

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 162»



Методическая разработка на тему:
**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕС-
ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОО»**

Краснодар, 2024г.

Авторы – составители:

Колочева А.В. – инструктор по ФК, с высшей квалификационной категорией муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 162»

Моисеева И.А.. – музыкальный руководитель, с высшей квалификационной категорией муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 162»

Дейнега И.А. – музыкальный руководитель, с высшей квалификационной категорией муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 162»

Методическая разработка соответствует ФГОС ДО, в ней представлены разделы, которые объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию креативного мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. Направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес- технологий.

Содержание:

1.	Пояснительная записка	4 стр.
2.	Методика и специфика проведения фитнес тренировок	5 стр.
3.	Основные средства реализации элементов фитнес- технологии	10 стр.
4.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	14 стр.
5.	Эффективность организации образовательной деятельности с элементами фитнес- технологии	14 стр.
6.	<i>Приложение 1.</i> Перспективное планирование образовательной деятельности	17 стр.
7.	<i>Приложение 2.</i> Комплексы степ-аэробики с использованием степ- платформ	20 стр.

Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес- технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста. В последние годы популярностью пользуются занятия с использованием фитнес - технологий. Прежде всего, фитнес - технологии в детском саду - это грамотно подобранные направления, технологии с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки. Способствующие повышению уровня тренированности организма, интереса детей к физической культуре и спорту за счет введения в структуру занятия упражнений ритмической гимнастики, фитбол- гимнастики, подвижных игр и т.д. Содействующие развитию и совершенствованию мышечной силы, гибкости, координации движений, выносливости, психомоторных способностей, умению согласовывать движения с музыкой и т.д., что в конечном итоге способствует

профилактике и исправлению тех или иных отклонений в развитии, повышению качества обучения и воспитания.

Предлагаемая технология физического воспитания предусматривает построение образовательного процесса на основе интеграции всех образовательных областей как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с ФГОС ДО.

Использование фитнес-технологий в системе дошкольного физкультурного образования будет способствовать повышению уровня физической подготовленности и интереса к занятиям физическими упражнениями детей, их физическому развитию, укреплению здоровья, социализации и самоопределению

Методика и специфика проведения образовательной деятельности.

При планировании и проведении занятий необходимо учитывать возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста и строго нормировать нагрузки.

Включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе и для формирования мышечного корсета, уделять внимание знакомству с основами техники.

В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро запоминают показанные им движения, но для закрепления и совершенствования необходимо многократное повторение.

Развитие скелета, суставно-мышечного аппарата у детей еще не окончено, поэтому важно следить за правильной осанкой. Так же учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных усилий при выполнении упражнений и менять виды деятельности каждые 10 минут.

Образовательная деятельность проводится под музыкальное сопровождение, что создает эмоционально-положительный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

Фитнес- технологии в детском саду должны обеспечивать целостность образовательного процесса, поэтому в основе выбора технологии лежат соответствующие методы воздействия на ребенка с учетом его возрастных особенностей. Так в старшем возрасте ведущими методами являются методы и приемы прямого воздействия (словесные, метод показа); методы и приемы, направленные на формирование физических качеств (соревновательный, игровой, концентрический).

Структура занятий

Занятия по структуре классические со строгой трехчастной формой, включает 3 части:

Подготовительную главная задача этой части - разогреть организм, подготовить к комплексным нагрузкам, организовать детей. Для нее характерны строевые упражнения, различного вида ходьба, бег, танцевальные элементы, упражнения на внимание и т. д.

Основную Ее задача - овладеть специальными навыками, которые содействуют освоению фитнес- технологий (акробатика, ЛФК, фитбол- гимнастика, ритмическая гимнастика, ОФП). Включает в себя - различные комплексы упражнений из разных исходных положений, на разные группы мышц для развития общей выносливости, музыкальности и т.д. В зависимости от поставленных задач занятия.

Заключительную Задача этой части - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в спокойное состояние. Основные средства — медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, спокойные игры и т.д.

