

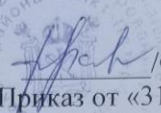
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №128 КОМБИНИРОВАННОГО
ВИДА НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ- ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

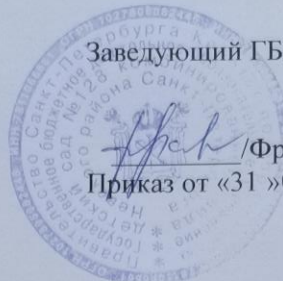
Педагогическим Советом
ГБДОУ детского сада №128
Невского района СПб»
Невского района СПб
Протокол от «31» 08 2021г. №1

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ

 Французжан Е.В./

Приказ от «31» 08.2021г. №29-ОД



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

**Программа адресована детям 3-5 лет
Срок реализации программы 2 года**

Автор программы:
Захаренко Наталья Владимировна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2020

Оглавление

1. Пояснительная записка	
1.1 Актуальность программы.....	4
1.2 Направленность	5
1.3 Цель программы.....	5
1.4 Задачи обучения.....	7
2. Основные направления и содержание образовательной деятельности	
2.1 Технологии, методы и приёмы	7
2.2 Тематический план непосредственно образовательной деятельности детей с 3-4 лет	8
2.3. Тематический план непосредственно образовательной деятельности детей 4-5 лет	9
3. Условия реализации программы	
3.1 Формы проведения занятий	11
3.2 Материально-техническое оснащение.....	11
3.3 Дидактический материал.....	11
4. Механизм оценки получаемых результатов	
4.1 Предполагаемые результаты освоения детьми программы.....	11
4.2 Форма оценивания результатов освоения программы.....	11
4.3 Форма представления результатов работы	12
Литература	13

Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе дошкольного образования «Детский фитнес»

Дополнительная образовательная программа дошкольного образования «Детский фитнес» для детей 3 - 5 лет составлена в соответствии с требованием Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями от 27.08.2015); Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и приложение к нему, Приказа Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»; Постановления Правительства РФ №706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг» от 15.08.2013 г.; Устава ГБДОУ детский сад №128 Невского района Санкт-Петербурга.

Дополнительная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детский фитнес») разработана для детей 3-5 лет, посещающих группы общеразвивающей направленности.

Программа ориентирована на формирование здорового образа жизни детей 3-5 лет, посредством организации профилактики плоскостопия, нарушения осанки дошкольников и укрепления опорно-двигательного аппарата (далее ОДА) детей дошкольного возраста.

Программа сформирована с учетом психо-возрастных особенностей детей 3-5 лет и выстроена в соответствии с содержанием и организацией образовательного процесса по физическому развитию.

Программа является документом, регламентирующим содержание и педагогические условия обеспечения дополнительного образовательного процесса в области «Физическое развитие».

Программа может подлежать корректировке и дополнению в связи с изменениями нормативно-правовой базы дошкольного образования, образовательного запроса родителей и интересов детей.

Программа «Детский фитнес» рассчитана на 2 года

2 год обучения: 32 часа в год (30 мин. занятие)

3 год обучения: 32 часа в год (30 мин. занятие)

Занятия проходят с каждой возрастной группой по отдельности.

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 «Фитнес» происходит от английского «to be fit» - «быть в форме». А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

Кроме того, детский фитнес - это еще и отличная возможность для ребёнка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми.

Программа «Детский фитнес» 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 учебно-воспитательному 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 учебно-воспитательного процесса и воздействует на формирование у детей координации движения.

Актуальность занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, 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.

Работа по программе «Детский фитнес» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г).

В детский фитнес 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 «Детский фитнес» проводятся 2 раза в неделю, в подгруппах по 15 детей. Продолжительность занятий 15-30 минут.

1.2. *Направленность:* физкультурно-спортивная.

1.3. *Цель:* Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

1.4. *Задачи:*

В детском саду	В семье
Улучшение общего физического состояния (развивать 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.)

Основные направления и содержание работы.

2.1. Технологии, методы и приёмы.

В основу программы «Детский фитнес» 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 «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).

