

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад «Золушка»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Занятия аэробикой»

*Составители: педагог дополнительного образования
Сысоева Ирина Алексеевна*

Оглавление

I.Целевой раздел	
1. Пояснительная записка	
1.1 . Актуальность программы	3
1.2 Направленность	5
1.3 Цель программы	5
1.4 Задачи обучения	5
II. Содержательный раздел	
2. Основные направления и содержание образовательной деятельности	
2.1 Технологии, методы и приёмы	6
2.2 Тематический план непосредственно образовательной деятельности детей с 3-4 лет	6
2.3 Тематический план непосредственно образовательной деятельности детей 4-5 лет	6
2.4 Календарно тематический план приложение №1.....	13
III. Организационный раздел	
3. Условия реализации программы	
3.1 Формы проведения занятий.....	9
3.2 Материально-техническое оснащение	9
3.3 Дидактический материал	9
4. Механизм оценки получаемых результатов	
4.1 Предполагаемые результаты освоения детьми программы	9
4.2 Форма оценивания результатов освоения программы.....	9
4.3 Форма представления результатов работы	10
Литература	12
Приложение	
1. Примерный перспективный план занятий с детьми 3-4 лет.....	13
2.Характеристика направлений работы с детьми по программе «Детский фитнес».....	14
3.Общеразвивающие упражнения для детей второй младшей группы.....	
4.Общеразвивающие упражнения для детей средней группы.....	

Целевой раздел

1. Пояснительная записка.

1.1. Актуальность программы.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования требуют от педагогов дошкольного учреждения реализации следующих задач:

- охраны жизни и укрепления здоровья детей;
- всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- сохранения и поддержки индивидуальности ребёнка, развития индивидуальных способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой;
- формирование общей культуры воспитанников, развития их нравственных, интеллектуальных, физических, эстетических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей.

Решение данных задач невозможно без развития физических возможностей и оздоровления детей. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Не секрет, что современные дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Предпосылки для полноценного физического развития детей формируются в дошкольном возрасте. Установлено, что формирование основ культуры здоровья детей (и мальчики и девочки) следует начинать с двухлетнего возраста. В этом возрасте у детей формируются начальные представления о здоровом образе жизни.

Анализируя состояние физической подготовки в нашем детском саду, мы вынуждены отметить, что не менее пяти детей в каждой группе имеют нарушения осанки. Результаты мониторинга показали, что у воспитанников более 50% от

общего числа воспитанников отмечается низкий уровень физического развития. Своевременность и личностное ориентированное воздействие различных средств и методов лечебной физической культуры является наиболее значимым фактором ее внедрения в практику работы в дошкольных учреждениях.

Именно этим было продиктовано решение, разработать специальную программу, направленную на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к детскому фитнесу.

Слово «Аэробика» - известна также под названием ритмическая гимнастика- состоящая из аэробных упражнений под ритмическую музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнения. А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

Кроме того, детская аэробика – это еще и отличная возможность для ребёнка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми.

Программа «Детская аэробика» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей: в программу включены: танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений, комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития координации, серию упражнений по игропластике и игроритмике. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает учебновоспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка, способствует усилению логического единства учебновоспитательного процесса и воздействует на формирование у детей координации движения.

Актуальность занятий в группах детской аэробики заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

В детской аэробике отбираются дети всех возрастных групп, родители которых хотят, чтобы их дети были здоровыми, физически крепкими и гармонично развитыми. Для мальчиков – сила, ловкость, широкие плечи, выносливость. Для девочек - грациозные движения, гибкая прямая спина, красивая стопа. Плюс привычка с детства к активному образу жизни, отличная координация движений, высокая самооценка и навыки работать в команде.

Занятия по программе «Детская аэробика» проводятся 2 раза в неделю, в подгруппах по 15 детей. Продолжительность занятий – 15-20 минут.

1.2. Направленность: физкультурно-оздоровительная.

1.3. Цель: Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детской аэробикой.

