

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №8 «Белоснежка»*

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета  
МАДОУ «ДС №8 «Белоснежка»  
Протокол №7 от «31» мая 2024 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего МАДОУ «ДС №8  
«Белоснежка» от «31» мая 2024 года №127-О

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ  
«ФИТНЕС-ДАНС»**

*город Мегион, 2024 год*

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ</b>	<b>3</b>
<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>5</b>
Направленность Программы	
Новизна	
Актуальность	
Педагогическая целесообразность	
Цели и задачи Программы	
Отличительные особенности Программы	
Возраст детей	
Сроки реализации Программы	
Формы и режим занятий	
Ожидаемые результаты и способы определения из результативности	
Формы подведения итогов реализации Программы	
<b>УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	<b>13</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<b>13</b>
<b>МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<b>26</b>
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>39</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>	<b>41</b>

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности для детей 5-7 лет «ФИТНЕС-ДАНС»
<b>Учреждение</b>	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №8 «Белоснежка»
<b>Юридический адрес Учреждения</b>	628681, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, город Мегион, улица Новая 4/1 электронная почта: ds_belosnezhka@mail.ru
<b>Телефон</b>	8 (34 643) 2-14-23
<b>Разработчики программы</b>	Вахитова Рузиля Рудиновна, инструктор по физической культуре Медведева Светлана Ивановна, старший методист
<b>Цели Программы</b>	содействие полноценному физическому развитию детей, направленному на развитие и совершенствование общей физической подготовленности средствами фитнес - технологий
<b>Задачи Программы</b>	<p><b>Оздоровительные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, осуществлять профилактику плоскостопия);</li> <li>-развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;</li> <li>-развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.</li> </ul> <p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-научить детей четко, ритмично выполнять упражнения под музыку;</li> <li>-формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений;</li> <li>-обучать правильной технике выполнения упражнений с фитболом и на степсах.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развивать у детей коммуникативные способности, умения действовать в команде, чувство ответственности за выполнение своих действий при работе в команде;</li> <li>-развивать творческую активность, эмоциональную свободу;</li> <li>-содействовать развитию психических процессов (памяти, мышления, внимания, воображения) в ходе двигательной активности, приобщать к самостоятельным занятиям различными видами двигательной активности.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приобщать детей к традициям физической культуры и спорта;</li> <li>-воспитывать выдержку, уверенность, инициативность, чувство товарищества, взаимопомощь и трудолюбие;</li> <li>-формировать умения выражать эмоции, раскрепощаться и проявлять творчество в движениях</li> </ul>
<b>Участники Программы</b>	воспитанники 5-7 лет

<b>Сроки реализации Программы</b>	1 год
<b>Режим занятий</b>	2 раза в неделю по 25 минут
<b>Ожидаемые конечные результаты Программы</b>	<p>укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия,</p> <p>улучшение техники выполнения различных видов основных движений,</p> <p>умение качественно выполнять движения на степеках и фитболах,</p> <p>развитие чувства ритма и темпа, эмоциональной отзывчивости на музыку, согласования характера движений с настроением музыки,</p> <p>развитие умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения,</p> <p>развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей,</p> <p>приобщение детей к традициям физической культуры и спорта.</p>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности для детей 5-7 лет «Фитнес-танс» (далее – Программа) разработана для муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №8 «Белоснежка» (далее – Учреждение) и направлена на содействие полноценному физическому развитию детей, направленному на развитие и совершенствование общей физической подготовленности средствами фитнес – технологий и ориентирована на детей старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

**Программа** направлена на:

- создание условий развития личности ребенка;
- обеспечение эмоционального благополучия;
- приобщение воспитанников к общечеловеческим ценностям;
- укрепление физического здоровья детей.

Содержание Программы ориентировано на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- СП 2.4.13648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача взрослых – выработать у детей такую привычку, а также создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников. В определенной мере помочь в этом может детский фитнес. Что же это такое?

**Детский фитнес** – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, стретчинга, футбола и др. Как правило, для

детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и заниматься с удовольствием. Бесспорное достоинство детского фитнеса состоит в том, что детский фитнес не имеет четко определенной программы упражнений. Скорее, детский фитнес можно назвать сочетанием «блоков» из общеукрепляющих упражнений, которые включают в себя упражнения для осанки, упражнения со скакалкой, с фитболами, степами и т.д.

Занятия фитнесом под специально подобранную детскую музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря укрепляют мышцы тела, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений, чувство ритма, гибкость и пластичность тела, ловкость движений, внимание и быстроту реакции.

### **Характеристика видов детского фитнеса**

**Ритмическая гимнастика** – это комплекс произвольных упражнений, выполняемых в танцевальной манере, когда не требуется больших усилий для их выполнения и темп продиктован, прежде всего, звучащей музыкой. Ритмическая гимнастика развивает двигательные качества (координацию, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность, выразительность).

**Фитбол-гимнастика** – это программа, включающая в себя различные упражнения, которые выполняются сидя или лёжа на специальном гимнастическом мяче – фитболе. Развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

**Игровые упражнения стрейчинга** основаны на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

**Подвижная игра** – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, основанных на разных видах движений и связанных с обязательными для всех играющих правилами. Способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, развивают ловкость, быстроту, координацию движений.

**Степ-аэробика**– это танцевальные движения, выполняемые на специальной платформе. Развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

**Черлидинг** – зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу, развивают творческие и двигательные способности дошкольников, формирует навыки общения в коллективной деятельности.

**Элементы акробатики** – развивают разные группы мышц и помогают развитию характера. Люди, владеющие акробатикой, отличаются правильной осанкой и рельефной мускулатурой.

**Дыхательные упражнения** – укрепляют дыхательную мускулатуру, развивают подвижность грудной клетки, способствуют углублению дыхания и устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких. Они способствуют полноценному физическому развитию детей, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

**Релаксация** – снятие психологического, мышечного напряжения для восстановления сил способствует максимальному отдыху детей в минимально короткий промежуток времени. Кроме того, упражнениями на расслабление решается задача быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей и перевод их из одного эмоционального состояния (возбужденного) в другое (спокойное).

**Актуальность** разработки Программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогического воздействия на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста путем внедрения фитнес-технологий в образовательный процесс с использованием здоровьесберегающей среды дошкольного образовательного учреждения.

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ фитнес-технологии гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

**Новизна** данной Программы заключается в систематическом, целенаправленном использовании фитнес-технологий (стретчинг, фитбол-гимнастика, ритмическая гимнастика, степ-аэробика, черлидинг) в системе дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста.

**Педагогическая целесообразность.** Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих.

### **Цели и задачи**

Программа ставит перед собой следующие цели и задачи.

**Цель:** содействие полноценному физическому развитию детей, направленному на развитие и совершенствование общей физической подготовленности средствами фитнес - технологий.

Эффективность программы определяется постановкой **задач**, среди которых можно выделить следующие:

#### **Образовательные:**

-продолжать формировать двигательные умения и навыки четко, ритмично выполнять упражнения под музыку;

-развивать и совершенствовать физические качества и общую физическую подготовленность,

-обучать правильной технике выполнения упражнений стретчинга, фитбол-гимнастики, ритмической гимнастики, степ-аэробики, черлидинга,

#### **Развивающие:**

-развивать у детей коммуникативные способности, умения действовать в команде, чувство ответственности за выполнение своих действий при работе в команде.

#### **Воспитательные:**

-воспитывать стремление к самостоятельным занятиям физической культуры и спорта.

**Отличительные особенности.** Программа разработана для воспитанников 5-7 лет, посещающих группы как общеразвивающей направленности, так и группы комбинированной и компенсирующей направленности. Образовательная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по Программе осуществляется на основе общего планирования и не требует создания специальных условий, адаптированных для обучения вышеуказанных категорий обучающихся (основание: рекомендации ТПМПК).

Реализация Программы организована во вторую половину дня в соответствии с требованиями к образовательному процессу (Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2), согласно режиму дня Учреждения на учебный год.

Набор в группу производится на свободной основе за две недели до начала учебного года на основании заявлений родителей (законных представителей) воспитанников 5-7 лет при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наличие спортивной формы одежды у детей обязательно.

Учебно-тематический план представлен блоками.

**Возраст детей:** Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

**Сроки реализации:** Программа рассчитана на один учебный год обучения (с сентября по май), всего 72 занятия.

**Форма реализации Программы** – очная.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 25 минут.

**Количество детей в группе:** 6 человек.

Образовательный процесс с детьми осуществляется в спортивном зале.

**Ожидаемые результаты освоения Программы и способы определения их результативности**

Дошкольный возраст является базисным в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Результатом дошкольного физического воспитания должны стать высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека.

К концу обучения по Программе у воспитанников:

-сформированы двигательные умения и навыки выполнения упражнений под музыку;

-усовершенствованы физические качества и общая физическая подготовленность,

-обучены правильной технике выполнения упражнений стретчинга, фитбол-гимнастики, ритмическая гимнастики, степ-аэробики, черлидинга,

-развиты коммуникативные способности, сформированы умения действовать в команде,

-дети стремятся к самостоятельным занятиям физической культуры и спортом.