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

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

2.2 Тематический план непосредственно образовательной деятельности (ясли/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
Фитбол-гимнастика (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче).	6
- «Часики» - «Цапля» - «Г розы»	
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:	32

2.3 Тематический план непосредственно образовательной деятельности

(средняя/старшая группа)

Тема занятий	Количество часов
«Фитбол» - Знакомство с понятием «Фитбол». - Рассматривание иллюстраций и видео материала по теме. -Беседа о пользе занятий на мячах. - Техника безопасности на занятии. - Знакомство со свойствами фитбола. - Выполнение седа на фитболе. - Простейшие двигательные действия с фитболом (прокатывание, бросание, отбивание и др.)	1
«Фитбол-гимнастика» - Общеразвивающие упражнения. - Строевые упражнения. - Упражнения в равновесии. - Упражнения на растягивание. - Основные и.п. на мяче.	5
«Фитбол-атлетика» - Упражнения на развитие силовых способностей. - Упражнения на укрепление различных мышечных групп.	5
«Фитбол-игра» - Творческие и игровые задания. - Музыкально-подвижные игры. - Эстафеты. -Приёмы имитации, подражания, образные сравнения, игровые ситуации в согласовании с музыкой.	5

<p>-Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>-Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, шоссе-подскок отбив ногу, без степов.</p> <p>-Развивать равновесие, выносливость.</p> <p>-Развивать ориентировку в пространстве.</p>	1
<p>-Учить правильному выполнению степ шагов на степах. (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка</p> <p>-Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>-Разучивание комплексов/связок</p> <p>-Развивать умение работать в общем темпе</p> <p>-С предметами - мелкими мячами</p>	6
<p>-Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>-Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>-Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке</p> <p>-Развивать умения твердо стоять на степе</p>	6
<p>-Повторение комплексов/связок</p> <p>-Закреплять разученное</p> <p>-Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.</p> <p>-Развивать умение действовать в общем темпе</p>	3
Итого	32

3. Условия реализации программы.

3.1 Форма занятий: групповая (не более 15 детей). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 20-25 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;
 - футбольные мячи;
 - мячи различного размера;
 - гимнастические палки;
 - мягкие модули;
 - кубики/кегли/обручи/флажки;

3.3 Дидактический материал:

- аудио и видео материалы,
- схемы,
- альбомы,
- картины, открытки,
- игрушки,
- модели человека.

Для занятий может использоваться уличная спортивная площадка (при условии хорошей погоды).

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 освоения программы

- мониторинг заболеваемости - ежемесячно, за год;
- фитнес-тестирование - проводится 2 раза в год: в начале года

(первичное) и итоговое (в конце учебного года). Данные фитнес - тестирования заносятся в таблицу 1. Определяются уровни развития (средний и высокий) по критериям:

- ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений;
- сформированность выполнения связок на степ-платформе под музыку;
- сформированность навыков владения фитболом;
- сформированность элементов акробатики.

4.3 Форма представления результатов работы

- итоговые занятия;
- спортивные развлечения;
- занятия с участием родителей;
- постановка спортивно-танцевальных представлений

Литература

1. Пособие «Детский фитнес» (для детей 5-7 лет) Сулим Е.В. – М.: ТЦ Сфера, 2015
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие.-М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
3. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-5 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики / М: Мозаика-Синтез, 2010.
4. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - данс» / СПб., Детство - пресс, 2007.
5. Сергиенко Н.Н., Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой./ Москва, 2008.
6. Детский фитнес. Учебное пособие. –М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
7. Мелехнина М. А. Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб: ООО издательство «детство-пресс», 2012
8. Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. «Танцы на мячах». – СПб.,2008
9. Потапчук А.А., Лукина Г.Г., Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. – СПб., 2011

Характеристика направлений работы с детьми по программе «Детский фитнес»

Фитбол -гимнастика:

1. Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки с мячом и на мяче из различных исходных положений.
2. Составление связок и комбинаций на фитболе и с ним.
3. Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча.
4. Упражнения «Школы мяча», элементы баскетбола, футбола.
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:

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.
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:

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.)
2. Составление композиций из основных элементов.

Подвижные игры.

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