1.4. Задачи:

В детском саду	В семье
Улучшение общего физического состояния (развивать основные физические качества)	Создать благоприятную обстановку для занятий
Формирование правильной осанки, содействие профилактике плоскостопия	Приучать к формированию правильной осанки путем подбора упражнений, личным примером.
Формировать чувство ритма и музыкальной памяти	Формировать двигательные способности, путём выполнения движений под музыку красиво, свободно.
Знакомить детей различными видами спорта через занятия фитнесом	Расширять кругозор в вопросах спортивной жизни (просмотр трансляций соревнований, иллюстраций и.т.д.)

II. Содержательный раздел

2. Основные направления и содержание работы.

2.1. Технологии, методы и приёмы.

В основу программы «Детской аэробики» положены технологии:

1. В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребенка», - М., 1993;
- 2.Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-5 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики» М: Мозаика-Синтез, 2010.

Фитнес-технологии обеспечивают целостность образовательного процесса, поэтому в основе программы «Детской аэробики» 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).

Наиболее эффективными в работе с детьми являются следующие методы и приёмы:

1. Метод наглядного восприятия (показ, демонстрация)
2. Метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям)
3. Метод частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный)
4. Метод закрепления упражнения (многократные повторения движений под музыку).

2.2 Тематический план непосредственно образовательной деятельности (вторая младшая группа)

Тема занятий	Количество часов
Вводное занятие	2
Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног) - «Степ – марш» - «Прыгалка» - «Солдатики» - «Трамплин».	6
Партерная гимнастика (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку). - «Ёлочка» - «Паровоз» - «Солнышко » - «Лебедь».	6
Элементы акробатики, ЛФК (развитие подвижности (гибкости) различных суставов) - «Модница» - «Танго сидя» - «Джазовая разминка»	6

Подвижные игры (развитие координации движений) - «Мой веселый звонкий мяч» - «Ловишка с мячом» - «Вышибалы» - Эстафеты и подвижные игры с мячом на развитие двигательной активности, спортивного азарта.	5
Фитнес-развлечение (итоговое занятие)	1
Итого:	26

Тематический план непосредственно образовательной деятельности
(средняя группа)

Тема занятий	Количество часов
Вводное занятие	2
Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног) - «Шалуныя» - «Брови» - «Бег по кругу» - «Летка-Енька»	6
Партерная гимнастика (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку). - «Лебедь» - «Лодочка» - «Змея» - «Кошечка» - «Пиноккио».	8
Фитбол-гимнастика (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче). - «Ладушки» на фитболах. - «Силач» - на фитболах с гантелями. - «Воробьиная дискотека»	6

<p>Элементы акробатики, ЛФК (развитие подвижности (гибкости) различных суставов)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Дельфин» - «Жаворонок» - «Рыбка» 	
<p>Подвижные игры (развитие координации движений)</p> <p>Элементы баскетбола</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Подбрось - поймай» (обучение проходу, броску мяча в корзину). - «Целься вернее» (эстафеты с мячом) - «Сбей грушу» 	
<p>Спортивный праздник (итоговое занятие)</p>	
<p>Итого</p>	<p>32</p>

III. Организационный раздел

3. Условия реализации программы.

3.1 Форма занятий: групповая (не более 15 детей). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 15-20 минут (при наличии специальной формы (спортивная одежда, обувь), специального оборудования).

3.2 Материально-техническое оснащение:

- музыкальный центр (магнитофон),
- проектор,
- экран,
- спортивное оборудование и инвентарь:
 - гимнастические коврики для каждого ребенка;
 - гимнастические маты;
 - скакалки;
 - обручи;
 - мячи различного размера;
 - резинки;
 - ленточки.

3.3 Дидактический материал:

- аудио и видео материалы,
- схемы,
- альбомы,
- картины, открытки, - игрушки,

4. Механизм оценки получаемых результатов.

4.1. Предполагаемые результаты усвоения детьми программы

- снижение заболеваемости;
- высокий уровень развития основных физических качеств (ловкость, сила, гибкость, выносливость, чувство ритма, воспроизведение танцевальных движений).
- развитие музыкально-ритмических способностей.