**Способы определения результативности работы с воспитанниками по реализации Программы:**

**-педагогическая диагностика**, направленная на выявление уровня успешности воспитанников, что позволяет анализировать эффективность методов и приемов, применяемых в работе с детьми, проводить их корректировку. Диагностика проводится с детьми 2 раза в год (сентябрь, май).



-**удовлетворенность** образовательных потребностей родителей (законных представителей) воспитанников (анкетирование, опросы) (*Приложение 2*).

В качестве основных методов, позволяющих выявить степень реализации Программы и оценить уровень развития детей, используются:

-наблюдения,

-упражнения-тесты (*Приложение 3*).

Форма организации педагогической диагностики:

-совместная деятельность взрослого и детей в рамках реализации Программы.

По результатам педагогической диагностики инструктор по физической культуре заполняет таблицу достижений воспитанников (*Приложение 1*).

### **Формы подведения итогов реализации Программы**

-творческие номера, которые включаются в различные мероприятия для родителей и сверстников на институциональном и муниципальном уровнях (в соответствии с Планом работы учреждения на текущий учебный год).

Таблица достижений воспитанников

Месяц \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.ребенка	Двигательные качества и способности					Умение согласовывать характер движений с настроением музыки	Общий показатель
		Бег (10 м)	Ловкость (челночный бег 3-10 м)	Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места)	Силовая выносливость (подъем туловища их положения лёжа на спине)	Гибкость (наклон ниже уровня скамейки)		
1								
2								
3								
4								
5								

**Условные обозначения:**

3 балла – высокий уровень (ребенок выполняет упражнение без ошибок, самостоятельно)

2 балла – средний уровень (ребенок допускает незначительные ошибки)

2 балл – низкий уровень (ребенок не справился с заданием)

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

«Удовлетворенность образовательных потребностей родителей (законных представителей) воспитанников по оказанию платных дополнительных образовательных услуг по программе физкультурно-оздоровительной направленности для детей 6-7 лет «Фитнес-данс»

**Уважаемые родители!**

С сентября текущего учебного года в нашем детском саду организована работа по оказанию платных дополнительных образовательных услуг по программе физкультурно-оздоровительной направленности для детей 5-7 лет «Фитнес-данс».

Мы хотим узнать, удовлетворены ли вы результатом работы педагога с вашими детьми по данной программе. Для этого мы просим Вас ответить на вопросы анкеты.

Ответить на вопросы анкеты несложно. Внимательно прочитайте вопрос и отметьте тот вариант ответа, который в наибольшей степени соответствует Вашему мнению.

№	Вопрос	УДОВЛЕТ ВОРЕНЫ	ЧАСТИЧНО УДОВЛЕТ ВОРЕНЫ	НЕ УДОВЛЕТ ВОРЕНЫ
1.	Удовлетворены ли вы графиком работы по оказываемой услуге?			
2.	Удовлетворены ли вы возможностью получения справочной информации об оказываемой услуге?			
3.	Удовлетворены ли вы отношением ребёнка к занятиям по предоставляемой услуге?			
4.	Удовлетворены ли вы компетентностью педагога, оказывающего услугу?			
5.	Удовлетворены ли вы результатом получения образовательной услуги?			
6.	Удовлетворены ли вы качеством предоставляемой услуги?			

7. Готовы ли вы рекомендовать данную услугу родственникам и знакомым?

8. Ваши пожелания \_\_\_\_\_

Спасибо за ваши ответы!

## УПРАЖНЕНИЯ-ТЕСТЫ

### 1. Тест для определения скоростных качеств

Задание проводится на беговой дорожке.

По команде «На старт! Внимание!» - тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. По команде «Марш!» - выбегает со старта, фиксируется время пересечения линии финиша.

### 2. Тест для определения ловкости (челночный бег)

Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два коврика. По команде «Марш!» участник берет кубик и бежит к финишу, кладет кубик за линию финиша и не останавливаясь возвращается за вторым кубиком, который кладет рядом с первым. Бросать кубики запрещается.

### 3. Тест на определение скоростно - силовых качеств (прыжок в длину сместа)

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног, выполняется прыжок вперед, мах руками разрешен.

### 4. Тест для определения выносливости (подъем туловища из положения лежа на спине)

Тестируемый лежит на гимнастическом мате, на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки за головой.

По команде «Марш» ребенок поднимает туловище до угла 30° от пола и вновь ложится. Подъем туловища считается правильно выполнен, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола.

### 5. Тест на гибкость

Стоя на гимнастической скамейке тестируемый выполняет наклон вперед, ноги прямые, старается коснуться пола. Оценивается по 4-х бальной шкале: расстояние менее 3 см до скамейки -1 б., пальцы касаются скамейки - 2 б., кулаки касаются скамейки -3 б., ладони опущены ниже скамейки более 1см -4б.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план представлен блоками.

Блок/месяц	Количество занятий в месяц	Общее количество занятий/часов
<i>Блок 1. СТЕП-АЭРОБИКА</i>		
Сентябрь	8	<b>24</b>
Октябрь	8	
Ноябрь	8	
<i>Блок 2. ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА</i>		
Декабрь	8	<b>24</b>
Январь	8	
Февраль	8	
<i>Блок 3. ЧЕРЛИДИНГ</i>		
Март	8	<b>24</b>
Апрель	8	
Май	8	
<b>Всего</b>		<b>72</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Структура занятий

*Подготовительная часть:*

- разминка, игровая ритмика - 3 минуты;
- танцевальные шаги – 3 минуты

*Основная часть:*

- весёлый тренинг, игровой стрейтчинг, элементы акробатики – 6 минут,
- гимнастический этюд – 15 минут

*Заключительная часть:*

- дыхательное упражнение, релаксация – 3 минуты.

## ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Блок 1. СТЕП-АЭРОБИКА

Разминка	Игроритмика Танцевальные шаги	Весёлый тренинг, игровой стретчинг, элементы акробатики	Гимнастический этюд	Дыхательные упражнения Релаксация
<b>СЕНТЯБРЬ (I, III неделя)</b>				
<p>Ходьба и бег по кругу вокруг степ-досок, сначала в одну сторону, потом в другую</p> <p>По команде (остановка музыки и т.п.) дети становятся на степ-доску</p>	<p>Выполнение различных простых движений руками в различном темпе</p> <p>Попеременный шаг. Шаг с притопом</p> <p><b>Движения для ног</b> «Топотушки – рассыпушки» Цель: развивать чувство ритма и темпа</p> <p><b>Движения для рук</b> «Ленточки» Цель: развивать координацию, плавные движения рук</p>	<p><b>Веселый тренинг «Веретено»</b> Цель: укреплять мышцы ног, спины, рук, развивать гибкость</p> <p><b>Веселый тренинг «Качалочка»</b> Цель: укреплять мышцы ног, спины, ягодиц</p> <p><b>Элементы акробатики:</b> группировки, перекаты</p>	<p><b>Базовый шаг</b> Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы</p> <p><b>Подвижная игра «Пингвины на льдине»</b> Цель: развивать беговую выносливость и умение ориентироваться в пространстве</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Насос»</b> Цель: продолжать развивать дыхательную мускулатуру</p> <p><b>Релаксация «Буря на море»</b> Цель: расслабить мышцы тела, ног, развивать пластику</p>
<b>СЕНТЯБРЬ (II, IV неделя)</b>				
<p>Ходьба по кругу.</p> <p>Ходьба с дополнительными заданиями для рук.</p> <p>Приставной шаг</p> <p>Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд</p>	<p>Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками</p> <p>Попеременный шаг. Шаг с притопом</p> <p><b>Движения для ног</b> «Веселый каблучок»</p>	<p><b>Веселый тренинг «Морская звезда»</b> Цель: укреплять мышцы ног, спины, рук, развивать гибкость</p> <p><b>Веселый тренинг «Стойкий оловянный»</b></p>	<p><b>Шаги – ноги вместе, ноги врозь</b> (стоя на платформе ноги вместе)</p> <p>И.п. может быть лицом к ступе, боком, с левой или правой стороны, а также позади</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»</b> Цель: продолжать развивать дыхательную мускулатуру</p> <p><b>Релаксация «Палуба»</b></p>