Особенности организации образовательной деятельности

Содержание образовательной деятельности основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивает в целом сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Развитие позитивного эмоционально-ценностного

отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека; развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

Группы дошкольников желательно формировать от 10 до 12 человек, можно проводить и малыми группами (по 4—5 человек), а также индивидуально. Образовательную деятельность проводятся в физкультурном зале или специально приспособленном помещении, отвечающем всем гигиеническим требованиям. Содержанием образовательной деятельности предусматривает обучение детей фитнесу через игры и игровые упражнения с подгруппой до 10 детей. Схема построения традиционна, она состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность фитнес – тренировки 25-30 минут. Основной формой проведения является образовательная деятельность в игровой форме. В подготовительной части осуществляется внутренняя мотивация дошкольников, направленная на сосредоточение внимания, формировании положительной установки и эмоциональный и психологический настрой у дошкольников. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части. Это достигается с помощью игровых приёмов, и специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств. Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 5-8 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 12- 15 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танцевально-ритмических упражнений, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В основную часть фитнес – тренировки можно включить простые элементы художественной гимнастики. На первой неделе включаются 1-2 фитнес - элемента, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. На второй неделе проводится собственно фитнес – тренировка,

внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения движений под музыку. Разнообразные подвижные игры являются одним из составляющих основной части фитнес- тренировки.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на стопу, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

Цель заключительной части – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности.

Занимает она 5-7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации. Рекомендуются использовать методику игрового стретчинга, релаксационные и дыхательные упражнения.

Разнообразные формы физических упражнений:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах, степ- платформах и др.).

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, фитбол-гимнастику, степ-аэробику.

Для успешного проведения необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры. Элементы детского фитнеса можно применять в других формах образовательной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня. Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя.

Основные средства фитнес- технологии:

- Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног)

- Степ-аэробика (обучение простым шагам; при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп)
- Гимнастика, аэробика (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку и др.).
- Фитбол- гимнастика (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче).
- Элементы акробатики, (развитие подвижности (гибкости) различных суставов)
- Подвижные игры (развитие координации движений).
- Дыхательные упражнения, самомассаж, стретчинг.

Организуя образовательную деятельность по фитбол- гимнастике прежде всего детям предоставлена возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным " тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах. Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины. Комплексы фитбол- гимнастики можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

- ✓ марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
- ✓ приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- ✓ подъем согнутой ноги, колено вверх.
- ✓ выпад вперед, в сторону.
- ✓ выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
- ✓ прыжки ноги вместе- врозь, сидя на мяче.
- ✓ ходьба ноги шире плеч.

Занятия на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника. Фитбол по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на фитболах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения в различных танцевальных стилях, создавая единую композицию. Мячи позволяют индивидуализировать образовательный процесс. Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка.

Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ- платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, для детей подготавливают индивидуальные снаряды — ступени.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий. Занятия степ- аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и

заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Сначала дети выполняют упражнения на степах под счет, потом используется во время занятий музыка. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степах.

Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, 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. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Родители проявляют большую заинтересованность в том, чтобы дети дополнительно занимались физкультурой. Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует эмоционально близкое общение детей и родителей в различных ситуациях и естественно возникающая их совместная деятельность: обсуждение успехов спортивной жизни страны, просмотр телепередач, спортивные совместные досуги. Поэтому педагоги детского сада совершенствуют методы педагогической пропаганды, вовлекают родителей в активный воспитательно-образовательный процесс, чтобы полученные ими знания воплощались в конкретной работе по физическому воспитанию детей. Ведь дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному примеру отца и матери, укладу жизни семьи.

Эффективность организации образовательной деятельности:

В физкультурном зале имеются все необходимое оборудование и пособия, которые предназначены, для наиболее эффективной организации образовательной деятельности:

- ✓ Дорожки для профилактики плоскостопия
- ✓ Дуги для подлезания
- ✓ Фитболы
- ✓ Гимнастические скамейки
- ✓ Гимнастические палки
- ✓ Скакалки
- ✓ Степ-платформа
- ✓ Детские тренажеры различного вида
- ✓ Гимнастическая стенка
- ✓ Мячи разных размеров
- ✓ Обручи большие и маленькие
- ✓ Набивные мячи
- ✓ Мешочки для метания
- ✓ Гимнастические ролики
- ✓ Кубы
- ✓ Диски здоровья
- ✓ Музыкальный центр

Игрушки и оборудование позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных спортивных упражнений и игр, но и всё занятие по детскому фитнесу. Количество игрушек и оборудования соответствует числу детей, одновременно занимающихся в зале. Содержание программы представлено перспективным планированием образовательного материала. Педагог планирует занятие по своему усмотрению, в зависимости от подготовленности группы или условий работы. Весь материал можно распределить на всю неделю, в последующем повторить уже знакомые упражнения. Основа программы – в её вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач. Образовательная деятельность

составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающимся. Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребёнка, с первого по второй год обучения в целом составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к педагогическим технологиям построения и проведения.