4.2. Форма оценивания результатов

- мониторинг заболеваемости – ежемесячно, за год;

- аэробика-тестирование – проводится 2 раза в год: в начале года (первичное) и итоговое (в конце учебного года). ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений;
- сформированность выполнения связок ОРУ под музыку;
-
- сформированность элементов акробатики. Уровень физической подготовки

4.3. Форма представления результатов работы

- итоговые занятия;
- спортивные развлечения;
- занятия с участием родителей;

постановка спортивно - танцевальных представлений

Литература

- а.1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / М., 1993.
- а.2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии./ СПб., 1996.
- а.3. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-5 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики / М: Мозаика-Синтез, 2010.
- а.4. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес – данс» / СПб., Детство - пресс, 2007.
- а.5. Сергиенко Н.Н., Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой./ Москва, 2008.
- а.6. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела/ СПб, 1997.
- а.7. Иванова Л.И.. Естественно – научные наблюдения и эксперименты в детском саду/ Москва, 2004.

Примерный перспективный план занятий с детьми 3-4 лет (февраль-май)

Виды деятельности	Содержание работы		
	Февраль	Март	Апрель
О Ф П (обучение элементам фитнес направлений)	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 полуприсядь, подскоки перекатом. Бег в колонне с остановкой, поворотом на 180 (по сигналу), ОРУ.
Ритмическая гимнастика	«Облака»	«Две лягушки»	«Зверобика»
Элементы акробатики	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...»		

	«Птичка и ворона»		
Работа с родителями			

Характеристика направлений работы с детьми по программе
«Детская аэробика»

Фитбол –гимнастика:

- а.1. Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки с мячом и на мяче из различных исходных положений.
- а.2. Составление связок и комбинаций на фитболе и с ним.
- а.3. Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча.
- а.4. Упражнения «Школы мяча», элементы баскетбола, футбола.
- а.5. Шаги классической аэробики, сидя на мяче: ходьба на месте, приставной шаг вперед-назад, вправо-влево, с поворотом, маршевые шаги со сменой ног, подъем согнутой ноги, выпады, выбросы ног, прыжки ноги вместе, ноги врозь ходьба ноги-вместе, ноги – врозь.

Элементы акробатики:

- а.1. Группировки, перекаты, стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами, перекаты из этого положения, мост и полумост, лежа на спине, полу шпагат с различным положением рук.
- а.2. Из положения лежа на животе: прогибы с захватом ног руками, перекаты из этого положения, подъем прямых ног назад-вверх, упор, стоя на коленях, прогибы, сед на пятках, согнувшись с захватом ног, упор, сидя сзади.

Ритмические упражнения:

- а.1. Различного вида ходьба, бег, ОРУ, прыжковые упражнения, имитационные движения, танцевальные движения (полька, перемещенный шаг, шаг с притопом) элементы народных плясок (веревочка, ковырялочка и. т. д.)
- а.2. Составление композиций из основных элементов.

Подвижные игры:

- а.1. Подвижные игры и эстафеты с фитболом: «Воробышки», «Выбивала», «Сторож», «Горячая картошка», «Космонавты», «Пустое место», «Ловушка», «Прятки» и. т.д.
- а.2. Подвижные игры и эстафеты: с бегом, прыжками, ползанием, лазаньем, преодолением полосы препятствий.

а.3. Подвижные игры-задания: «Самый круглый колобок», «Рыбак и акула», «Придумай название», «Крепкий мост».

Общеразвивающие упражнения для детей второй младшей группы

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №1.

1. «Покажи ручки»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.

Выполнение: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперёд, и.п.

Повторить: 4-5 раз.

2. «Маленькие - большие» И.п.: то же, руки внизу.

Выполнение: подняться на носки, руки вверх, потянуться, - «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, - «Вот какие мы маленькие»

Повторить: 4-6 раз.

3. «Покажи колени»

И.п.: стоя, руки на поясе.

Выполнение: «Где колени?» наклониться вперёд, коснуться колен руками «Вот!», и.п.

Повторить: 4-5 раз.

4. «Чьи ножки?»

И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.

Выполнение: «Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п. т. Повторить: 4-5 раз.

5. «Как умеют прыгать ножки»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №2.

1. «Хлопок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены

Выполнение: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!», и.п. Повторить: 4 -6 раз.

2. «Лягушонок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.

Выполнение: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать: «Ква!», и.п. Повторить: 4-5 раз.

3. «Гуси»

И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади.