	<p>Цель: развивать координацию движений ног, выразительность движений</p> <p><b>Движения для рук «Колокола»</b> Цель: развивать музыкальный слух мягкости и плавности движений рук</p>	<p><b>солдатык»</b> Цель: укреплять мышцы ног, спины, ягодиц</p> <p><b>Элементы акробатики:</b> группировки, перекаты</p>	<p><b>Подвижная игра «Фигуры»</b> Цель: Развивать творческое воображение, быстроту реакции</p>	<p>Цель: расслабить мышцы тела, ног, развивать пластику</p>
<b>ОКТАБРЬ (I, III неделя)</b>				
<p>Ходьба и бег змейкой между степ-досками, Ходьба на носках вокруг степ-доски чередуется с бегом по кругу; то же с ходьбой на пятках</p>	<p>Хлопки по счёту. Притопы на каждый счёт. Притопы с хлопками поочерёдно. Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами</p> <p><b>Движения для ног «Мы настойчивые»</b> Цель: формировать умение вы выполнять притопы одной ногой, сохраняя правильную осанку</p> <p><b>Движения для рук «Тарелки»</b> Цель: развивать умение выполнять скользящие хлопки</p>	<p><b>Веселый тренинг «Растяжка ног»</b> Цель: укреплять мышцы ног, спины, развивать гибкость</p> <p><b>Веселый тренинг «Крокодил»</b> Цель: укреплять мышцы рук, спины, ног</p> <p><b>Элементы акробатики:</b> «Мостик» из положения, лежа на животе</p>	<p><b>Шаги – ноги вместе, ноги врозь</b> Изи.п. стойка, ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета</p> <p><b>Подвижная игра «Бездомный заяц»</b> Цель: развивать быстроту реакции, ловкость, ориентацию в пространстве</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Осенний ветер»</b> Цель: продолжать развивать дыхательную мускулатуру</p> <p><b>Релаксация «Гроза»</b> Цель: расслабить мышцы рук и ног, развивать пластику</p>
<b>ОКТАБРЬ (II, IV неделя)</b>				
<p>Ходьба по кругу в чередовании с бегом.</p>	<p>Притопы на каждый счёт. Притопы с хлопками</p>	<p><b>Веселый тренинг «Карусель»</b></p>	<p><b>Шаги – ноги вместе, ноги врозь</b></p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня»</b></p>

<p>Прыжки на двух ногах между степ-досками Ходьба на носках в чередовании с ходьбой на пятках вокруг степ-доски. Ходьба из глубокого приседа</p>	<p>поочерёдно Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами</p> <p><b>Движения для ног</b> <b>«Мы легкие»</b> Цель: развивать умение сочетать легкий пружинистый бег с подскоками</p> <p><b>Движения для рук</b> <b>«Звонкие ладошки»</b> Цель: развивать умение ритмично делать хлопки в зависимости от характера музыки</p>	<p>Цель: укреплять мышцы ног, спины, развивать гибкость</p> <p><b>Веселый тренинг</b> <b>«Танец медвежат»</b> Цель: укреплять мышцы рук, спины, ног</p> <p><b>Элементы акробатики:</b> «Мостик» из положения, лежа на животе</p>	<p>шаг правой на платформу, приставить левую, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы.</p> <p><b>Подвижная игра</b> <b>«Не оставайся на земле»</b> <b>Цель:</b> развивать быстроту реакции на сигнал, ориентацию в пространстве</p>	<p>Цель: продолжать развивать дыхательную мускулатуру</p> <p><b>Релаксация</b> <b>«Плывем в облаках»</b> Цель: расслабить мышцы рук и ног, развивать пластику</p>
--	---	--	--	---

**НОЯБРЬ (I, III неделя)**

<p>Ходьба и бег враспынную между степ-досками в разные стороны. Ходьба на носках вокруг степ-доски чередуется с бегом по кругу; то же с ходьбой на пятках</p>	<p>Поднимание и опускание рук вперёд по счёту Хлопки в ладоши Шаг галопа вперёд и в сторону Шаг с подскоком</p> <p><b>Движения для ног</b> <b>«Топотушки – рассыпушки»</b> Цель: развивать координацию при быстрых топчущих шажках на месте</p> <p><b>Движения для рук</b></p>	<p><b>Веселый тренинг</b> <b>«Корзинка»</b> Цель: укреплять мышцы ног, рук, живота, развивать гибкость</p> <p><b>Веселый тренинг</b> <b>«Достань мяч»</b> Цель: укреплять мышцы ног, спины, развивать гибкость</p> <p><b>Элементы акробатики:</b> стойка на лопатках с согнутыми и прямыми</p>	<p><b>Шаг через платформу</b> Изи.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцык левой</p> <p><b>Подвижная игра</b> <b>«Лиса и тушканчик»</b> <b>Цель:</b> упражнять детей в беге в разных направлениях с</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика</b> <b>«На турнике»</b> Цель: продолжать развивать дыхательную мускулатуру</p> <p><b>Релаксация</b> <b>«Слепой танец»</b> (Игра проводится под музыку). Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения</p>
---	--	--	---	---



	« <b>Ловим комариков</b> » Цель: развивать быстроту реакции	ногами	увёртыванием  <b>Танцевальная композиция на стечах</b>	
<b>НОЯБРЬ (II, IV неделя)</b>				
Ходьба с выпадами. Бег с высоким подниманием бедра между степ-досками в разные стороны Ходьба на пятках вокруг степ-доски. Ходьба на носках	Поднимание и опускание рук вперёд по счёту Хлопки в ладоши Шаг галопа вперёд и в сторону Шаг с подскоком  <b>Движения для ног «Тарелочки»</b> Цель: развивать умение выполнять скользящие хлопки  <b>Движения для рук «Волна»</b> Цель: развивать пластичность движения плеч, предплечья	<b>Веселый тренинг «Ножницы»</b> Цель: укреплять мышцы ног, рук, живота, развивать гибкость  <b>Веселый тренинг «Птица»</b> Цель: укреплять мышцы ног, спины, развивать гибкость  <b>Элементы акробатики:</b> стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами	<b>Шаг через платформу</b> Изи.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцык левой  <b>Подвижная игра «Пчёлка»</b> Цель:упражнять в беге в разных направлениях, по сигналу приседая па корточки  <b>Танцевальная композиция на стечах</b>	<b>Дыхательная гимнастика «Задуй свечу»</b> Цель:продолжать развивать дыхательную мускулатуру  <b>Релаксация «Тишина»</b> Цель: снятие излишнего мышечного напряжения

## Блок 2. ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

Разминка	Игроритмика Танцевальные шаги	Весёлый тренинг, игровой стретчинг, элементы акробатики	Гимнастический этюд	Дыхательные упражнения Релаксация
<b>ДЕКАБРЬ (I, III неделя)</b>				
Ходьба с мячом в руках над головой. Ходьба в полуприсяде с	Шаги классической аэробики, сидя на мяче: ходьба на месте,	<b>Веселый тренинг «Ловкий чертёнок»</b> Цель: укреплять мышцы	<b>Скручивание на фитнес мяче(сидя на фитнес мяче)</b>	<b>Дыхательная гимнастика «Поющие звуки»</b> Цель: продолжать

<p>мячом перед собой Бег змейкой между фитболами. Ходьба, прокатывая мяч перед собой</p>	<p>приставной шаг вперед-назад, вправо-влево, с поворотом</p> <p><b>Движения для ног</b> <b>«Шаг с притопом на месте»</b> Цель: развивать умение выполнять попеременные шаги с притопом</p> <p><b>Движения для ног</b> <b>«Тарелочки»</b> Цель: развивать умение выполнять скользящие хлопки</p>	<p>ног, спины, развивать координацию</p> <p><b>Веселый тренинг</b> <b>«Скалка»</b> Цель: укреплять мышцы ног, спины, развивать гибкость</p> <p><b>Элементы акробатики:</b> стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами</p>	<p><b>Упражнения стоя</b> <b>«Маятник»</b></p> <p><b>Упражнения, сидя на мяче</b> Цель: укреплять мышцы плечевого пояса и рук на фитболе, развивать навыки, закрепляющие правильную постановку стоп</p> <p><b>Подвижная игра «Ловкая пара»</b> Цель: развивать быстроту, ориентировку в пространстве, умение согласовывать свои действия с другими</p>	<p>развивать дыхательную мускулатуру</p> <p><b>Релаксация</b> <b>«Снежная баба»</b> Цель: снятие излишнего мышечного напряжения</p>
--	--	--	--	---

**ДЕКАБРЬ (II, IV неделя)**

<p>Ходьба с мячом в руках над головой Ходьба в полуприсяде с мячом перед собой Бег змейкой между фитболами. Ходьба прокатывая мяч перед собой</p>	<p>Маршевые шаги со сменой ног, подъем согнутой ноги, выпады, выбросы ног, прыжки ноги вместе-врозь, ходьба ноги вместе-врозь и т. д.</p> <p><b>Движения для ног</b> <b>«Я кокетливая»</b> Цель: закрепить элемент польки: выставление ноги вперёд на пятку или на носок</p> <p><b>Движения для рук:</b></p>	<p><b>Веселый тренинг</b> <b>«Ловкий чертёнок»</b> Цель: укреплять мышцы ног, спины, развивать координацию</p> <p><b>Веселый тренинг</b> <b>«Скалка»</b> Цель: укреплять мышцы ног, спины, развивать гибкость</p> <p><b>Элементы акробатики:</b> стойка на лопатках с согнутыми и прямыми</p>	<p><b>Скручивание с мячом</b> (лежа на спине)</p> <p><b>Упражнения стоя</b> Стоя на коврике, мяч в руках; поднятие прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)</p> <p><b>Упражнения, сидя на мяче</b> Цель: Укреплять мышцы плечевого пояса и рук на фитболе, развивать навыки, закрепляющие</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика</b> <b>«Рисуем мячик воздухом»</b> Цель: продолжать развивать дыхательную мускулатуру</p> <p><b>Релаксация</b> <b>«Подарок под елкой»</b> Цель: расслабление мышц лица</p>
---	--	---	---	---

