёнок.

Когда слонёнок доплыл до середины реки, то стал прыгать и кувыркаться в воде так резво, что лисёнок кубарем скатился с его спины («Колобок»). Довольный слонёнок доплыл до берега и присел отдохнуть, а заодно и посмотреть, как барахтается в воде его бывший друг.

Наконец сильная волна («Волна») накатилась на берег и выбросила лисёнка.

- Ах слонёнок!,зачем ты так сделал? Я же мог утонуть!- захныкал лисёнок.

-Просто у меня такая привычка, я люблю кувыраться в воде после того, как меня побьют палками, ответил хитрый слонёнок. Вот так слонёнок раз и навсегда проучил своего неверного друга.

## Приложение 2

### Занятие 11

#### Сказка для проведения стретчинга

Жила на свете маленькая девочка. Жила она в тропическом лесу, где много разных зверей. Однажды проснулась девочка и вокруг тоже проснулось всё живое. Выглянуло солнышко, проснулись деревья («Деревце»), замахали своими

веточками («Веточка»), засверкали повсюду солнечные лучики («Солнечные лучики»). И тогда решила девочка пойти погулять. Идёт сквозь высокую траву (Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе), по узенькой извилистой тропинке (ходьба на носках, руки в сторону), пробираясь сквозь густые заросли (приставным шагом, руками раздвигая ветви), рассматривает верхушки высоких деревьев (ходьба спиной вперёд, руки сзади). Вышла девочка к горе («Гора») и осторожно начала спускаться, но гора была крутая и она быстро побежала вниз (бег). Спустилась она с горы и увидела на полянке очень красивые цветы («Цветок»). Так понравились они ей, что она решила сорвать букетик («Сорванный цветок»), а на встречу идёт паучок («Паучок») грустный - грустный. Посмотрела на него девочка, жалко стало ей паучка. И отдала она ему свой букетик, который на полянке насобираала.

- Это мне? - удивился паучок. - А за что? - Просто так! - ответила девочка и дальше пошла.

А паучку сразу стало весело, ведь так приятно, когда что то дарят, а особенно цветы. В хорошем настроении паучок пополз дальше. И увидел вдруг под деревом злую змею («Змея»). Не испугался её паучок, подошёл и протянул букет. Ведь не только приятно получать подарки, но и дарить тоже. Удивилась змея: - За что ты мне цветы даришь? - Просто так! - сказал паучок и, довольный, пополз дальше (Ходьба на внешней стороне стопы). А змея сразу перестала злиться. Она весело оглянулась и увидела журавля («Журавль»), который стоял на одной ноге в болоте, и о чём то думал. Змее захотелось кого-нибудь порадовать. И она протянула журавлю цветы. Тот вначале удивился, а потом поблагодарил змею, так как был очень вежливым. Летит журавль по небу, букетик в клюве держит. Вдруг видит стоит страус («Страус»), голову спрятал и не с кем не разговаривает - настроение у него плохое. Подарил журавль ему цветы, а страус от счастья аж подпрыгнул (радостно подпрыгнуть), ведь ему никогда ещё цветы не дарили. Потом он схватил букет в клюв и радостно побежал, размахивая им в разные стороны. Долго бегал он по лесу, ничего вокруг не замечая от радости, да вдруг слышит: плачет кто-то. А это лисёнок («Лисичка») от мамы убежал и потерялся. Сидит под кустиком, всхлипывает. Подарил ему страус цветы, и пошли они вместе с лисёнком маму разыскивать. Шли, они шли и увидели печального слона («Слоник»). Стоит слон, хобот колечком свернул, не смотрит не на кого, только вздыхает. Но после того как лисёнок и страус подарили ему букетик, он очень развеселился и начал водой из хобота своих новых друзей поливать, что бы им жарко не было.

### Приложение 3

#### Занятие № 15

Сказка для проведения стретчинга.

В одном сказочном лесу стоял маленький домик («Домик»). Со всех сторон его окружали большие деревья («Деревце») и сказочные прекрасные цветы («Цветок»). И вот по тропинке к домику пришла черепашка («Черепашка»). Увидела домик, остановилась и спрашивает: - Кто-кто в домике живёт, кто-кто в маленьком живёт? Никто не отзывается. Вошла черепашка в