Выполнение: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Повторить: 4-6 раз.

4. «Кошка выгибает спину» И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Выполнение: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Повторить: 4-5 раз.

5. «Прыгают на лужайке зайчики»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №3.

1. «Птица машет крыльями»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Выполнение: руки через стороны вверх, и.п.

Повторить: 5-6 раз.

2. «Утки ныряют»

И.п.: то же, руки к плечам.

Выполнение: наклон вниз, руки отвести назад, и.п. Повторить: 4-6 раз.

3. «Ласточка летит»

И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой.

Выполнение: встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»), и.п. Повторить: 5-6 раз.

4. «Цапля»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе.

Выполнение: поочерёдное поднятие ног.

Повторить: 4-6 раз.

5. «Птицы улетают»

Медленное кружение в правую и левую стороны, бег врассыпную

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №4.

1. «Огни мигают»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Выполнение: поднять руки вперёд, сжимая и разжимая кисти, и.п.

Повторить: 4-6 раз

2. «Подъёмный кран»

И.п.: то же, руки в стороны.

Выполнение: наклониться вниз, руками тянуться к полу, и.п. Повторить: 4-5 раз.

3. «Потопаем и похлопаем»

И.п.: сидя, упор рук с боков, голову приподнять.

Выполнение: согнуть ноги, потопаем, выпрямиться, похлопаем в ладошки.

Повторить: 5-6 раз

4. «Мост закрыт – мост открыт» И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Выполнение: поднять туловище, выпрямить ноги, и.п.: Повторить: 5-6 раз.

5. «Узкая дорожка - широкая»

Прыжки ноги вместе – ноги врозь, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающие упражнения без предметов №5.

1. «Заведи мотор»

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки.

Выполнение: круговые движения руками на уровне груди.

2. «Накачаем шины»

И.п.: ноги слегка расставить, пальцы сжаты в кулаки, перед собой.

Выполнение: наклон вперёд, и.п.: Повторить: 5-6 раз.

3. «Проверка руля»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (имитация держания руля).

Выполнение: поворот вправо (влево), и.п.

Повторить: 4-6 раз.

4. «Открой ворота»

И.п.: то же.

Выполнение: вынести руки вперёд, развести в стороны.

5. «Сели в машину»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.

Выполнение: присесть (едем с горки), встать (в горку). Повторить: 5-6 раз.

6. «Поехали быстро-быстро» Бег врассыпную.

Комплекс общеразвивающих упражнений с платочком. №1

1. «Передай платочек»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке.

Выполнение: поднять руки вверх, передать платочек в другую руку над головой, и.п.: Повторить: 4-5 раз.

2. «Спрятались»

И. п.: то же, взять платочек за углы.

Выполнение: присесть, поднять платочек перед собой «Спрятались!», и.п. Повторить: 5 -6 раз

3. «Спрячем ножки»

И. п.: сидя, ноги вместе, платочек так же.

Выполнение: наклониться вперёд, накрыть платочком носки ног, выпрямиться, показать пустые руки «Нет!», наклониться, взять платочек «Вот!» Повторить: 5 – 6 раз

4. «Спрячем платочек»

И. п.: сидя, ноги врозь, платочек лежит между ног, упор рук сзади.

Выполнение: ноги вместе, сказать: «Нет!», ноги врозь «Вот!»

Повторить: 5 -6 раз.

5. «Покажи платочек»

И. п.: то же, платочек лежит на одной ноге.

Выполнение: поднять ногу с платочком вверх «Вот!». Повторить: 3-4 раза, то же другой ногой.

6. Машем платочком над головой, прыгаем на двух ногах; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающие упражнения с мешочком №2

1. «Передай мешочек»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке.

Выполнение: поднять руки вверх, передать мешочек в другую руку над головой, и.п. Повторить:4-5 раз.

2. «Положи мешочек»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.

Выполнение: присесть, положить мешочек, встать, сказать: «Нет!» Присесть, взять сказать: «Вот!» Повторить:4-6 раз.

3. «Достань носочков» И.п.: сидя, ноги врозь.

Выполнение: наклониться, положить мешочек между ног у носочков, и. п., наклониться, взять: Повторить 5-6 раз.