	<p><b>«Ветерок»</b> Цель: развивать умение выполнять перекрёстные движения вверх и вниз одной рукой</p>	ногами	<p>правильную постановку стоп</p> <p><b>Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй!»</b> Цель: развивать меткость в перебрасывании мяча в паре, по кругу</p>	
--	---	--------	--	--

**ЯНВАРЬ (I, III неделя)**

<p>Ходьба обычная, выпадами, руки произвольно, на высоких четвереньках, подскоки. Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки с мячом и на мяче</p>	<p>Шаги классической аэробики, сидя на мяче: ходьба на месте, приставной шаг вперед-назад, вправо-влево, с поворотом</p> <p><b>Движения для ног</b> Цель: закреплять умение прокатывать мяч вперед-назад и вправо-влево, стоя на одной ноге, вторая на мяче</p> <p><b>Движения для рук «Ленточки»</b> Цель: развивать умение выполнять поочерёдные пластичные движения правой и левой руками-вниз перед грудь</p>	<p><b>Веселый тренинг «Ракета»</b> Цель: укреплять мышцы ног, спины, рук, развивать координации</p> <p><b>Веселый тренинг «Ножницы»</b> Цель: укреплять мышцы ног, живота</p> <p><b>Элементы акробатики:</b> мост и полумост, лежа на спине</p>	<p><b>«Мостик» на фитболе</b> отведение ноги с опорой на мяч</p> <p><b>Упражнения,</b> лежа на коврик, на животе, на спине Цель: укреплять мышцы брюшного пресса на фитболе, укреплять мышечно-связочный аппарат в условиях игровой терапии</p> <p><b>Подвижная игра «Хитрая лиса»</b> Цель: Упражнять детей в беге. Развивать внимательность, выносливость, умение соблюдать правила игры</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Сдуваем снежинку с ладони»</b> Цель: продолжать развивать дыхательную мускулатуру</p> <p><b>Релаксация «Сказка»</b> Цель: расслабить мышцы рук и ног, развивать пластику</p>
--	---	---	--	--

**ЯНВАРЬ (II, IV неделя)**

<p>Ходьба обычная, выпадами, руки произвольно, на высоких четвереньках, подскоки.</p>	<p>Маршевые шаги со сменой ног, подъем согнутой ноги, выпады, выбросы ног, прыжки ноги вместе-врозь,</p>	<p><b>Веселый тренинг «Велосипед»</b> Цель: укреплять мышцы ног, живота</p>	<p><b>«Прокати» на фитболе</b> прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые)</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «На турнике»</b> Цель: продолжать развивать дыхательную</p>
---	--	---	--	--

<p>Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки с мячом и на мяче</p>	<p>ходьба ноги вместе-врозь.</p> <p><b>Движения для ног</b> Цель: упражнять в выполнении приседаний на одной ноге, вторая на мяче.</p> <p><b>Движения для рук</b> Цель: упражнять в ходьбе на прямых руках вперед и назад, лёжа на животе, на мяче</p>	<p><b>Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик»</b> Цель: укреплять мышцы спины, бёдер</p> <p><b>Элементы акробатики:</b> стойка на лопатках с опорой на руки под спину</p>	<p><b>Упражнения,</b> лежа на коврике, на животе, на спине Цель: укреплять мышцы брюшного пресса на фитболе, укреплять мышечно-связочный аппарат в условиях игровой терапии</p> <p><b>Подвижная игра «Путешествие»</b> Цель: упражнять в беге, подскоках в различных направлениях</p>	<p>мускулатуру</p> <p><b>Релаксация «Слон»</b> Цель: расслабить мышцы ног</p>
---	--	--	---	---

**ФЕВРАЛЬ (I, III неделя)**

<p>Ходьба обычная, с изменением темпа, боковой галоп. Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки с мячом и на мяче</p>	<p>Шаги классической аэробики, сидя на мяче: ходьба на месте, приставной шаг вперед-назад, вправо-влево, с поворотом</p> <p><b>Движения для ног «Ковырялочка»</b> Цель: упражнять в умении отводить ногу слегка назад в сторону на носок приставляя правую ногу к левой</p> <p><b>Движения для рук «Поющие руки»</b></p>	<p><b>Веселый тренинг «Экскаватор»</b> Цель: укреплять мышцы ног, спины, живота, развивать гибкость</p> <p><b>Веселый тренинг «Птица»</b> Цель: укреплять мышцы плечевого пояса, живота, спины, развивать гибкость</p> <p><b>Элементы акробатики:</b> мост и полумост, лежа на спине</p>	<p><b>Скручивание с мячом «Мостик»</b> на фитболе</p> <p><b>Упражнения,</b> лёжа на спине, на мяче <b>Упражнения,</b> лёжа на мяче, на животе; Цель: укреплять мышцы спины с использованием фитбола, мышцы пальцев стопы и голеностопного сустава</p> <p><b>Подвижная игра «Попрыгунчики»</b> Цель: упражнять в прыжках сидя на фитболах с продвижением вперед</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Задувание свечи»</b> Цель: продолжать развивать дыхательную мускулатуру</p> <p><b>Релаксация «Олени»</b> Цель: расслабить мышцы рук и ног, развивать пластику</p>
--	--	--	--	---

	Цель: упражнять в выполнении мягких, плавных движений кистями рук		<b>Танцевальная композиция на фитбол мячах</b>	
<b>ФЕВРАЛЬ (II, IV неделя)</b>				
Ходьба обычная, с заданиями для рук, боковой галоп. Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки на мяче по диагонали	Маршевые шаги со сменой ног, подъем согнутой ноги, выпады, выбросы ног, прыжки ноги вместе-врозь, ходьба ноги вместе-врозь и т. д.  <b>Движения для ног</b> Цель: развивать умение поднимать и опускать ноги поочередно (мяч под ногами)  <b>Движения для рук</b> Цель: развивать умение поднимать и опускать прямые руки с мячом в стороны	<b>Веселый тренинг «Корзинка»</b> Цель: укреплять мышцы ног, рук, живота, развивать гибкость  <b>Веселый тренинг «Достань мяч»</b> Цель: укреплять мышцы ног, спины, развивать гибкость  <b>Элементы акробатики:</b> стойка на лопатках наклонно под углом 45° согнув ноги	<b>Упражнение «Самолёт»</b> Лёжа на животе, руки в стороны  <b>Упражнения, лёжа на спине, на мяче</b>  <b>Упражнения, лёжа на мяче, на животе;</b> Цель: Укреплять мышцы спины с использованием фитбола, мышцы пальцев стопы и голеностопного сустава  <b>Подвижная игра «Ловкая пара»</b> Цель: развивать быстроту, ориентировку в пространстве, умение согласовывать свои действия с другими  <b>Танцевальная композиция на фитбол-мячах</b>	<b>Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»</b> Цель: продолжать развивать дыхательную мускулатуру  <b>Релаксация «Тишина»</b> Цель: снятие излишнего мышечного напряжения

### Блок 3. ЧЕРЛИДИНГ

Разминка	Игроритмика Танцевальные шаги	Весёлый тренинг, игровой стретчинг, элементы акробатики	Гимнастический этюд	Дыхательные упражнения Релаксация
<b>МАРТ (I, III неделя)</b>				
Ходьба обычная, с носка, с пятки, шаг «Польки», подскоки перекатом, бег в колонне с поворотом на 180 и 360, выпрыгиванием вверх (по сигналу)	<p>Приседания с движениями рук.</p> <p>Подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно</p> <p><b>Движения для ног</b> «Простой хороводный шаг» Цель: развивать умение выполнять неторопливый хороводный шаг, сохраняя правильную осанку.</p> <p><b>Движения для рук</b> «Волна» Цель: развивать пластичность движения плеч, предплечья</p>	<p><b>Весёлый тренинг</b> «Лодочка» Цель: укреплять мышцы рук, ног, живота, развивать гибкость</p> <p><b>Весёлый тренинг</b> «Покачай Малышку» Цель: развивать гибкость суставов ног</p> <p><b>Элементы акробатики:</b> из положения, лежа на животе, прогибы с захватом ног руками; перекаты из этого положения</p>	<p><b>Движения в черлидинге</b> «Лук и стрела», «Кинжалы»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Найди свою пару» Цель: упражнять в беге, в построении в пары по сигналу</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ёж» Цель: продолжать развивать дыхательную мускулатуру</p> <p><b>Релаксация</b> «Плывем в облаках» Цель: расслабить мышцы рук и ног, развивать пластику</p>
<b>МАРТ (II, IV неделя)</b>				
Ходьба обычная, с носка, с пятки, шаг польки, подскоки перекатом, бег в колонне с поворотом на 180 и 360, выпрыгиванием вверх (по сигналу)	<p>Композиция из изученных ранее шагов.</p> <p>Плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз</p> <p><b>Движения для ног</b> «Шаг с притопом на месте» Цель: упражнять в</p>	<p><b>Весёлый тренинг</b> «Плавание на байдарке» Цель: укреплять мышцы рук, ног, живота, развивать гибкость</p> <p><b>Весёлый тренинг</b> «Колобок» Цель: укреплять мышцы рук, ног, живота, развивать</p>	<p><b>Движения в черлидинге</b> «Чир прыжки» (звездочка, группировка).</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Фигуры» Цель: Развивать творческое воображение, быстроту реакции.</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Рисуем мячик воздухом» Цель: продолжать развивать дыхательную мускулатуру.</p> <p><b>Релаксация</b> «Буря на море» Цель: расслабить мышцы тела, ног, развивать</p>