домик и стала в нём жить. Прискакала к домику лягушка - квакушка («Лягушка») и спрашивает: - Кто-кто в домике живёт, кто-кто в маленьком живёт? - Я черепашка, а ты кто? -А я лягушка - квакушка! - Иди ко мне жить! Лягушка прыгнула в домик. Стали они вдвоём жить. Бежала мимо болотная цапля («Цапля»). Остановилась и спрашивает: - Кто-кто в домике живёт, кто-кто в маленьком живёт? - Я черепашка! -Я лягушка - квакушка! А ты кто? - А я болотная цапля! - Иди к нам жить! Цапля прыг в домик. Стали они жить втроём. Втроём веселее. Идёт лисичка - сестричка («Лисичка»). Постучала в окошко («Окошко») и спрашивает: - Кто-кто в домике живёт, кто-кто в маленьком живёт? - Я черепашка! -Я лягушка - квакушка! - Я болотная цапля!А ты кто? - А я лисичка сестричка! - Иди к нам жить! Забралась лисичка в домик. Стали соседи вчетвером жить - не тужить, веселиться и дружить. Прибежал волчок серый бочок («Волк») и спрашивает: - Кто-кто в домике живёт, кто-кто в маленьком живёт?- Я черепашка! -Я лягушка - квакушка! - Я болотная цапля! -Я лисичка - сестричка! А ты кто? - А я волчок серый бочок. Иди к нам жить! И стали они впятером жить. Впятером веселее. Вот они в домике живут песни поют. Вот идёт по лесу слон («Слоник»), а он по весу чемпион. Увидел домик, услышал песни, остановился и затрубил в свой хобот , как в трубу : -Кто-кто в домике живёт, кто-кто в маленьком живёт? - Я черепашка! -Я лягушка - квакушка! - Я болотная цапля! -Я лисичка - сестричка! Я волчок - серый бочок. А ты кто? -А я слон - по весу чемпион! - Иди к нам жить! Слон полез в домик. Лез-лез, лез-лез ( ходьба с опорой на ладони и стопы) - не как не мог влезть, и говорит : -Я лучше на крыше жить буду. - Да ты нас раздавишь! -Нет, не раздавлю! -Ну так полезай!

Влез слон на крышу и только уселся ( присесть на корточки), как затрещал домик, упал на бок ( сгруппироваться) и развалился ( лечь на спину). Ели-ели успели из него все жители выскочить. Все целые невредимые. Принялись они брёвна носить ( ходьба с высоким подниманием коленей) доски пилить ( ходьба на носках), новый домик строить. Лучше прежнего выстроили. (Ходьба).

## Приложение 4

### Занятие № 20

#### Сказка для проведения стретчинга.

Жила в одной деревне девочка, которая не любила ходить ножками. (ходьба обычная) Звали эту ленивую девочку Бручолина. И была у нее бабушка (ходьба пригнувшись), старенькая и седая. Вот однажды пошла бабушка с внучкой на лужок, цветы («Цветок») собирать. Нарвали они большой букет ромашек и одуванчиков («Сорванный цветок») и не спеша отправились домой

(Ходьба). Но очень скоро Бручолине надоело идти самой, она остановилась и захныкала:

– Хочу на ручки, хочу на ручки! (Поднятие рук вверх от плеч) Стала ей бабушка выговаривать:

– И не стыдно тебе! Ведь ты уже совсем большая! Не возьму тебя на ручки! – повернулась и ушла. (Повороты головы влево–вправо)

Бручолина осталась одна и заплакала. Прибежала цапля («Цапля»):

– Садись, я тебя отнесу. Уселась Бручолина цапле на спину, и цапля взмахнула крыльями («Цапля машет крыльями») и полетела.

Но Бручолина была уже большая девочка (ходьба на носках) и поэтому цапля часто останавливалась и садилась отдыхать на кустики («кустик»). Надоело Бручолине ждать, пока цапля отдохнет, прислонилась она к березке («березка») и пригорюнилась. Очень ей себя жалко стало, и она снова расплакалась.

Подбежал жеребенок («веселый жеребенок»):

– Садись, я тебя отнесу. Села Бручолина на спину, и жеребенок поскакал вперед.

– Ой, сейчас упаду! – испугалась Бручолина. И только она об этом подумала, как и вправду свалилась на землю (лечь на спину). Встала она, отряхнулась, смотрит – а жеребенка уже и след простыл. Тут Бручолина не на шутку испугалась. Закричала она что было силы:

– Кто меня отнесет домой? Подошел к ней верблюд («Верблюд»):

– Я тебя отнесу! Бручолина взобралась верблюду на спину. (Ходьба с опорой на стопы и ладони). И верблюд зашагал вперед.

Бручолина уцепилась за его горб, но все-таки не удержалась и упала в траву. (Лежа на спине трясла руками и ногами). Лежит в траве и горько плачет:

– Кто меня домой отнесет?

Мимо проходила кошка.

– Попробуй идти ножками, – посоветовала она и пошла дальше.

Никто не хотел больше помочь ленивой девочке. И она пошла домой сначала медленно (ходьба обычная), потом все быстрее и быстрее (бег с высоким подниманием коленей). И вот увидела свой дом («Дом»). Когда она зашла домой, бабушка уже накрывала на стол («Стол»). Ничего она не сказала внучке. Стояла (Встала на ноги) и улыбалась, смотрела, как Бручолина ест с аппетитом.