4. «Спрячем мешочек»

И. п.: сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади.

Выполнение: ноги вместе, сказать: «Нет!», ноги врозь «Вот!»: Повторить 5-6 раз.

5. «Повернись и спрячь» И.п.: сидя, ноги скрестно.

Выполнение: повернуться, положить мешочек за спину и.п. сказать: «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать: «Вот!», то же в другую сторону. Повторить:4-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мешочка, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающие упражнения с флажками. №3

1. «Салют»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены.

Выполнение: поднять флажки через стороны вверх, помахать 3 раза, и.п. Повторить:4-6 раз.

2. «Неваляшка»

И.п.: то же

Выполнение: наклониться вправо (влево), постараться достать флажком пола, и.п.

Повторить: 4-6 раз.

3. «Постучи»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.

Выполнение: присесть, поставить флажки палочками на пол, и.п.

Повторить: 5 -6 раз.

4. «Дотянись»

И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.

Выполнение: наклониться вперёд, поставить флажки у носочков, и.п.:4-6

Повторить 5-6 раз.

5. «Спрячем флажки»

И. п.: сидя, ноги врозь, флажки лежат между ног, упор рук сзади.

Выполнение: ноги вместе, сказать: «Нет!», ноги врозь «Вот!»: Повторить:

5-6 раз.

6. «Повернись»

И.п.: стоя на коленях, флажки внизу.

Повторить Выполнение: повернуться вправо (влево), отвести флажок назад, посмотреть на него, и.п.

Повторить:4-6 раз.

6.Прыжки на двух ногах, флажками махать над головой, руки прямые; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающие упражнения с кубиками №4

1. «Кубик на кубик»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики опущены.

Выполнение: вынести руки вперёд, поставить кубик на кубик, и.п.

Повторить:4-5 раз.

2. «Не ленись»

И.п.: то же, кубики у плеч.

Выполнение: наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз,

и.п. Повторить:4-6 раз.

3. «Тук»

И.п.: то же, наклониться вниз, коснуться кубиками колен «Тук!», и.п.
Повторить: 5 раз.

4. «Не урони»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, кубики стоят на полу пирамидкой, руки на поясе.

Выполнение: присесть, коснуться верхнего кубика «Тихо!», и.п. Повторить:5-6 раз.

5. «Спрячем»

И.п.: сидя, руки с кубиками в стороны.

Выполнение: согнуть ноги, спрятать кубики под колени «Нет!», и.п.
Повторить:5 раз.

6. «Повернись и спрячь»

И.п.: сидя, ноги с крестно, кубики на коленях.

Выполнение: повернуться, положить кубик за спину и.п. сказать: «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!» то же в другую сторону. Повторить:4-6 раз.

7. Прыжки на двух ногах вокруг своих кубиков, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающие упражнения с большим мячом. №5

1. «Мяч за голову»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.

Выполнение: мяч вверх, посмотреть, за голову (голову не опускать), поднять вверх, и.п. Повторить:4-6 раз.

2. «Положи»

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.

Выполнение: присесть, положить мяч на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять мяч, и.п. Повторить:4-5 раз.

3. «Голову на мяч»

И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч между ног.

Выполнение: наклониться, достать головой мяча, выпрямиться, посмотреть вверх. Повторить:5-6 раз

4. «Спрячем мяч»

И. п.: лёжа на спине, мяч на животе.

Выполнение: согнуть ноги в коленях, головой тянуться к мячу, и.п.
Повторить:4-5 раз.

5. «Подними вверх»

И. п.: сидя на коленях, мяч в руках.

Выполнение: встать на колени, поднять мяч вверх, и.п. Повторить:5-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, лежащего на полу.

Чередовать с ходьбой

Комплекс общеразвивающие упражнения с обручем.№6

1. «Воротничок»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков «одет воротничком».

Выполнение: обруч поднять вверх, вынести вперёд, поднять вверх, и.п.

Повторить:4-5 раз.

2. «Юбочка»

И.п.: то же, обруч одет как юбочка.

Выполнение: наклониться вправо (влево); и.п.

Повторить:4-6 раз.

3. «Наклонись»

И. п.: то же, руки на поясе, обруч лежит на полу.