	<p>выполнении шага с притопом согласовывая движения рук с фиестами</p> <p><b>Движения для рук</b> Цель: развивать умение поднимать и опускать прямые руки с фиестами в стороны</p>	<p>гибкость суставов ног</p> <p><b>Элементы акробатики:</b> из положения, лежа на животе, прогибы с захватом ног руками, подъем прямых ног назад-вверх</p>		пластику
--	--	--	--	----------

**АПРЕЛЬ (I, III неделя)**

<p>Ходьба обычная, в полуприседе, в полном приседе, подскоки, бег в колонне со специальными упражнениями бегуна</p>	<p>Выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз). Композиция из изученных ранее шагов</p> <p><b>Движения для ног</b> <b>«Шаг с притопом на месте»</b> Цель: упражнять в выполнении шага с притопом согласовывая движения рук с фиестами</p> <p><b>Движения для рук</b> Цель: развивать умение поднимать и опускать прямые руки с фиестами в стороны</p>	<p><b>Веселый тренинг «Морская звезда»</b> Цель: укреплять мышцы ног, рук, спины, развивать гибкость</p> <p><b>Веселый тренинг «Плавание на байдарке»</b> Цель: укреплять мышц живота, спины, ног</p> <p><b>Элементы акробатики:</b> из положения, лежа на животе, прогибы с захватом ног руками; перекаты из этого положения, подъем прямых ног назад-вверх</p>	<p><b>Движения в черлидинге «Диагональ», «Выпады в сторону»</b></p> <p><b>Движения в черлидинге:</b> танцевальные шаги <b>«Мамбо»</b> правой-шаг правой ногой вперед и назад, не перенося тяжесть тела с левой ноги (<b>«Мамбо»</b> левой)</p> <p><b>Эстафетная игра «Кто быстрее»</b> Цель: развивать быстроту, ловкость, умение выполнять задание в команде</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Аромат цветов»</b> Цель: продолжать развивать дыхательную мускулатуру.</p> <p><b>Релаксация «Сказка»</b> Цель: расслабить мышцы рук и ног, развивать пластику</p>
---	---	--	---	---

**АПРЕЛЬ (II, IV неделя)**

<p>Ходьба обычная, в приседе, прыжки в высоту с разбега, бег в колонне</p>	<p>Выполнение простых движений руками в различном темпе.</p>	<p><b>Веселый тренинг «Экскаватор»</b> Цель: укреплять мышцы</p>	<p><b>Движения в черлидинге:</b> танцевальные шаги <b>«Мамбо»</b> правой-шаг</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Задувание свечи»</b> Цель: продолжать</p>
--	--	--	--	---

<p>змейкой с преодолением препятствий</p>	<p>Шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу. Композиция из изученных ранее шагов</p> <p><b>Движения для ног</b> полуприседание с выставлением ноги на пятку</p> <p><b>Движения для рук</b> <b>«Колокола»</b> Цель: упражнять в выполнении активных хлопков над головой с большим размахом рук с фиестами</p>	<p>ног, спины, живота, развивать гибкость</p> <p><b>Веселый тренинг</b> <b>«Птица»</b> Цель: укреплять мышцы плечевого пояса, живота, спины, развивать гибкость</p> <p><b>Элементы акробатики:</b> из положения, лежа на животе, прогибы с захватом ног руками; перекаты из этого положения</p>	<p>правой ногой вперед и назад, не перенося тяжесть тела с левой ноги («Мамбо» левой)</p> <p><b>Подвижная игра</b> <b>«Перестрелки»</b> Цель: развивать меткость, силу рук, умение увёртываться от мяча</p>	<p>развивать дыхательную мускулатуру</p> <p><b>Релаксация</b> <b>«Олени»</b> Цель: расслабить мышцы рук и ног, развивать пластику</p>
<p><b>МАЙ (I, III неделя)</b></p>				
<p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, галоп боком, бег в колонне в чередовании с прыжковыми упражнениями</p>	<p>Плавные движения рук поочередно вверх, вниз. Танцевальный шаг с носка. Композиция из изученных ранее шагов</p> <p><b>Движения для ног</b> Цель: упражнять в выполнении полуприседаний с выставлением ноги на пятку</p> <p><b>Движения для рук</b> <b>«Колокола»</b> Цель: упражнять в выполнении активных</p>	<p><b>Веселый тренинг</b> <b>«Паровоз»</b> Цель: укрепление мышц, спины, ног, ягодиц</p> <p><b>Веселый тренинг</b> <b>«Достань пятки»</b> Цель: укреплять мышцы ног, спины, рук, развивать гибкость</p> <p><b>Элементы акробатики:</b> полушпагат и шпагат с различным положением рук</p>	<p>Закреплять умения детей принимать основные горизонтальные, вертикальные и диагональные позиции рук и кистей используемыми в черлидинге</p> <p><b>Танцевальная композиция с фиестами</b></p>	<p><b>Дыхательная гимнастика</b> <b>«Веселая пчелка»</b> Цель: продолжать развивать дыхательную мускулатуру</p> <p><b>Релаксация</b> <b>«Цветок»</b> Цель: снятие психоэмоционального напряжения</p>



	хлопков над головой с большим размахом рук с фиестами			
<b>МАЙ (II, IV неделя)</b>				
Ходьба обычная, ходьба с выпадами, ходьба с поворотами туловища, бег в колонне в чередовании с прыжковыми упражнениями	<p><b>Упражнение «Быстро – медленно»</b> под быструю музыку дети танцуют, медленную музыку – слушают сидя</p> <p><b>Движения для ног:</b> Цель: развивать прыжковые движения на двух ногах с продвижением вперед и назад</p> <p><b>Движения для рук:</b> Цель: развивать умение выполнять согласованные движения с фиестами в руках в движении</p>	<p><b>Веселый тренинг «Корзинка»</b> Цель: укреплять мышцы ног, рук, живота, развивать гибкость</p> <p><b>Веселый тренинг «Достань мяч»</b> Цель: укреплять мышцы ног, спины, развивать гибкость</p> <p><b>Элементы акробатики:</b> полушпагат и шпагат с различным положением рук</p>	<p>Закреплять умения детей принимать основные горизонтальные, вертикальные и диагональные позиции рук и кистей, используемые в черлидинге</p> <p><b>Танцевальная композиция с фиестами</b></p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня»</b> Цель: продолжать развивать дыхательную мускулатуру</p> <p><b>Релаксация «Плывем в облаках»</b> Цель: расслабить мышцы рук и ног, развивать пластику</p>

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В данном разделе Программы представлены **подборка методических материалов**, которые используются в ходе реализации Программы:

1. Карточка упражнений «Веселый тренинг»
2. Карточка музыкально-ритмических упражнений
3. Карточка упражнений на фитболе
4. Карточка «Упражнения для релаксации»
5. Карточка упражнений для степ-аэробики

### 1.КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ «ВЕСЕЛЫЙ ТРЕНИНГ»

#### **«Качалочка»**

Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.

#### **«Цапля»**

Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.

#### **«Морская звезда»**

Лежа на животе – руки в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.

#### **«Стойкий оловянный солдатик»**

Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямится. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.

#### **«Самолет»**

Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.

#### **«Потягивание»**

Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.

#### **«Ах, ладошки, вы, ладошки»**

Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.

#### **«Карусель»**

Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.

#### **«Покачай малышку»**

Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать «малышку», касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.

#### **«Танец медвежат»**

Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.

### **«Маленький мостик»**

Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.

### **«Паровозик»**

Сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.

### **«Колобок»**

Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.

### **«Ножницы»**

Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.

### **«Птица»**

Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.

### **«Плавание на байдарке»**

Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног. Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.

### **«Велосипед»**

Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

## **2.КАРТОТЕКА МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

В плясках играх дети используют множество разнообразных движений. Педагогу всегда следует помнить, что ни одна игра, ни одна пляска не будут исполнены выразительно и четко, если дети двигательны к ней не подготовлены. Прежде чем включать то или иное движение в танцевальную композицию, его необходимо отработать в предварительных образных упражнениях.

Предлагаемые ниже движения помогут педагогу научить ребенка исполнять танцы, игры, согласовывая их содержание с характером музыкального сопровождения.

### **Движения для ног**

#### **«Веселый каблучок»**

Притопы – одно из основных движений танцев. Они соответствуют веселой, плясовой музыке и передают ее ритмический рисунок. При энергичных, сильных притопах ногу следует поднимать выше и быстрее (как бы отталкиваясь от пола). Колено опорной ноги можно пружинить.