Планируемые результаты освоения элементов фитнес- технологии

Целенаправленная работа с использованием фитнес- тренировок позволит достичь следующих результатов:

- ✓ У детей сформирована правильная осанка;
- ✓ Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- ✓ Сформирован интерес к собственным достижениям;
- ✓ Сформирована мотивация здорового образа жизни
- ✓ Выполнять связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);
- ✓ Знать, что такое степ-аэробика, правильно наступать, держать осанку, выполнять комплексы упражнений на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- ✓ Выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

Эффективность использования элементов фитнес-технологий:

1. Повышение уровня физкультурно-оздоровительной, работы в ДОО

2. Повышение уровня физического и психического здоровья детей.
3. Формирование у детей стремления к самопознанию и физическому совершенствованию.

4. Расширение двигательного опыта, удовлетворение потребности детей в движении, совершенствование систем и функций организма, сохранение и укрепление здоровья.
5. Развитие пространственно-координационных и ритмических способностей; формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции.

Приложение 1

Перспективный план образовательной деятельности

	сентябрь	октябрь	ноябрь
ОФП	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне на носках руки в стороны, на пятках руки на пояс, подскоки перекатом с пятки на носок руки произвольно. Бег в колонне с поворотом, прыжками (по сигналу), ОРУ.	Построение. Ходьба обычная, с различным положением рук, приставным шагом, галоп прямой. Бег в колонне с изменением темпа, с прыжками, с поворотом (по сигналу), ОРУ.	Построение в шеренгу. Ходьба пятки вместе-носки врозь, носки вместе-пятки врозь руки на пояс, в полуприседе, подскоки перекатом. Бег в колонне с остановкой, поворотом на 180 (по сигналу), ОРУ.
Ритмическая гимнастика	«Облака»	«Две лягушки»	«Звероробика»
Элементы акробатики, ЛФК «Веселый тренинг»	Бабочка, лягушка, перекаты	Русалочка, змея, слоненок	Крокодил, гора, лодочка
Фитбол-гимнастика	Прокатывания и броски мяча по прямой, различными способами в парах.	Упр. с мячом в парах, прыжки на мяче	Сидя на мяче в медленном темпе упр. для плечевого пояса м/р «Часики»

Музыкально-подвижные игры	«Догони мяч», «Кто дальше...», «Птички и ворона»		
Работа с родителями	Спортивный праздник для детей старшей группы «Вместе с мамой веселей», посвященный Дню матери		
	декабрь	январь	февраль
ОФП	Построение. Ходьба на носках руки в стороны, на пятках руки вниз, с имитационными движениями животных, галоп. бег в колонне с изменением темпа, направления, ОРУ.	Построение. Ходьба обычная, выпадами руки произвольно, на высоких четвереньках, подскоки бег в колонне на носках, с кружением, прыжками (по сигналу), ОРУ.	Построение. Ходьба обычная, выпадами руки произвольно, на высоких четвереньках, подскоки бег в колонне на носках, с кружением, прыжками (по сигналу), ОРУ.
Ритмическая гимнастика	«Снежинки»	«Сказочный лес»	«Веселые зверята»
Элементы акробатики, ЛФК «Веселый тренинг»	Перекаты, качалка	Потягивания, русалочка	Солдатык, полумостик
Фитбол-гимнастика	Сидя на мяче упр. в медленном темпе	Сидя на мяче упр. в медленном темпе м/р «Чебурашка»	Сидя на мяче упр. в среднем темпе м/р «Ладوشка»
Музыкально-подвижные игры	«Карусель», «Прыгуны», «Пассажиры»		

Работа с родителями	Родительское собрание «Семейный фитнес»		
	март	апрель	май
ОФП		Ходьба обычная, в полуприседе в полном приседе, подскоки, бег в колонне со специальными упражнениями бегуна, ОРУ.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, галоп боком, бег в колонне в чередовании с прыжковыми упражнениями, ОРУ.
Ритмическая гимнастика	«Облака» «Буратино» «Дырявая луна»	«Маленький кузнечик» «Чунга -Чанга» «Сулейман»	«Большая стирка» «Саванна» «Обиженная тучка»
Элементы акробатики, ЛФК «Веселый тренинг»	мостик, самолет, воробей, ножницы	лебедь, гора, гусеница, ласточка	березка, плуг, мостик, петрушка
Фитбол-гимнастика	упражнения сидя на мяче комплекс № 1 м/р «Танец утят»	упражнения сидя на мяче комплекс № 2 м/р «Ладощка»	упражнения сидя на мяче комплекс № 3 м/ «Капельки»
Ходьба обычная, с носка, с пятки, шаг польки, подскоки перекатом, бег в колонне с поворотом на 180 и 360, выпрыгиванием вверх (по сигналу), ОРУ.	«Пассажиры», «Кувшинка», эстафеты с фитболом		

Работа с родителями	показательные выступления детей на родительской конференции		
---------------------	---	--	--

Приложение 2

Комплексы степ- аэробики

Комплекс № 1

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Дети в облегченной одежде)

Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)
2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.