Выполнение: наклониться вниз, тянуться к обручу, и.п. Повторить:5-6 раз.

4. «Положи обруч»

И. п.: узкая стойка, обруч одет как юбочка.

Выполнение: присесть, положить обруч на пол (взять), и.п. Повторить:4-5 раз.

5. «Повернись»

И. п.: сидя «крестиком» в обруче, руки на поясе.

Выполнение: повернуться вправо (влево)- назад, отвести руку, посмотреть, и.п. Повторить:4-6 раз.

6. «Зайчик в домик»

И. п.: стоя в обруче, лежащем на полу, ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение: прыгнуть из обруча), повернуться, прыгнуть в обруч.

Повторить:2 раза. Чередовать с ходьбой вокруг обруча.

Общеразвивающие упражнения для детей средней группы

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов № 1.

Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения.
Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цирковые лошадки»,
«Непослушные ребята». Бег на месте.

Оздоровительный бег до 1 мин.

Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе «Погончики», «Разноцветные шары», «Кошка» до 1 мин.

1. И.п.: основная стойка, поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой (вдох), опустить через стороны вниз, вернуться в и.п. (выдох). Повторить 4—5 раз.
2. И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклониться, хлопнуть ладонями по коленям, выпрямиться, вернуться и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.
3. И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться и.п. Дыхание произвольное по 3 раза в каждую сторону.
4. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую (левую) ногу (вдох); 2 — опустить, вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6 раз.
5. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте. Повторить 3—4 раза.

Дыхательные упражнения «Малый маятник», «Петушок». Ходьба на носках между предметами.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №2

Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цирковые лошадки», «Гномики и великаны», «Цапли», «Лягушата». Бег за хлестом голени назад, на месте.

Оздоровительный бег до 1 мин.

Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе «Вырасту большой», «Луговые цветы» до 1 мин.

1. «Хлопки впереди». И.п.: основная стойка, раскачивать руки вперед-назад хлопком впереди. Во время хлопка говорить «хлоп». Повторить 6- 8 раз.
- 2.«Хлопки». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Повернуться вправо, хлопнуть прямыми руками, сказать «хлоп: вернуться и.п. То же влево (по 4—6 раз в каждую сторону).
3. «Хлопки за ногой». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед вниз, хлопнуть за левой ногой, сказать «хлоп», вернуться и.п. Также хлопнуть за правой ногой. Повторить 6—8 раз.
- 4.«Хлопки под ногой». И.п.: лежа на спине. Поднять прямую ногу вверх, хлопнуть под ногой, сказать «хлоп», вернуться и.п. Так же хлопнуть под другой ногой. Повторить 6—8 раз.

5.«Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки и ноги вытянуты. 1 приподняться, прогнуться — хлопнуть в ладоши; 2 — вернуться и.п. Повторить 6 раз.
«Петрушка». Прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой 3-4 раза.
6.«Мы растем». И.п.: основная стойка, руки на пояс. 1 — подняться на носки с последующим «перекатом» на пятки, дыхание носом.

Повторит 6—8 раз.

Дыхательные упражнения «Насос», «Свеча».

Ходьба между кубиками, кеглями, «змейкой», на носках, руки за голову.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №3

Построение в колонну по одному. Проверка осанки. Ходьба I колонне по залу, «Ракеты», «Цапли», «Цирковые лошадки», «Непослушные ребята». Бег на месте «Паровоз и вагоны». Оздоровительный бег до 1 мин, 15 с.

1. «Вверх-вниз». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены вниз. 1 — через стороны вверх, посмотреть; 2 — через стороны », сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2.«Ветерок играет». И.п.: стоя, ноги врозь, флажки за спину. 1 — си вверх, наклоны вправо-влево; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5 раза.

3.«Выпрями ноги». И.п.: сидя, ноги вместе, флажки у плеч. 1 — выпрямлять и сгибать ноги, не меняя положения флажков.

Повторить 6 раз.

4.«Воротики». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки у груди, поворот вправо, флажки в стороны; 2 — вернуться в и.п.; 3 — поворот влево, флажки в стороны; 5. — вернуться в и.п. («открываем, закрываем воротики») — 3—4 раза в каждую сторону.