#### **«Я настойчивая»**

Притопы одной ногой под силу даже самым маленьким детям. Веселой пляски они хорошо активизируют малышей. Надо следить, чтобы при повторении пляски дети поменяли ногу чтобы, топая, не выносили ногу далеко вперед. Руки при выполнении этого движения следует ставить кулачками на пояс. Это помогает сохранить хорошую осанку

### ***«Топотушки - рассыпушки»***

Притопы двумя ногами поочередно – быстрые топочущие шажки на месте. При их выполнении колени должны быть слегка согнуты, корпус прямой. Движение всегда соответствует задорной, шутливой музыке.

### ***«Я кокетливая»***

Выставлением ноги вперед на пятку или на носок – элемент польки и других народных и детских танцев. Нога на носок выставляется сильно согнутой в подъеме, так, чтобы носок смотрел вверх задорно и весело; корпус оставался прямым.

### ***«Я легкая»***

Шаг польки представляет собой сочетание легкого пружинистого бега и подскоков. Танцуя польку, девочки обычно красиво придерживаются за платье, а мальчики кладут руки на пояс кулачками.

### ***«Ковырялочка»***

Характерное движение любого русского танца. На «раз» правую ногу следует отвести слегка назад в сторону на носок, на «и» развернуть ногу и поставить в том же месте на пятку. На «два» приставить правую ногу к левой. То же повторить в другую сторону с левой ноги. Движение «ковырялочка» обычно завершается тремя притопами.

### ***«Звонкие ладошки»- движения для рук»***

Хлопки в ладоши используются во многих играх и плясках, часто являясь основным движением танца. Следует с самого начала обращать внимание детей на характер хлопков в зависимости от музыки и образов игры или пляски. Вариантов хлопков может быть множество. Название каждого из них наполнит движение эмоциональным содержанием.

### ***«Колокола»***

Активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

### ***«Тарелки»***

Скользящие хлопки. Одна рука, а размаху двигается сверху вниз, другая снизу вверх.

### ***«Ловим комариков»***

Легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, сверху и снизу согнутыми в локтях руками.

## **Плавные движения рук**

### ***«Ветерок»***

Перекрестные движения рук над головой. В работе участвует плечо, предплечье, кисть.

### ***«Ленточки»***

Поочередные пластичные движения правой и левой руками – вниз перед грудью.

### ***«Поющие руки»***

Из положения «руки в стороны» мягкими движением кисти направляются навстречу друг другу, словно «собирая» перед собой упругий воздух. Так же пластично руки разводятся в стороны. Корпус помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и затем чуть прогибаясь назад.

### **«Волна»**

Плавное движение вверх и вниз одной рукой. Она может быть отведена в стороны или вытянута вперед. Волна образуется за счет пластичного движения плеча, предплечья, кисти. «Волна» может плавно перетекать из одной руки в другую.

## **Элементы русской пляски**

### **«Простой хороводный шаг»**

Этот вид шага используется в хороводах. Отличается от обычного шага большой плавностью и устремленностью. Устремленный характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания.

### **«Шаг с притопом на месте»**

На «раз» делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой, без переноса на нее тяжести тела. На «раз» шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» - притоп левой впереди правой; все сначала Повторяется. Акцент падает на притоп (на два).

### **«Переменный шаг»**

Считается основным шагом прусской пляски. В большинстве случаев он исполняется плавно и легко, с подчеркнутой устремленностью вперед. Переменный шаг состоит из двух небольших шагов вперед (правой и левой не «раз – и») и третьего удлиненного шага (правой ногой), который приходится на счет «два - и») После этого короткие шаги начинаются с левой ноги. Разучивать движение удобно без музыкального сопровождения, под мелодизированный (распевный) текст. «Петушок, петушок, золотой гребешок» и т. д.

### **«Полуприседание с выставлением ноги на пятку»**

Носит задорный характер и очень нравится мальчикам. Представляет собой пружинящее полуприседание и выпрямление ног на счет «раз – и»), на «два»- правая нога выставляется вперед на пятку, носок весело «смотрит» вверх; левая остается прямой, корпус слегка откинут назад. Снова на счет «раз» правая нога одновременно с полуприседанием приставляется к левой, на «два» выставляется вперед левая нога.

### **«Ковырялочка»**

Характерное движение любой русского народного танца. На «раз» правую ногу следует отвести слегка назад в сторону на носок, на «и» развернуть ногу и поставить в том же месте на пятку (голову наклонить в направлении правой ноги, «заглянуть» на пяточку). На «два» приставить правую ногу к левой. То же повторить в другую сторону с левой ноги. Движение «ковырялочка» обычно завершается тремя притопами.

### 3.КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ НА ФИТБОЛЕ

#### Упражнения для разминки

Упражнения выполняются в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврик (на спине и животе).

-Ходьба сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая

-Ходьба сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая

-Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола

-Прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу)

#### Упражнения стоя

-Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)

-Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)

#### «Маятник»

Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх

Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно «змейкой», постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп

Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении

Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах

Катание мяча друг другу

Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны

Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево

Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые

Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше

#### Упражнения, сидя на мяче

Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны

Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны

Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч

Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад

#### Упражнения, лежа на коврике, на спине

Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги

Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые

Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик

Лежа на коврике, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза

### **Упражнения, лежа на коврике, на животе**

Лежа на коврике, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд

### **Упражнения, лёжа на мяче, на животе**

#### **«Качалочка»**

Стоя на коленях, перекаат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени

Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд

Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола

Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу

#### **«Самолёт»**

Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд

### **Упражнения, лёжа на спине, на мяче**

#### **«Звёздочка»**

Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд

Перекааты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.

#### **«Мостик»**

На мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекаат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекааты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

## **Подвижные игры с фитболом**

### ***Мостик на мяче***

**Исходное положение:** Сядьте на фитбол. Переступая ногами вперед, перекаатите мяч под плечи и лопатки. Колени согнуты и расположены над лодыжками, ступни на ширине плеч руки на бёдрах, корпус параллельно полу.

**Выполнение:** Опустите бедра. Затем напрягая мышцы ягодиц и задней поверхности бёдер, поднимайте таз до тех пор, пока тело не образует прямую линию от плеч до коленей. Задержитесь на несколько секунд и снова опустите бедра. Повторите

### ***Ходьба на руках, лёжа на мяче***

**Исходное положение:** Лёжа животом на мяче, руки и ноги касаются пола, голова приподнята, взгляд вперёд

**Выполнение:** Перешагиваете руками вперёд, прокатываясь по мячу всем телом до голеней, при этом корпус удерживаете параллельно полу. Затем возвращаетесь в исходное положение

### ***Передача мяча***

**Исходное положение:** Лёжа на спине. Руки вытяните за голову, ступнями ног обхватите мяч, крепко его удерживая

**Выполнение:** Поднимайте мяч ногами вверх, одновременно поднимая руки навстречу. Взяв фитбол в руки, опустите его за голову, одновременно опуская ноги. Продолжайте передавать фитбол из рук в ноги и обратно. (Для облегчения выполнения упражнения ноги можно сгибать в коленях)

#### ***Опускания ног в стороны с мячом***

**Исходное положение:** Лежа на спине, ноги подняты вертикально вверх и слегка согнуты в коленях. Ступнями ног обхватите мяч, крепко его удерживая. Руки в стороны, ладонями на полу. Во время выполнения упражнения, лопатки и ладони остаются плотно прижатыми к полу

**Выполнение:** Опускаем ноги попеременно в левую и правую стороны, сохраняя исходное положение ног и рук

#### ***Скручивание с мячом***

Лягте на спину, согнув колени, стопы ровно стоят на полу. Держа мяч двумя руками, отведите его за голову, локти до конца не выпрямляйте. Напрягите пресс и расслабьте ягодицы, сохраняя естественный изгиб позвоночника. Приподнимите верхнюю часть корпуса вместе с руками. Потянитесь грудью к бедрам, отрывая лопатки от пола. Задержитесь на пару секунд в верхней точке, затем медленно вернитесь в исходную позицию

#### ***Скручивание на фитнес мяче***

Сядьте на фитнес мяч, согнув колени под прямым углом, бедра параллельны полу, ступни на ширине плеч. Скользя спиной по мячу, сделайте несколько шагов вперед, пока ягодицы не окажутся на весу, а корпус не достигнет горизонтали. Упираясь ступнями в пол и держа колени точно над лодыжками, заведите согнутые в локтях руки за голову, пальцы касаются макушки. Держа пресс и ягодицы в напряжении, на выдохе оторвите от мяча плечи и лопатки, в пояснице при этом не прогибайтесь. Продолжайте скручивание до тех пор, пока нижняя часть спины не начнет отрываться от мяча, затем вернитесь в исходную позицию

#### ***«Мостик» на фитболе***

Сядьте на фитбол. Переступая ногами вперед, перекатите мяч под плечи и лопатки. Колени согнуты, ноги вместе, руки на бедрах, корпус параллелен полу. Расставьте ступни на ширину плеч, колени над лодыжками. Опустите бедра. Напрягая мышцы ягодиц и задней поверхности бедер, поднимайте таз до тех пор, пока тело не образует прямую линию от плеч до коленей. Задержитесь на несколько секунд и снова опустите бедра. Повторите

#### ***Отведение ноги с опорой на мяч***

Встаньте на колени, обопритесь о фитбол правым боком и правым предплечьем. Откатите мяч чуть подальше от себя и положите левую руку на пояс. Выпрямляя левую ногу, отведите ее в сторону, касаясь пола внутренней стороной носка. Пресс напряжен, спина прямая. Поднимите левую ногу на уровень бедра так, чтобы она была параллельна полу. Опустите левую ногу вниз, но не до конца, и снова поднимите вверх. Сделайте все повторы, затем поменяйте ноги.