(1 и 2 повторить три раза.)

3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед- вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.

5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.

(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)

7. Бег на месте на полу.

8. Легкий бег на степе.

9. Бег вокруг степа.

10. Бег врассыпную.

(7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)

11. Обычная ходьба на степе.

12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.

13. Шаг в сторону со степа на степ.

14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

15. Шаг в сторону со степа на степ.

16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.

17. То же, выполняя танцевальные движения руками.

18. Упражнение на дыхание.

19. Обычная ходьба на степе.

20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.

21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх- вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх- вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.

Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 2

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону.)

5. «Крест». (Повторить 2 раза.)

Основная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.

2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.

3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

5. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения.

(Повторить 2 раза.)

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.

10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую стороны.

12. Повторить № 10.

13. Кружение с закрытыми глазами.

14. Шаг на степ — со степа.

15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.

16. Повторить № 1.

17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.

18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

19. Шаг на степ — со степа.

20. Повторить № 18 в другую сторону.

21. Ходьба на степе.

22. Подвижная игра «Физкульт-ура!».

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт — помощник!

Спорт — здоровье!

Спорт — игра!

Физкульт-ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)

23. Игры и упражнения на релаксацию.

Комплекс № 3

1. Ходьба по кругу, руки на поясе. (1 минута. Направлено на координацию движений)

Подготовительная часть (10 минут)

2. Ходьба на носках, руки на поясе (1 минута)

3. Ходьба на пятках, на внутренней части стопы, на внешней (1 минута. Направлено на профилактику плоскостопия)
4. Бег высоко поднимая колени (1 минута, на растяжения мышцы бедра, развитие скоростно-силовых способностей)
5. Бег с захлестом голени
6. Бег левым боком
7. Бег правым боком
8. Бег спиной вперед
9. Прыжки на двух ногах, руки на поясе (на координацию движений и на развитие внимания)
10. Прыжки попеременно на правой и на левой ноге, руки на поясе (на развитие внимания и укрепления мышц ног, на развитие силы мышц ног на растяжение мышц шеи на разогрев и растяжения мышц рук)
11. Круговые движения головой
12. Круговые движения руками
13. Приседания: И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1- присесть, 2- встать потянуться руками вверх, как- будто дотронуться до солнышка, 3- вернуться в и.п. (на развитие силы ног и силовой выносливости, профилактика сколиоза, формирование правильной осанки)

Основная часть(15 минут)

1. Перебрасывание мяча "Ты мне - я тебе": дети становятся в шеренгу по одному и по очереди кидают мяч инструктору.
2. Подвижная игра "Прокати мяч, пролезая в обруч"- взрослый держит обруч вертикально к полу. Малыш наклоняется и толкает большой мяч руками так, чтобы он прокатился сквозь обруч. После этого сам пролезает за ним сквозь обруч. Повторить несколько раз.
3. Занятие на фитболах: ребенок ложится на мячик животом вниз, делает сам или с помощью инструктора покачивающие движения, потом переворачивается на спину и повторяет то же самое. Возможно прыгание на мячике с помощью инструктора с произношением каких-либо звуков (ла-ла, та-та, ча-ча, ррр и т.д.)

4. Занятие с гимнастической палочкой:

1) основная стойка, руки опущены в руках гимнастическая палочка: положить палочку на пол, не сгибая колен, затем поднять ее и вернуться в исходное положение

2) сидя на полу, ноги врозь, выпрямлены, руки сзади в упоре об пол, гимнастическая палочка лежит впереди ног 1 - не сгибая колен дотянуться до палочки, 2 - вернуться в исходное положение

5. Становление на мостик, делание "лягушки" (5 минут, развитие гибкости)

Заключительная часть (5 минут)

Подвижная игра "Волк в кругу":

Количество участвующих может быть как угодно велико. Дети собираются на просторном дворе или в большой классной комнате. На полу или земле очерчивают круг и, выбрав по жребию из своей среды волка, помещают его внутри очерченного круга. По команде волк начинает догонять детей.