6.«Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки вниз. 10 подпрыгиваний и ходьба на месте с взмахами флажков. Повторить 2 раза.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №4

Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цирковые лошадки». Бег с за хлестом голени назад, на месте. Оздоровительный бег до 1 мин 30 с. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит», «Вырасту большой» до 1 мин.

1.«Одна ладошка, другая». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки назад. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх, вернуться в и.п. то же другой

рукой, последовательное выполнение. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

2. «Ладони к пяткам». И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Наклон вперед, ладони на пол у пяток, смотреть на руки, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Шагаем». И.п.: сидя на полу, ноги согнуты, руки в упоре сбоку. Слегка поднимать и опускать ноги («шагаем»). После 4—6 движений ноги выпрямить, отдых («пришли»). Голову не опускать. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

4. «Неваляшка». И.п.: сидя, ноги «калачиком», руки на пояс. Слегка наклониться вперед (вдох) и выпрямиться (выдох). После 3-4 движений пауза. Повторить 5 раз.

5. «Мяч». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. 2—3 пружинки 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать мягко, легко. Повторить 3—4 раза.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №5.

1. «Играют пальчики». И.п.: основная стойка, руки на пояс. Руки вперед, пошевелить пальцами, руки на пояс. Через 4—6 с руки опустить. Повторить 5—6 раз.

2. «Наклонись и выпрямись». И.п.: сидя, ноги врозь, руки за спину, наклон вперед, смотреть вперед, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3. «Кошка выгибает спинку». И.п.: упор, стоя на коленях, голову держать прямо. Приподнять голову вверх, прогнуться в спине («кошка сердится»), вернуться в и.п. («успокоилась»). Повторить 4—5 раз.

4. «Короткие и длинные ноги». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. Присесть («короткие ноги»), встать («длинные ноги»). То: из и.п. сидя (лежа на спине), сказать «короткие». Повторить 4—5 раз.

5. «Воробышек». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. 6-8 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать мягко, легко.

6. «Мы растем». И.п.: о.с., руки на пояс. 1—2 — подняться на носки с последующим «перекатом» на пятки, дыхание произвольное. Повторить 10—12 раз.

Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой №1.

Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цирковые лодки», «Гномики и великаны», «Цапли», «Лягушата». Бег на месте. Оздоровительный бег до 2 мин 15 с. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе по площадке «Разноцветные шары», «Кошка».

Общеразвивающие упражнения

1. «Подними палку». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, рук опущены, держать палку двумя руками ближе к концам. Поднять палку вверх, опустить назад за плечи, вновь поднять палку вверх опустить вниз. Повторить 5 раз.
2. «Приседание». И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, палка поставлена вертикально одним концом на пол, руками держат верхний конец палки. Присесть, скользя руками по палке, сказать «вниз», затем так же встать. Повторить 4—6 раз.
3. «Повернись». И.п.: сидя, скрестив ноги, палка в руках. Повернуться вправо, поднять руки вперед, сказать «Вправо», вернуться в то же влево. Повторить 4—5 раз в каждую сторону. «Качалка». И.п.: сидя, согнув ноги в коленях, палка под коленями, держать двумя руками. Лечь на спину, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
4. «Посмотри вперед». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка на лопатках. Наклониться вперед с прямой спиной, смотреть вперед, вернуться в и.п. Повторить 4—6 раз.
5. «Прыжки». Прыжки боком через гимнастическую палку, лежа на полу. Чередовать 2 раза с ходьбой.

Комплекс общеразвивающих упражнений с лентами. №2

1. «Потянись». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, ленты держать за концы обеими руками. Поднять ленту вверх, потянуться (вдох) опустить (выдох). Повторить 4—6 раз.
2. «Наклонись». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, ленты держать в обеих руках за концы. Наклониться вперед как можно дальше, стараться не сгибать ноги, коснуться носков ног лентами, выпрямиться. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.
3. «Присели». И.п.: стоя на коленях, ленты держать в обеих руках за концы перед собой. Сесть на пятки, руки поднять вверх (вдох) вернуться в и.п. (выдох). Повторить 3—4 раза.
4. «Подними повыше». И.п.: лежа на спине. Руки вдоль туловища ленты в руках держать за концы. 1 — подняться, поднять ленты вперед, вверх, посмотреть на них, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.
5. «Подскоки». И.п.: стоя, ноги вместе, руки с лентами вниз. Подскоки выполнять под счет 1—6, руки держать свободно. Чередовать с ходьбой на месте. Повторить 4 раза. Дыхательные упражнения «Малый маятник», «Свеча» — по 3 раза. Ходьба парами.

- Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. №3 1. «Помашем флажками». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки с флажками вниз. 1 — поднять руки с флажками в стороны; 2 — поднять вверх, посмотреть на них (вдох); 3 — помахать флажками вверх; 4 — опустить руки через стороны вниз, повторить 4—5 раз.
2. «Постучим флажками». И.п.: сидя, ноги в стороны, прямые, руки с флажками спрятаны за спину, спина прямая. 1 — наклониться вперед; 2 — со словами «тук-тук-тук» постучать флажками об пол; 3 — выпрямиться, руки с флажками спрятать за спину. Повторить 4—5 раз.
3. «Поставим флажки на колени». И.п.: лежа на спине, ноги вместе Прямые, руки с флажками в стороны. 1—2 — согнуть ноги, подтянуть колени к груди, флажки поставить на колени, поднять голову (выдох); 3—4 — ноги выпрямить, руки с флажками в стороны, Голову опустить (вдох). Повторить 4 раза.
4. «Положим флажки». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки с флажками спрятаны за спину. 1 — со словом «положили» присесть положить флажки на пол впереди себя; 2 — выпрямиться, руки спину; 3 — со словом «возьмем» присесть, взять флажки; 4- выпрямиться, флажки спрятать за спину. Повторить 4—5 раз.
5. «Прыжки». И.п.: стоя, ноги вместе, руки с флажками вниз. Прыжки на месте. 1 — руки с флажками в стороны, ноги в стороны; 2 и.п. (под счет 1—4). Чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза. Дыхательные упражнения «Каша кипит», «Ворона» — по 3 раза

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом №4

Построение в колонну по одному. Проверка осанки. Ходьба в Колонне по одному, на носках, пятках (спина прямая), «Цапли», «Цирковые лошадки», «Гномики и великаны». Бег на месте, в колонне по одному, «змейкой», с переходом на оздоровительный бег по залу. Оздоровительный бег до 2 мин 45 с.

1. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе по площадке «Здравствуй, солнышко», «Тигр на охоте».

2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены. 1 — поднять мяч вперед; 2 — вверх (вдох); 3 — вперед; 4 — вернуться и.п. (выдох). Повторить 4—5 раз.

3. И.п.: стоя, ноги врозь, мяч держать обеими руками. 1 — наклониться вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

4. И.п.: основная стойка, мяч в руках вниз. 1 — присесть, мяч вынести вперед, спина прямая; 2 — вернуться и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

5.И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках возле груди. 1 — наклониться вперед, коснуться мячом носков ног; 2 — вернуться в и.п. Повторить 4—6 раз.

6.И.п.: лежа на спине, мяч держать обеими руками у груди. 1 — подтянуть ноги к туловищу так, чтобы колени касались мяча; 2 — вернуться и.п. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. №5 1.И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, обруч в правой руке. Раскачивание рук вперед-назад, перехватывая обруч из руки в руку перед собой. Повторить 5—6 раз.

2.И.п.: стоя прямо, ноги на ширине плеч, обруч держать двумя руками за середину. Наклониться вниз, держа обруч в вертикальном положении, посмотреть в него, вернуться в и.п. Повторить 4—раза.

3.И.п.: сидя на полу, скрестив ноги, обруч держать двумя руками вертикально. Повернуться вправо, посмотреть в обруч, вернуться в и.п. То же выполнить влево. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.

4.И.п.: лежа на спине, ноги вытянуты, в руках обруч. Согнуть ноги в коленях, зацепить стопой край обруча, выпрямить ноги, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

5.И.п.: о.с., обруч лежит на полу. Выполнить прыжки в обруч и из обруча (под счет 1—5), чередуя 2 раза с ходьбой. Дыхательные упражнения «Насос», «Свеча»