### **Игровые упражнения по фитбол-гимнастике для детей старшего дошкольного возраста**

#### ***«Попрыгунчики»***



Дети сидят на мячах на одной стороне зала. Воспитатель предлагает догнать его и бежит к противоположной стороне зала. Дети прыгают на мячах за взрослым, пытаясь догнать его.

Дети прыгают на двух ногах, мяч у груди. Дети прыгают на мячах взявшись за руки

#### **«Найди свою пару»**

По кругу лежит вдвое меньшее количество мячей, чем играющих в них детей. Воспитатель задает в произвольном порядке картинки, которые объединены или цветом, или сюжетом. После слов воспитателя «Идите гулять» дети расходятся по залу в разные стороны. Когда педагог скажет: «Найди свою пару», дети собираются в пары каждый у своего мяча. Дети ползают по залу на животе, сидя продвигаются при помощи рук и ног (ходьба «раки»)

#### **«Ловкая пара»**

Каждая пара детей, встав рядом, кладет мяч на плечи, прижав его головами друг к другу. По сигналу бегут до условного места и обратно, стараясь не уронить мяч. Побеждают те, кто успешно выполнил задание и вернулся первым. Мяч нельзя придерживать руками, только головой: если он потерян, надо вернуться на место, где упал мяч, и оттуда снова продолжить бег

#### **«Играй, играй, мяч не теряй!»**

Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры. При повторении быстро сесть на мяч, лечь

#### **«Путешествие»**

Дети сидят на мячах в кругу. По команде воспитателя «Полетели!», дети, оставив мячи, становятся за ведущим, который использует основные движения (бег, ходьбу, подскоки и т.д.), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде воспитателя «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой мяч. Ребенок, который остался без мяча, в последующей игре будет ведущим

### **4.КАРТотеКА «УПРАЖНЕНИЯ ДЛя РЕЛАКСАЦИИ»**

#### **«Воздушный шарик»**

Инструктор по физической культуре: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

#### **«Корабль и ветер»**

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

### **«Подарок под елкой»**

«Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь». После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто, о чем мечтает.

### **«Цветок»**

Под спокойную расслабляющую музыку покажите ребёнку фотографии различных цветов, если есть комнатные цветы – пусть он подойдёт к ним, потрогает листочки. Можете предложить полить цветы. Спросите, какой цветок ему понравился больше всего? Каким бы цветком он хотел стать? Затем скажите:

«Ты выбрал замечательный цветочек! И сейчас ты можешь превратиться в него. Давай попробуем! Сядь на корточки, опустите голову и руки. Представь, что ты маленькое семечко, из которого вырастет большой и красивый цветок. Представил? Отлично! Теперь теплый-тёплый луч солнца достиг земли и согрел тебя. Тогда проклюнулся росток. И вот, из ростка стал вырастать прекрасный цветок. Стал расти ты! Начинай медленно вставать. Расти-расти...и вот ты уже какой большой! Теперь разведи руки в стороны. Ты лежишь на солнышке, подставляешь тепло и свету каждый лепесток. Улыбнись, приподними подбородок, представьте, что ты смотришь на солнышко, медленно поворачивай голову вправо-влево. Тебе спокойно, приятно. Тебе очень хорошо. Теперь соедини свои ладони. Пусть это будет бутон. На него дует ветерок – подувай на свои ладони. Бутон не раскрывается. А ветер всё продолжает дуть. Он усиливается. Дуй на ладони всё сильнее и сильнее! Но вот выглянуло солнышко, ветер стих. Согрей своим дыханием ладошки. Стало тепло и хорошо. Бутон начал раскрываться. Начинай медленно разводить свои пальчики в сторону. Бутон раскрылся! Улыбнись ему.

Примечание: По завершению упражнения можно предложить ребёнку нарисовать цветок, которым он был, и придумать про него историю.

### **«Буря на море»**

Дети встают в круг, изображая бурное волнение моря; часть детей изображает рыбок, которые прячутся на дно морское, чаек, которые быстро машут крыльями и прячутся на берегу.

### **«Гроза»**

Дети становятся в круг. Воспитатель говорит детям, что перед грозой обычно очень тихо, и просит детей замереть. Затем слышатся отдаленные тихие звуки: дети трут ладошку о ладошку. Звуки постепенно усиливаются: дети хлопают в ладоши, вначале тихо, потом громче. Вот уже слышна гроза: дети топают ногами. Гроза в разгаре: дети громко топают ногами и хлопают в ладоши. Но вот гроза начинает утихать: все движения в обратном порядке.

### **«Водопад»**

«Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине

исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной. А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и мягче. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами...(30секунд). Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза». После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

#### **«Слепой танец»** (игра проводится под музыку)

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку». В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1- 2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

#### **«Гроза»**

Дети становятся в круг. Воспитатель говорит детям, что пред грозой обычно очень тихо, и просит детей замереть. Затем слышатся отдаленные тихие звуки: дети трут ладошку о ладошку. Звуки постепенно усиливаются: дети хлопают в ладоши, вначале тихо, потом громче. Вот уже слышна гроза: дети топают ногами. Гроза в разгаре: дети громко топают ногами и хлопают в ладоши. Но вот гроза начинает убывать: все движения в обратном порядке.

#### **«Дерево»**

Стоя или сидя за столом, ноги поставьте вместе, стопы должны быть прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойный вдох и выдох, успокойте дыхание и плавно поднимите руки вверх. Держите их на уровне ушей, ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Внимание сосредоточьте на позвоночнике. Дыхание произвольное, спокойное. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное дерево. Оно корнями глубоко вросло в землю. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Ваш организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Держите позу 15-20 секунд. Затем плавно опустите руки и расслабьтесь, сделав два-три спокойных вдоха и выдоха, удлиняя выдох.

#### **«Плывем в облаках»**

Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе, в прекрасном месте. Теплый тихий день. Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх на облака — большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно.

Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше, на самую верхушку облака, и мягко утопаете в нем. Теперь вы плывете на вершине пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете.

Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, а вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день

### **«Сказка»**

Упражнение проводится под музыкальное и речевое сопровождение.

И. п. — лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей.

Мы помашем крыльями —  
Мы как будто птицы.  
А когда уснем мы,  
Сказка нам приснится.  
Шар приснится голубой  
И мишутка маленький,  
Фантастический герой  
И цветочек аленький.  
Наш цветок растет, растет,  
Раскрывается цветок.  
Лепестки нам нежно улыбаются,  
У ребяток глазки закрываются,  
Все чудесно расслабляются...

### **«Олени»**

Представим себе, что мы олени. Покажем, какие рога у оленя (педагог поднимает над головой скрещенные руки с широко расставленными вытянутыми напряженными пальцами, затем проверяет степень напряженности мышц каждого ребенка). Трудно так держать руки. Напряжение неприятно. Бросьте руки на колени, расслабьтесь. Слушайте стихи и повторяйте упражнения:

А сегодня мы — олени.  
Ветер рвется нам навстречу.  
Ветер стих, расправим плечи,  
Руки снова на колени.  
И теперь — немного лени...  
Руки не напряжены и расслаблены.  
Знают девочки и мальчики:  
Отдыхают все их пальчики.

## 5.КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТЕП-АЭРОБИКИ

### Шаги, используемые для степ – аэробики

#### *Базовый шаг*

Исходное положение - стоя лицом к платформе на расстоянии длины вашей стопы от нее, руки на поясе. Сделать шаг правой ногой на центр платформы, затем поднять на нее левую ногу. Вниз шагнуть нужно обязательно с правой, а потом только поставить на пол левую ногу.

#### *V-степ(шаг ноги врозь на платформе)*

Исходное положение - стоя лицом к платформе на расстоянии длины вашей стопы от нее. Сделать шаг правой ногой в правый край платформы, а левой - в левый край (колени при этом согнуты). Спуститься с платформы нужно с правой ноги. Левая приставляется плотно к стопе правой ноги. При этом выполняют махи руками. Степ-касание. Исходное положение - стоя левым боком к платформе. Сделать шаг левой ногой на платформу, затем поднять правую ногу вверх так, чтобы она касалась носком платформы рядом со стопой левой ноги. Опустить правую ногу на пол. Левая приставляется к правой. При этом выполняют махи руками вперед и вверх и опускают их вниз. То же самое движение выполняется из исходного положения, стоя правым боком к платформе.

#### *Подъем колена на платформе*

Исходное положение - стоя левым боком к платформе, руки на поясе. Сделать шаг левой ногой на платформу. Поднять колено правой согнутой ноги вверх (90 градусов). Опуститься с правой ноги. Повторить подъемы для левой ноги.

#### *Захлест голени назад*

Исходное положение - стоя левым боком к платформе. Поднять левую ногу на платформу, а правой выполнить захлест голени. При этом руки выполняют разгибание в плечевом суставе. То же повторить для левой ноги.

#### *Махи попеременно назад*

Исходное положение - стоя лицом к платформе. Сделать левой ногой шаг на платформу. Правой ногой выполнить мах назад. При этом руками выполняют махи вверх в диагональ. То же повторить для левой ноги.

Выпады со степа. Исходное положение - стоя на центре платформы. Делать поочередно выпады ногами со степа к полу с касанием стопой пола. Руками попеременно выполнять махи вперед.

#### *Движение вниз - ноги врозь, вверх - ноги вместе*

Исходное положение - стоя на центре платформы, повернувшись вдоль степа. Выполнить шаг правой вниз вправо, а левой - вниз влево. Затем правую ногу поднять вверх на платформу, а левую приставить к правой. Все движения рекомендуется повторить не менее 4-8 раз каждое. Затем повторить всю связку. Рекомендуемый темп музыки - 118-122 уд/мин.

### Подвижные игры с использованием степов

#### *«Пингвины на льдине»*

Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингинов» и

запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается

#### **«Бездомный заяц»**

Степы расположены произвольно по залу на один меньше, чем количество участников в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде «Все в дом!» - дети встают на любой степ. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял степ. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество степов сокращается на один

#### **«Лиса и тушканчик»**

Выбирается один ребенок – «лиса», задача которого – переловить всех других детей – «тушканчиков». По команде: «День!» «тушканчики» спрыгивают со степов (выбегают из норок) прыгают, бегают по залу, кто куда хочет. По команде «Ночь!» - запрыгивают, встают на степ и замирают. «Лиса может съесть любого, кто пошевелился».

#### **«Фигуры»**

Играющий ходят (бегают) по залу между степами, в центре находится водящий. По сигналу (свисток, хлопок в ладоши) все встают на степы и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

#### **«Паук и мухи»**

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). Остальные дети изображают мух, степы – домики мух. По сигналу играющие разбегаются по всему залу – мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в своем домике. По сигналу «Паук!» мухи разбегаются по своим домикам и замирают. Паук выходит, смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит к себе в дом. Подсчитывают количество проигравших, выбирается другой водящий, и игра возобновляется.

#### **«Лиса и куры»**

Дети изображают кур. Один из играющих – петух, другой – лиса. Куры ходят по площадке, ищут корм. Лиса внимательно следит за ними. По сигналу педагога (незаметно для всех) выходит лиса и тихонько подкрадывается к курам. Петух громко кричит «Ку-ка-ре-ку!». Куры убегают, взлетают на насест (степы). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые не успели быстро подняться на насест.

#### **«Перемени предмет»**

За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (мяч). На другом конце зала на степах лежат по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к степам кладут мяч, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Сигнал может быть (прыжками «Змейкой»).

#### **«Охотник и обезьяны»**

Выбираются «охотник», «обезьяны» стоят, сидят на степах («на пальме»). «Охотник» должен выманить «обезьян» с пальмы, для этого он под музыку выполняет любые танцевальные движения, двигаясь назад. «Обезьяны» бегут к степам, встают, садятся на них. Пойманная «обезьянка» идет в «клетку» (лежащий на полу обруч), выполняет прыжки (8-10) и вновь вступает в игру. Отмечается «охотник», показавший наиболее интересные движения и поймавший наибольшее количество детей.

### «Липкие пеньки»

По залу расставлены степы («пеньки»). Дети стоят на них. Выбирается водящий, у него в руке мяч. После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенька на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на пеньке нельзя – прилипнешь.

### «Пчелка»

В этой игре со степами участвуют 8-9 детей («пчелки»). Количество степов – домиков на один меньше. Степы ставят по кругу. Играющие идут по внешнему кругу, проговаривая:

Только солнышко проснется –  
Пчелка кружит, пчелка вьется  
Над цветами, над рекой  
Над травой луговой.  
Собирает свежий мед  
И домой его несет.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В целях доступности получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья Учреждением обеспечиваются **специальные условия** (в случае необходимости) для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, в том числе:

а) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья **по зрению**:

размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми и слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) тактильные информационные таблички, выполненные укрупненным шрифтом, и с использованием рельефно-линейного шрифта или рельефно-точечного шрифта Брайля, с номерами и наименованиями помещений, а также справочной информацией о расписании учебных занятий;

доступ обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию организации, осуществляющей образовательную деятельность, располагающему местом для размещения собаки-поводыря в часы обучения самого обучающегося;

звуковые маяки, облегчающие поиск входа в организацию, осуществляющую образовательную деятельность;

выпуск альтернативных форматов печатных материалов по дополнительным общеобразовательным программам (крупный шрифт или аудиофайлы);

контрастную маркировку проступей крайних ступеней в виде противоскользящих полос, а также контрастную маркировку прозрачных полотен дверей, ограждений (перегородок). При реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, организации, осуществляющие образовательную деятельность, край ванны бассейна по всему периметру должны выделять полосой, имеющей контрастную окраску по отношению к цвету обходной дорожки;

применение специальных методов и приемов обучения, связанных с показом и демонстрацией движений и практических действий;

использование специальных учебников, учебных пособий и наглядных дидактических средств (муляжи, модели, макеты, укрупненные и (или) рельефные иллюстрации);

применение специального спортивного инвентаря <22> и рельефно-контрастной маркировки спортивных залов и игровых площадок (при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта);

-----  
<22> Статья 11.1 Федерального [закона от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ](#) "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 1995, N 48, ст. 4563; 2003, N 43, ст. 4108; 2021, N 1, ст. 17).

б) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья **по слуху:**

дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка визуально-акустического оборудования с возможностью трансляции субтитров);

обеспечение возможности понимания и восприятия обучающимися на слухозрительной основе инструкций и речевого материала, связанного с тематикой учебных занятий, а также использования его в самостоятельной речи;

использование с учетом речевого развития обучающихся разных форм словесной речи (устной, письменной, дактильной) для обеспечения полноты и точности восприятия информации и организации речевого взаимодействия в процессе учебных занятий;

в) для обучающихся, имеющих нарушения **опорно-двигательного аппарата:**

материально-технические условия, предусматривающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, осуществляющей образовательную деятельность, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров до высоты не более 0,8 м; наличие специальных кресел и других приспособлений);

безбарьерную архитектурно-планировочную среду;

обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации);

включение в содержание образования упражнений на развитие равновесия, точность воспроизведения характера движений по темпу, ритмичности, напряженности, амплитуде и другое (при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта);

г) для обучающихся с **тяжелыми нарушениями речи:**

адаптация содержания теоретического материала в текстовом/аудио-/видеоформате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся; создание условий, облегчающих работу с данным теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);

использование средств альтернативной коммуникации, включая коммуникаторы, специальные планшеты, кнопки, коммуникативные программы, коммуникативные доски и так далее;

преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами на первоначальном периоде обучения;

стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание диалога, информирование о возникающих проблемах);

обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию);

нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога (тренера, инструктора);

расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной терминологии;

д) для обучающихся с **расстройствами аутистического спектра (РАС)** - использование визуальных расписаний;

е) для обучающихся с **задержкой психического развития:**



использование дополнительной визуальной поддержки в виде смысловых опор, облегчающих восприятие инструкций, усвоение правил, алгоритмов выполнения спортивных упражнений (например, пошаговая памятка или визуальная подсказка, выполненная в знаково-символической форме);

обеспечение особой структуры учебного занятия, обеспечивающей профилактику физических, эмоциональных и/или интеллектуальных перегрузок и формирование саморегуляции деятельности и поведения;

использование специальных приемов и методов обучения;

дифференциация требований к процессу и результатам учебных занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

соблюдение оптимального режима физической нагрузки с учетом особенностей нейродинамики обучающегося, его работоспособности, темповых характеристик, использование гибкого подхода к выбору видов и режима физической нагрузки с учетом особенностей функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающегося (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и другие), использование здоровьесберегающих и коррекционно-оздоровительных технологий, направленных на компенсацию нарушений моторики, пространственной ориентировки, внимания, скоординированности межанализаторных систем (при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта);

**ж) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):**

специально оборудованные «зоны отдыха» для снятия сенсорной и эмоциональной перегрузки;

для обучающихся с выраженными сложными дефектами (тяжелыми и множественными нарушениями развития) (ТМНР) - психолого-педагогическое тьюторское сопровождение;

учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (коммуникативные трудности с новыми людьми, замедленное восприятие и ориентировка в новом пространстве, ограниченное понимание словесной инструкции, замедленный темп усвоения нового материала, новых движений, изменения в поведении при физических нагрузках);

сочетание различных методов обучения (подражание, показ, образец, словесная инструкция) с преобладанием практических методов обучения, многократное повторение для усвоения нового материала, новых движений.

Занятия в объединениях с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009

2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001

3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004

4. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007

5. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005

6. Степаненкова Э.Я., Физическое воспитание в детском саду. М. синтез, 2008

7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М. Гном и Д., 2003
8. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс» 2007
9. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс» 2001