Участвующие в игре дети пытаются убежать от волка, чтобы он не смог их догнать. Потерпевший меняется ролями с волком и становится на его место в круг. Игра эта - не сложная, доставляющая детям большое развлечение. Главный элемент, входящий в нее - бег. (5 минут, развитие скоростных способностей, внимания, ловкости)

Дыхательные упражнения: исходное положение - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- вдох, руки поднять, 2 - выдох, руки опустить, расслабиться. (2-3 раза, обучение умению расслабляться и правильно дышать)

Комплексы на степях можно составлять, используя вышеуказанные упражнения. Например: степы раскладываются в три ряда

1-я часть.

Ходьба и бег в колонне по одному вокруг степов.

Ходьба и бег змейкой вокруг степов. Ходьба с перешагиванием через степы. Перестроение тройками к степам.

2-я часть.

1. И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (10 раз).

2. И.п.: о.с., шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево. (По 5 раз.)
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (10—12 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (10—12 раз).
5. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).
6. И.п.: о.с. на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок (10—12 раз).
7. Прыжки обычные на степе чередуются с ходьбой 2 раза.

Комплекс № 4

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-платформы. (Дети занимаются босиком, в облегченной одежде.)

Подготовительная часть (1-й музыкальный отрезок)

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперед-назад; вправо-влево.
8. Ногу назад, за степ-доску — руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть (2-й музыкальный отрезок)

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степ- платформы. Назад от степ-платформа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ-платформы; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ- платформе с полуприседанием (упражнения повторить два раза).

(3-й музыкальный отрезок)

7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ- платформой, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ- платформе.

(4-й музыкальный отрезок)

11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.

(5-й музыкальный отрезок)

15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ- платформе в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.

17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ- платформы на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперед, за степ-платформу, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
(6-й музыкальный отрезок)

20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со ступнями в круг. Ходьба на ступнях на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперед-назад.
25. Упражнения на восстановление дыхания. (Длительность занятия 30—35 мин.)

Комплекс с мячами малого диаметра.

1-й музыкальный отрезок.

Вводная часть.

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3—4 упр.). Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ- платформой и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ- платформе (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ-платформе.

Основная часть делится на четыре музыкальных отрезка. Упражнения на степ-платформах с малым мячом:

2-й музыкальный отрезок.

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

2. И.п.: то же. Шаг со ступа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.

4. И.п.: о.с. на ступе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед ступом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от ступа.

6. И.п.: о.с. То же — назад от ступа.

7. И.п.: о.с. на ступе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от ступа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

3-й музыкальный отрезок.

1. И.п.: о.с. на ступе, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

2. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить за ступ-доску поочередно. Поворот направо — правую ногу: поворот налево — левую ногу.

3. И.п.: о.с. на ступе. Выпад правой (левой) ногой вперед за ступ-доску; руки вперед; мяч переложить; вернуться в и.п.

4. И.п.: о.с. на ступе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за ступ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить; вернуться в и.п.

5. И.п.: о.с. перед ступом, мяч в правой руке. Шаг на ступ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.

4-й музыкальный отрезок.

1. Бег на месте, на ступ- платформе.

2. И.п.: о.с. на ступе, рукиверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.

3. Бег вокруг ступ- платформе в правую и левую стороны.

4. Повторить упр. № 2.

5. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.
6. То же, сидя на степ- платформе, ноги в стороны.
7. И.п.: о.с. на степ- платформе, мяч в правой руке. Бросание мяча о пол и ловля одной рукой, поочередно правой и левой рукой.
8. То же, сидя на степ- платформе, ноги в стороны.
9. И.п.: о.с. на степ- платформе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из руки в руку, переминаясь с ноги на ногу.

5-й музыкальный отрезок.

1. И.п.: о.с. на степ- платформе, мяч в правой руке. Прыжком — ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.
2. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.
3. И.п.: правая нога — на степе, левая — на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.
4. Повторить № 2.
5. Ходьба на месте, на степ- платформе.
6. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.
7. Перестроение в три звена к степ- платформам. Взять степы.
8. Перестроение в круг. Положить степ- платформу по кругу.
9. Ходьба на месте на степ- платформе.
10. Шаг назад- вперед.
11. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Заключительная часть.

6-й музыкальный отрезок (музыка для релаксации).

Игра-медитация «У озера». Круг из степов — озеро. Дети в нем «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают

