Детский сад № 165 ОАО «РЖД»

**Оздоровительно-развивающая программа**

****

**Инструктор по физической культуре:**

**Кулабухова Наталья Анатольевна**

**высшая квалификационная категория**

**Новосибирск – 2014**

**Пояснительная записка**

Для малыша-дошкольника двигаться так же естественно, как дышать, есть, пить, спать. Известно, что более подвижные дети развиваются быстрее. У физически ослабленных детей, эмоциональный тонус и настроение снижены. Это отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями, узнают о способах перемещения в пространственной среде окружающего предметного мира.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. В современных условиях возрастания объема учебно-познавательной деятельности, двигательная активность нередко занимает скромное место в жизни ребенка дошкольника. Дома он все больше времени проводит за компьютерными играми и просмотром телепередач, в детском саду ему зачастую не хватает времени поиграть, побегать, подвигаться. На фоне прогрессирующей гиподинамии, загруженности детей познавательной деятельностью, для меня стала актуальной проблема разнообразия и интереса детей к двигательной деятельности, занятиям физической культурой. Идея систематизации и развития двигательной культуры возникла в процессе обновления содержания дошкольного уровня образования. Я разработала комплекс педагогических мероприятий, основанных на повышении интереса детей к занятиям физической культурой за счет использования здоровьесберегающих педагогических технологий (степ-аэробика, фитбол-аэробика, стретчинг, спортивная ритмика, восточная гимнастика). Направление «детский фитнес» сравнительно недавно, но его популярность стремительно растет. Доступность направлений детского фитнеса определяется прежде всего тем, что их содержание базируется на простых ОРУ и для большинства из них не требуется специального оборудования (исключение составляют упражнения на степах, фитболах).

Детский фитнес можно рассматривать как общедоступную, эффективную, эмоциональную систему оздоровительных занятий разной направленности с целью повышения физических кондиций, профилактики заболеваний и укрепления состояния здоровья, физического развития.

Занятия фитнес-аэробикой, одной из составляющих детского фитнеса, способствуют не только развитию основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации) в интересной форме, но и позволяют осваивать танцевальные движения, значительно улучшают музыкальность и двигательную память детей. Музыка используется как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений или как фон для снятия монотонности от однотипных повторяемых движений. Музыкальное сопровождение и положительные эмоции вызывают стремление выполнить движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что занятия детским фитнесом имеет оздоровительный эффект и положительно влияет на организм ребенка. Развивая интерес детей к физической культуре, я разработала оздоровительно-развивающую систему «Фитнес-аэробика для дошколят», комплекс здоровьесбеоегающих педагогических технологий (степ-аэробика, фитбол-аэробика, игровой стретчинг, элементы гимнастики калланетика, спортивная ритмика, восточная гимнастика), которая направлена на поддержание хорошего самочувствия, жизненного тонуса.

**Классификация детских фитнес-технологий**

**в программе «Фитнес-аэробика для дошколят»:**

* **Игровое направление**: основано на подвижных, музыкальных, развивающих играх, эстафетах и элементах спортивных игр в игровой форме.
* **Коррекционное направление**: различные программы на фитболах, а также программы направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки.
* **Гимнастическо**-**атлетическое направление:** в нее входит ритмическая гимнастика и ее виды – ритмопластика, степ-аэробика, фитбол-гимнастика, деткая калланетика. Занятия служат основой развития двигательных способностей – силы, гибкости, выносливости, координации движений.
* **Танцевальное направление**: танцевальные программы на степах и фитболах, они включают основы хореографии и современного танца. Танцевальное направление детского фитнеса является основой хореографии и современного танца. Танцевальное направление детского фитнеса является базовым для развития чувства ритма и двигательных способностей.
* **Направление с элементами восточно**-**оздоровительных систем:** эта группа занятий включает комбинированные программы двигательной деятельности, сочетающие статодинамические положения тела, дыхательные упражнения, элементы релаксации и стретчинга. Они направлены на развитие гибкости в сочетании со средствами психоэмоциональной регуляции.

**Цели и задачи:**

Основной **целью** системы является содействие всестороннему развитию личности средствами циклических упражнений с использованием стандартного и нестандартного спортивного оборудования.

Исходя из целей, предусматривается решение следующих **основных задач**:

* **Оздоровительные задачи:**
* Укрепление опорно-двигательного аппарата.
* Формирование правильной осанки.
* Укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.
* Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.
* Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов.
* **Образовательные задачи:**
* Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
* Улучшение физических способностей (координации движений, силы, выносливости).
* Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
* Развитие находчивости, познавательной активности и расширение кругозора.
* **Воспитательные задачи:**
* Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.
* Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
* Развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи.

Программа рассчитана на три года обучения для детей 4-7 лет:

* **средняя группа** (4-5 лет) – подготовительный этап: спортивная ритмика: элементы танцевальных движений, подводящие упражнения для шагов на степах (плоские кольца), 2 занятия в месяц;
* **старшая группа** (5-6 лет) – знакомство с упражнениями и движениями на фитболах, базовыми шагами на степах, 4 занятия в месяц;
* **подготовительная группа** (6-7 лет) – работа по всем разделам системы, использование накопленного опыта, закрепление двигательных навыков упражнений на фитболах, степах, расширение базовых шагов с одновременными движениями рук, 4 занятия в месяц. Занятия детской фитнес-аэробикой проводятся в форме занятия-тренировки, продолжительность зависит от возраста детей.

Каждое тренировочное занятие состоит из трех частей:

* **Подготовительная часть** (разминка) – 5-7 минут. Разминка начинается с простых, хорошо знакомых движений (ходьба – разные виды, с движениями рук, базовые шаги аэробики, танцевальные движения), постепенно добавляются подскоки, различные прыжки, бег. В конце разминки включаются основные движения стретчинга.
* **Основная часть** делится на аэробную и силовую.В аэробной части разучиваются новые упражнения, движения или танцевальные упражнения с использованием оборудования для фитнеса: степов, фитболов, обручей). Силовая часть включает упражнения, которые воздействуют на мышцы брюшного пресса, спины, плечевого пояса. Для увеличения нагрузок может применяться дополнительные приспособления: резиновые эспандеры, гантели, степы, фитболы.
* **Заключительная часть** состоит из игры малой подвижности, упражнений на расслабление или растягивание мышц из исходного положения лежа, сидя. Для упражнений на расслабление и растягивание подбирается медленные танцевальные движения, специальные упражнений на дыхание.

Музыкальное сопровождение играет важную роль, оно диктует ритм и задает темп движения, с помощью музыки варьируется интенсивность занятий. Музыка должна быть веселой, зажигательной, нести положительный эмоциональный заряд. В процессе освоения движений под музыку дети учатся ориентироваться на музыку, как на особый сигнал к движению, у них совершенствуется моторика, координация движений, развивается произвольность движений, формируются и развиваются представления о связи музыки и движений. Она должна быть удобна для выполнения упражнений и доступна восприятию ребенка.

**Значение «Фитнес-аэробики»**

**в физическом развитии детей дошкольного возраста по разделам**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Степ – аэробика  | Фитбол – аэробика  | Игровой стретчинг | Детская калланетика  | Спортивная ритмика  |
| \*Формирование правильной осанки, костно–мышечного корсета;\*Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы;\*Развитие координации движений и чувства равновесия;\*Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения.  | \*Укрепление мышечного корсета;\*Улучшение крово – и лимфообращения в области позвоночника, обмена веществ в межпозвоночных дисках;\*Развитие координации движений и чувства равновесия;\*активизация дыхательной системы. | \*Увеличивается подвижность суставов;\*Развитие гибкости и эластичности мышц;\*Снижение мышечного напряжения;\*Улучшение настроения ;\*Повышение самооценки;\*Повышение общей двигательной активности. | \*Формирование правильной осанки;\*Улучшение тонуса мышц;\*Развитие гибкости;\*Укрепление суставов, общей мускулатуры;\*Улучшение психоэмоцио-нального состояния;\*Укрепление иммунной системы. | \*Формирование правильной осанки;\*Повышение физической работоспособности;\*развитие координации движений и чувства равновесия;\*Воздействие на сердечно-сосудистую, мышечно-эндокринную системы;\*Развитие основных физических качеств;\*Развитие чувства ритма, музыкальности.  |

**Предполагаемый результат**

* **Дети средней группы:** дети познакомятся с отдельными движениями спортивной ритмики. Смогут выполнять простейшие построения и перестроения,элементы базовых шагов на полу, ритмично двигаться в различных музыкальных ритмах.
* **Дети старшей группы:** дети познакомятся с правилами безопасности при занятиях на степах, фитболах. Овладеют навыком базовых шагов на степах. Приобретут определенный запас танцевальных движений,занимаясь на степах и фитболах. Смогут выполнять ритмические и танцевальные движения под музыку, используя степы и фитболы.
* **Дети подготовительной группы:** у детей сформируются основные двигательные умения и навыки, физические способности (координации движений, силы, выносливости). У дошкольников сформируется чувство ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Дети будут находчивы, эмоционально свободны и раскрепощены в движениях, смогут самостоятельно выполнять не сложные двигательные задания.

**Характеристика разделов программы**

**«Фитнес-аэробика для дошколят»**

**Раздел «Спортивная ритмика»**

Танцевальная ритмика спортивной направленности проводится с детьми, начиная со среднего возраста. Основным средством, которой являются танцевальные движения, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно фронтальным способом. Выполнение упражнений с большим количеством повторений даёт возможность соединить преимущества циклических видов двигательной деятельности с доступностью и эмоциональностью упражнений. Спортивная танцевальная ритмика очень нравится детям, они с удовольствием занимаются. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная музыка и танцевальные движения создают положительные эмоции. Ещё в античном мире танцы, физические упражнения под музыку применялись для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений, силы и выносливости.

Общая продолжительность занятий детей старшего дошкольного возраста 25-30 минут. Но из-за большой интенсивности, выполнения упражнений без больших пауз длительность занятий может быть меньше. Спортивная ритмика проводится как полное занятие, или как часть игрового или традиционного занятия.

**Структура занятия**

**Подготовительная часть:** составляют упражнения, воздействующие на весь организм ребенка. Это движения динамичного характера: ходьба, бег, прыжки танцевального характера.

**Основная часть:** 1. Игротренинг - упражнения направленные на развитие чувства ритма. 2.Игротанцы – формирование танцевальных движений: танцевальные шаги, элементы народного, современного танца. 3.Базовые шаги – подводящие упражнения для степ-аэробики, шаги в плоские колечки (средняя группа).

**Заключительная часть:**подвижные игры с музыкальным сопровождением средней и малой подвижности, упражнения на расслабление.

**Основные шаги (по Е.Г. Сайкиной)**

 **- Шаг (march)** напоминает естественную ходьбу, но отличается наибольшей четкостью. Стоя на прямой ноге, другую, сгибая, поднять точно вперед, без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут. Выполняется на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу.

 - **Приставной шаг (Step-touch)** выполняется на два счета6 1 – шаг в сторону (вперед или назад), тяжесть тела распространяется на обе ноги; 2 – приставить другую ногу, поставить ступню на носок.

 **- Переход с ноги на ногу в сойке ноги врозь (Open Step)** выполняется на два счета: 1 – перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, пятка на полу; 2 – носок свободной ноги давит на пол, притопывает.

 - **Базовый шаг (Basic Step)** выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой ногой вперед; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг правой назад; 4 – приставить левую (то же с другой ноги).

 - **Шаг в стойку ноги врозь, затем вместе (V-step)** выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета: 1 – шаг с пятки вперед в сторону; 2 – продолжить аналогичное движение с другой ноги в положение стойки ноги врозь; 3-4 – выполнить поочередно два шага назад и вернуться в исходное положение.

 - **Подъем колена (Knee Lift, Knee Up)** выполняется на два счета: 1 – из положения стоя на одной ноге (прямой), другую, сгибая, поднять вперед выше горизонтали( допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут; 2 – вернуться в и.п. туловище держать сторго в вертикальном положении.

 - **Скрестный шаг в сторону (Grapewine)** выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой ногой в сторону; 2 – шаг левой вправо сзади (скрестно); 3 шаг правой в сторону; 4 – приставить левую ногу к правой.

 - **Выставление ноги на пятку (Heel Touch)** в исходном положении обе ноги полусогнуты. Выпоняется на два счета: 1 – одна нога выставляется веред или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено); 2 – вернуться в и.п.

 - **Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn)** поворот вокруг опорной ноги. Выполняется на 4 счета. 1 – шагнуть правой ногой вперед на всю стопу, передать тяжесть тела на всю ногу и выполнить поворот на лево кругом; 2 – не разгибая опорную ногу, передать тяжесть тела (шагнуть) на левую; 3-4 – повторить 1-2 и с поворотом налево вернуться у исходному положению.

 - **Прыжок: ноги врозь - ноги вместе (Jumping Jack)** выполняется из исходного положения – ноги вместе на два счета: 1 – отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх, при приземлении принять положение полуприседа, ноги врозь с опусканием на всю стопу. Стопы на ширине плеч, тяжесть тела равномерно рапределена на обе ноги, направление коленей и стоп должно совпадать: 2 – небольшим подскоком соединить ноги и вернуться в и.п.

 - **Галоп (Gallop)** скользящий шаг правой ногой в сторону (колени слегка согнуть): 1 – подтягивая левую ногу к правой, сделать прыжок вверх. В безопорной фазе ноги прямые: 2 – приземляясь перекатом на всю стопу, слегка согнуть колени, затем правая нога снова скользит в сторону – вниз и выполняется прыжок.

**«Ёжик резиновый»**

(Татьяна и Сергей Никитины)

для детей среднего-старшего дошкольного возраста

(собственная разработка)

|  |  |
| --- | --- |
| Текст песни | Движения  |
| Вступление : 1-8, 1-8 | Руки на поясе, ноги вместе.Приседание с поворотом. |
| 1. По роще калиновой,

По роще осиновой, | «Качели» - поочередные движения правой и левой руками вверх-вниз, приседание «пружинка». |
| На именины к щенку.В шляпе малиновойШёл ёжик резиновый | Правая и левая рука к голове «колпачком». |
| С дырочкой в правом боку. | Руками похлопать по бокам |
| Были у ёжика Зонтик от дождика,Шляпа и пара галош. | Пружинка с поворотом |
| Божьей коровке В цветочной головке | Правая нога на пятку, Левая нога на пятку. |
| Ласково кланялся ёж. | Наклон вправо – руки в стороны, наклон влево – руки в стороны. |
| Проигрыш: 1-8,1-8. | Прыжки на носочках. |
| 1. Здравствуйте ёлки,

На что ва иголки? | Руки вверх,Руки опустить вниз, пальчики сжать разжать.  |
| Разве мы волки вокруг | Повороты вправо-влево «Незнайка» (плечи вверх – руки встороны) |
| Как вам не стыдно,Это обидно | Погразить пальцем правой и левой рукой. |
| Когда ощетинится друг. | Руки через стороны вверх, пальцы сжимать и разжимать. |
| Небо лучистое,Облако чистое | Руки вверх, покачивания вправо-влево. Ногу ставить на носочек. |
| На именины к щенку.Ёжик резиновыйШёл и насвистывал  | Руки опустить через стороны, поставить на плечи. Повороты вправо-влево, пружинка с приседанием. |
| С дырочкой в правом боку. | Руками похлопать по бокам. |
| Проигрыш: 1-8,1-8. | Прыжки на носочках. |
| 1. Милая птица,

Извольте спуститься. | Махи руками, как крыльями. |
| Вы потеряли перо | Правая рука вперед, левая рука вперед, одновременно руки на пояс. |
| На красной аллее,Где клёны алеют,Ждёт вас такое перо. | Руками махи вперед-назад, «качели». |
| Небо лучистое,Облако чистое | Руки вверх, покачивания вправо-влево. Ногу ставить на носочек. |
| На именины к щенку.Ёжик резиновыйШёл и насвистывал | Руки опустить через стороны, поставить на плечи. Повороты вправо-влево, пружинка с приседанием. |
| С дырочкой в правом боку. | Руками похлопать по бокам. |
| 1. Много дорожек

Прошёл этот ёжик | «качели» |
| А что подарил он щенку? | «Незнайка» |
| Об этом он в Ване,Рассказывал в ванне, | Правая рука в сторону,Левая рука в сторону. |
| Дырочкой в правом боку. | Руками похлопать по бокам. |

**«Колобок»**

(музыка и слова Т. Морозовой)

для детей среднего дошкольного возраста

(собственная разработка)

|  |  |
| --- | --- |
| Текст песни | Движения |
| Вступление : 1-8, 1-8 | Маленькие «Качели» |
| 1. По дорожке, по тропинке.

Между сосен прыг да скок. | «Качели» с приседанием  |
| Очень весело, игривоПокатился колобок. | Руки на поясе ,приседание с поворотом |
| Он от бабушки ушёл,И от дедушки ушёл. | Правая рука вперед, левая – вперед.Правая рука на пояс, левая – на пояс. |
| Покатился, заблудилсяНепослушный колобок. | Покружиться на носочках, руки на поясе. |
| Припев (2 раза): Прыг-скок, колобокВкусненький, румяненький. | 2 прыжка вправо, 2 прыжка прямо. Указательный палец правой руки к правой щеке, правую руку поставить на левую ладонь сверху. |
| Он похож на пирожокС изюминкою маленькой. | Вертикальные хлопки вверх-вниз. |
| 1. Повстречался он с медведем

По тропинке по лесной. | Имитационные движения медведя. |
| Мишка очень рассердился,Топнул лапою большой. | Погрозить пальцем.Топнуть правой ногой. |
| Ты от бабушки ушелИ от дедушки ушел | Правая рука вперед, левая – вперед.Правая рука на пояс, левая – на пояс. |
| Покатился, заблудилсяНепослушный ты какой | Покружиться на носочках, руки на поясе. |
| Припев: 2 раза | Тот же |
| Проигрыш: 1-8,1-8,1-8,1-8. | Любые движения русской плясовой. |

**«Танцуем сидя»**

(исп. Владимир Винокур)

для детей старшего дошкольного возраста

(собственная разработка)

|  |  |
| --- | --- |
| Текст песни | Движения |
| 1. Вот вы устали, готовя уроки,
 | Правая рука на пояс, левая – на пояс, правая рука на плечо, левая – на плечо. |
| И не понятны учебные строки, | Всё в обратном движении |
| Значит, пускай отдохнёт авторучка | Правая, левая рука вперед. |
| Значит, отодвиньте в сторону тетрадь. | Движения правой и левой рукой в стороны с наклоном. |
| И не вставая, а сидя на стуле, | 2 приседания |
| Если совсем вы еще не заснули. | Повороты, руки на поясе. |
| Вместо зарядки, и для настроеньяНужно танец этот друзья танцевать. | Руки на плечи, движения двумя руками в стороны и вверх. |
| Припев: Руки на пояс поставьте сначала,Вправо и влево качайте плечами.Вы дотянитесь мизинцем до пятки,Если сумели, всё в полном порядкеА напоследок должны вы мяукнутьКрякнуть ,проквакать, залаять и хрюкнуть.Мяу! Кря! Ква! Гав! Хрю!!! | Движения по тексту |
| 1. Если в гостях вы станцуете сидя,
 | 2 приставных шага вправо с приседанием. |
| Чья-нибудь мама вам скажет спасибо. | 2 приставных шага влево с приседанием |
| Вазу локтями никто не заденет. | Руки на плечи, круговые движения локтями |
| Не придётся пыль из ковра выбивать. | Руки перед собой – движения вверх-вниз |
| На переменке и в свой день рожденья, Если все вместе и даже вначале | «качели» |
| Вместо зарядки, и для настроеньяНужно танец этот друзья танцевать. | Руки на плечи, движения двумя руками в стороны и вверх. |
| Припев: тот же | Движения по тексту |
| Проигрыш: 1-8,1-8. | Ходьба на месте. |

**«Морская песенка»**

(музыка Г. Гладкова, слова В.Левина)

для детей старшего дошкольного возраста

|  |  |
| --- | --- |
| Текст песни | Движения  |
| Проигрыш | И.п. стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Плавно поднять через сторону вверх правую руку, опустить вниз.То же левой рукой (повторить 2 раза).Поставить руки в стороны, слегка, поочередно покачивать ими вверх-вниз, изображая волну. |
| 1. Один моряк, покину порт,

На лодке в море вышел, | Ходьба на месте. |
| У лодки был высокий борт,Но волны ещё выше. | Ноги на ширине плеч. Наклон вправо, правая рука вниз, левая –вверх; то же влево. |
| Его швырял девятый вал,Как щепку, в поднебесье. | Руки перед грудью, кисти рук сжаты в кулаки, касаются друг друга, локти приподняты. Повороты вправо – влево. |
| Но мореход не унывал,Во всю горланя песню | Правую ногу отставить немного в сторону на пятку, левая рука на пояс. Наклон к правой ноге, правая рука вниз, рукой помахивания вправо-влево. То же в противоположную сторону. |
| Припев: Пускай бросает нас вода | Наклон вперед, руки от груди вперед, в стороны, к груди (движение «брасс»). |
| То вверх, то – оп! – и вниз! | Кисти рук к плечам, пальцы сжать в кулачки. Руки вверх, пальцы в стороны, вернуться в и. п. на слово «вниз» выполнить наклон вниз, руки за спину. |
| Когда со всех сторон беда, | Ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладони перпендикулярно. Покачивания вправо-влево. |
| Спасает оптимизм! | Хлопки в ладоши. |
| Пускай бросает нас водаТо вверх, то – оп! – и вниз!Когда со всех сторон беда,Спасает оптимизм! | Движения те же |
| 1. Другой на месте моряка

Ко дну пошел бы вскоре, | Ноги на ширине плеч, руки вверх. Опустить кисти рук вниз, согнуть руки в локтях, «уронить» вдоль туловища, выполнить наклон вперед, руки вниз. |
| Ведь, как на грех, без черпакаОтправился он в море. | Встать прямо. Выполнить поворотвправо, плечи приподнять вверх, руки в стороны – вниз («удивляемся»), то же влево. |
| Но наш моряк находчив былИ не терялся сроду, | Погрозить пальцем правой руки, то же левой.  |
| Он дырку в лодке прорубил И выпустил всю воду. | Ноги врозь, руки вверх, пальцы в «замок». Наклоны вниз, руки вниз («дровосек»). |
| Припев: (2раза)Пускай бросает нас водаТо вверх, то – оп! – и вниз!Когда со всех сторон беда,Спасает оптимизм!  | Движения те же. |

**Раздел «Степ – аэробика»**

Степ-аэробика – ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе. Степ-аэробику изобрела более 10 лет назад американка Джин Миллер, известный фитнес-инструктор. Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

 **Степ-аэробика используется в различных вариантах:**

* В форме полных занятий тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста (25-30 минут).
* Как часть занятия (10-15 минут)
* В форме утренней гимнастики, что усиливает её оздоровительный эффект.
* В показательных выступлениях на праздниках.

Система по обучению степ-аэробики включает в себя комплексы базовых шагов на степах, ОРУ, основные движения и подвижные игры, при проведении которых можно использовать степы. Один комплекс степ-аэробики , как полного занятия выполняется детьми в течении трех месяцев в соответствии с временем года. Сначала разучивают шаги на степе, потом присоединяют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). При этом возможны различные построения : в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и другие. Важной частью занятия

степ-аэробикой являются словесные команды. Они дожны быть краткими ичеткими.

**Структура занятия**

**Подготовительная часть:** разминка 4-5 минут (в движении), в неё входят ходьба 3-4 вида, ходьба с упражнениями для рук, приставные шаги, бег 2-3 вида, упражнения около степа (для крупных мышечных групп), упражнения для голеностопа.

**Основная часть:** состоит из аэробной и силовой части 20 минут. Комплексы танцевальных аэробных шагов с движениями рук, силовые упражнения, упражнения сидя на степе направлены на укрепление мышечного корсета (упражнения для мышц туловища, бедра, мышц рук, ног и плечевого пояса).

**Заключительная часть:** направлена на восстановление организма 3-4 минуты (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления).

**Основные правила техники выполнения степ – аэробики**

* Выполнять шаги в центр степ – платформы;
* Ставить на степ – платформу всю ступню при подъеме, а спускаясь, ставить , ногу с носка на пятку;
* Опускаясь со степ-платформы , оставаться стоять близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ-платформы;
* Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
* Не подниматься и не опускаться со степ-платформы, стоя к ней спиной;
* Делать шаг с легкостью, не ударять по степ-платформе ногами.

**Основные исходные положения для выполнения шагов степ-аэробики**

* И.п. – пред степ-платформой. Таково традиционное положение занимающегося. Это первре исходное положение, с которого начинается освоение шагов степ-аэробики.
* И.п. – боком к степ-платформе. Движения выполняются с ближней к степу ноги.
* И.п. – лицом к торцу степ-платформы.
* И.п. – боком к торцу степ-платформы.
* И.п. – стоя ноги врозь над платформой.
* И.п. – стоя на степ-платформе.
* И.п. - стоя на степ-платфоме боком.
* И.п. – стоя лицом к углу степ-платформы.
* И.п. – стоя боком к углу степ-платформы.

#### Комплекс № 1

Подготовительная часть

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

##### Основная часть

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. *(1 и 2 повторить три раза.)*3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
 10. Обычная ходьба на степе.
11. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
12. И.п.: стоя на степе. Шаг в сторону со степа на степ.
13. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
14.И.п.: стоя на степе. Шаг в сторону со степа на степ.
15. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
 16. Упражнение на дыхание.
17. Обычная ходьба на степе.
18.И.п.: стоя на полу. Шаг с пола на степ, руки вверх, к плечам.
19. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
 20.И.п.: стоя на полу. Шаг на степ со степа.
21. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.

25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
**Подвижная игра «Цирковые лошадки».**Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.
Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.
 Упражнения на расслабление и дыхание.

#### Комплекс № 2

Степы расположены в хаотичном порядке.

##### Подготовительная часть

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

##### Основная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба врассыпную между степов.
6. И.п.: сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
 8. Ходьба на степе, бодро работая руками.
9. Ритмические приседания на степе, руки в свободном движении.
10. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую стороны.
11.И.п.: чтоя на полу. Шаг на степ — со степа.
12. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
13. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
14. И.п.: стоя на степе. Шаг со степа вправо — шаг на степ.
15. Повторить в другую сторону.
16. Ходьба на степе.

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

«Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим,
Спорт — помощник!
Спорт — здоровье!
Спорт — игра!
Физкульт-ура!»

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

Упражнения на релаксацию.

#### Комплекс № 3

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

##### Подготовительная часть (1-й музыкальный отрезок)

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

##### Основная часть (2-й музыкальный отрезок)

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

##### (3-й музыкальный отрезок)

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

##### (4-й музыкальный отрезок)

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

##### (5-й музыкальный отрезок)

15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ-доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ-доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперед, за степ-доску, руки резко в стороны; вернуться ви.п.

##### (6-й музыкальный отрезок)

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

**Комплекс для утренней гимнастики**

(на степах)

*1-я часть.*

Ходьба и бег в колонне по одному вокруг степов.
Ходьба и бег змейкой вокруг степов. Ходьба с перешагиванием через степы. Перестроение тройками к степам.

*2-я часть.*

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

**Танцевальная композиция на степах «Дальние страны»**

(дуэт «Учитель танцев»)

(собственная разработка)

|  |  |
| --- | --- |
| Вступление:  | Ходьба на месте, чередование поднимание пяток, носок на полу. |
| 1.Мы сегодня будем с вамиВ развлекательной программе,Океанскими волками До свиданье – скажем маме. | И.п. (за степом)– о.с. руки согнуты в локтях. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.Встать на степ. |
| Мы пойдем под парусамиНад морями, над волнами – Дальние страны. | Приседание, махи руками над головой. |
| Пусть в лицо нам солнце светит,И морской соленый ветерОбдувает наши лица,Нам давно такое снится.Полетим по всей планете,Посетим мы все на свете – Дальние страны. | Руки перед собой. Поднимать поочередно руки вверх, лодони - «ступеньки».Опускать руки вниз, ладони – «ступеньки».Поднимать поочередно руки вверх, лодони - «ступеньки».Встать за степ, повернуться вправо. |
| Припев: Это острова, острова,Острова – в дали.Нам бы добраться до вас,Не сесть на мели. | Руки на поясе. Прыжки подскоком вокруг степа вперед.  |
| Грозные штормы трясут мои корабли,А нам интересно, что там За краем земли? |  Стойка на полу за степом, руки вверх. Наклоны вправо – левую ногу на носок в сторону и влево – правую ногу носок вправо .Посмотреть «под козырек» вправо правой рукой,левая нога в сторону на носок.Влево «под козырек» левой рукой, правая нога на носок. |
| 2.Не расстанемся с друзьями, | Шаг на степ правой ногой – руки вперед, шаг на степ левой ногой; шаг со степа правой ногой – руки вниз, левую приставить. |
| Все друзья сегодня с нами. | Шаг на степ правой ногой – руки вперед, шаг на степ левой ногой; шаг со степа правой ногой – руки вниз, левую приставить. |
| У штурвала тоже сами, | Шаг на степ правой ногой – руки вперед, шаг на степ левой ногой; шаг со степа правой ногой – руки вниз, левую приставить. |
| На перегонки с китами. |  Шаг на степ правой ногой – руки вперед, шаг на степ левой ногой; шаг со степа правой ногой – руки вниз, левую приставить. |
| Под седыми небесами, | Шаг на степ правой ногой – руки вперед, шаг на степ левой ногой; шаг со степа правой ногой – руки вниз, левую приставить. |
| Мы пойдем под парусами – Дальние страны. | Шаг на степ правой ногой – руки вперед, левую ногу приставить руки опустить, остановиться на степе. |
| В поисках пиратских кладов, | Шаг со степа вправо правой ногой – руки в стороны, левую ногу приставить – руки опустить. |
| Одолеем все преграды, | Шаг на степ левой ногой – руки в стороны, правую приставить – руки опустить. |
| Но за них сражаться надо, | Шаг со степа влево левой ногой – руки в стороны, правую ногу приставить – руки опустить. |
| Ключик получить в награду. | Шаг на степ правой ногой – руки в стороны, левую приставить – руки опустить. |
| Это очень, очень важно –  | Шаг со степа вправо правой ногой – руки в стороны, левую ногу приставить – руки опустить. |
| Любят смелых и отважных –  | Шаг на степ левой ногой – руки в стороны, правую приставить – руки опустить. |
| Дальние страны. | Спуститься со степа влево, повернуться вправо. |
| Припев: Это острова, острова,Острова – в дали.Нам бы добраться до вас,Не сесть на мели. | Руки на поясе. Прыжки подскоком вокруг степа вперед. |
| Грозные штормы трясут мои корабли,А нам интересно, что там За краем земли?  | Стойка на полу за степом, руки вверх. Наклоны вправо и влево.Посмотреть «под козырек» вправо правой рукой,левая нога в сторону на носок.Влево «под козырек» левой рукой, правая нога на носок. |
| Это острова, острова,Острова – в дали. | Стойка на полу за степом, руки на поясе. 2 приставных шага вправо – хлопок руками. 2 приставных шага влево – хлопок руками. Встать к степу. |
| Нам бы добраться до вас,Не сесть на мели. | 2 приставных шага влево – хлопок руками. 2 приставных шага вправо – хлопок руками. Встать к степу |
| Грозные штормы трясут мои корабли,А нам интересно, что там За краем земли?  | Стойка на полу за степом, руки вверх. Наклоны вправо – левую ногу на носок в сторону и влево – правую ногу носок вправо .Посмотреть «под козырек» вправо правой рукой, левая нога в сторону на носок.Влево «под козырек» левой рукой, правая нога на носок. |

**Раздел «Фитбол – гимнастика»**

Фитбол в переводе с английского языка означает «мяч для опоры», применяемый в оздоровительных целях. Фитбол-гимнастика относится к современным средствам физического развития. Фитбол позволяет детям быстрее и эффективнее освоить разные двигательные умения и комплексно развивать физические качества. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, улучшают функционирование сердечно сосудистой и дыхательной систем, но – главное формируют длительно вырабатываемый навык правильной осанки. Фитбол позволяет выполнять упражнения в различных исходных положениях: сидя на нем, лежа на полу, лежа на мяче на животе, спине с опорой об пол руками или ногами, стоя рядом, а также упражнения в движении. На занятиях используются фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста детей.

**Структура занятия**

**Подготовительная часть:**постепенная подготовка организма к физической нагрузке. Включает упражнения в ходьбе и беге, игровые упражнения и перестроения.

**Основная часть:**упражнения на мячах, тренировка различных мышечных групп в сопровождении музыки.

**Заключительная часть:**постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойной.

**Рекомендации для проведения фитбол-гимнастики**

* Каждому ребенку фитбол подбирается по росту.
* Начинать занятие с простых исходных положений и упражнений.
* Исключить быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины.
* При выполнении упражнений в положении лежа на животе и спине, голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
* При выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками об пол, ладони должны располагаться параллельно на уровне плечевых суставов.

Освоить упражнения помогает музыка, которая позволяет детям выполнять их в определенном ритме, координируя движения.

**Упражнения на фитболах-мячах для детей старшего дошкольного возраста**

**«Мяч вперед».** И.п.: стоя, ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу.

Поднять мяч вперед перед грудью на вытянутых руках, вернуться в и.п. (5-6 раз)

**«Мяч над головой».**И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.

Поднять мяч над головой, вернуться ви.п. (3-4 раза).

**«Пронеси мяч над головой».**И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.

Перенести мяч прямыми руками над головой справа налево и наоборот, вернуться ви.п. (3-4 раза)

**«Повороты в стороны».**И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.

Поворот с мячом в прямых руках вправо-влево, при поворотах сжимать мяч. (3-4 раза)

**«Пружинка».**И.п.: сидя на мяче.

Делать пружинящие движения, не отрывая ног от пола, руки на поясе.

 **«Лошадки».**И.п.: сидя на мяче.

Пружинящие движения с выпрямлением рук вперед (можно пощелкать язычком).

**«Боксеры».**И.п.:сидя на мяче.

Пружинящие движения , не отрывая ног от пола. Движения руками имитирующие бокс.

**«Хлопки».**И.п.: сидя на мяче.

Пружинящие движения , не отрывая ног от пола. Хлопки над головой (сначала в медленном темпе, затем быстрее).

**«Повороты головы».**И.п.: сидя на мяче.

В медленном темпе повороты головы вправо-влево.

**«Круговые вращения руками».**И.п.: сидя на мяче.

В среднем темпе выполнять прямыми руками круговые вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах (руки на плечах).

**«Поднимание рук в стороны».**И.п.: сидя на мяче.

Выполнять движения руками: одна вперед, другая – вверх; одна за голову, другая - в сторону.

**«Поднимание плеч».**И.п.:сидя на мяче.

Поднимание и опускание плеч.

**«Руки в стороны – к плечам».**И.п.: сидя на мяч, руки на плечи.

Разгибание рук в стороны, к плечам.

**«Ходьба с высоким подниманием ног».**И.п.:сидя на мяче.

Ходить, высоко поднимая колени.

**«Носки врозь».**И.п.: сидя на мяче, ступни ног вместе.

Раздвинуть носки в стороны, вернуться ви.п.

**«Приставной шаг в сторону».**И.п.:сидя на мяче.

Приставной шаг в сторону поочередно правой и левой ногой.

**«Выставление ноги».**И.п.: сидя на мяче, руки на поясе.

Поочередно выставлять ноги на пятку вперед на пятку, в сторону.

**«Юла».**И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на пояче.

Переступательные движения ног в одну сторону с одновременным поворотом туловища. Повторить в другую сторону.

**«Паук».**И.п.: лежа на мяче, прямые руки и ноги касаются пола.

Раскачивание туловища вперед-назад без отрыва руки ног от пола.

**«Покачивание мяча ногами».** И.п.: лежа на полу на спине, ноги прямые на мяче с опорой на пятки.

Покачивать мяч ногами вправо-влево, руки вдоль туловища.

**«Приподнимись».**И.п.: лежа на полу на спине, ноги прямые на мяче.

Приподнять таз от пола, вернуться ви.п.

**«Сожми мяч».**И.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить мяч.

Согнутыми коленями сжать мяч.

**Подвижные игры с фитболом**

* **«Лягушки и цапля»** (развитие умения реагировать на сигнал). Выбирается цапля, остальные дети – лягушки, он сидят на фитболах. По сигналу «Лягушки!» дети прыгают на фитболах в разных направлениях; по команде «Цапля!» прячутся от цапли (приседают за мячом). Ребенок – цапля идет, высоко поднимая колени, размахивает руками, уводит тех кто пошевелился.
* **«Ветер северный и ветер южный»** (развитие ловкости). Дети сидят на мячах по кругу. Считалкой выбирают ловишку (Северный ветер, который будет детей «морозить»), Южный ветер (он будет «размораживать» тех, кого «заморозил» Северный ветер).У Северного ветра в руках синяя лента, у Южного – красная. Дети покачиваются на мячах, инструктор говорит: «Раз, два, три! Северный ветер, гони!». Дети на мячах стараются ускакать от него.
* **«Светофор»** (развитие концентрации внимания). Дети сидят на мячах врассыпную. Инструктор показывает цветные кружки – сигналы светофора:

Красный! Ясно: путь опасный!

Желтый – то же, что и красный.

А зелёный впереди – проходи.

Инструктор показывает красный сигнал – дети сидят на фитболах, желтый – покачиваются, зеленый –передвигаются на фитболах в разных направлениях.

* **«Два и три»** (развитие внимания и ориентировки в пространстве). Под музыку дети подпрыгивают на фитболах, продвигаясь в разных направлениях. На музыкальной паузе инструктор называет число 2 или 3 – дети быстро собираются в круги по двое или трое. Проигравшим считается тот, кто не попал в круг или был невнимательным и неправильно выполнил задание.
* **«Найди себе пару»** (развитие ориентировки в пространстве). Дети подпрыгивают на фитболах с продвижением вперед в разных направлениях. По команде «Раз, два, три – пару себе найди!» быстро находят пару. Тому, кто остался без пары, все вместе говорят: «Не зевай, быстро пару выбирай!»
* **«Перемена мест»** (развитие внимания). Дети сидят на мячах по кругу, покачиваясь, хлопают себя по коленям. Как только инструктор скажет: «Поменяйтесь местами те, кто…. (любит играть в подвижные игры, у кого дома есть кошка или собака и т.д.), дети подпрыгивают на мячах, меняются местами.

**Раздел «Игровой стретчинг»**

Стретчинг – это комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. В детском саду используется игровой стретчинг – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят 8-9 упражнений, изображая различных животных. Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности. Сочетание динамических и статических упражнений является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.Игровойстретчинг используется как часть занятия (ОРУ), так и может проводиться как полное занятие. С детьми 4-5 лет проводятся элементы, подводящие упражнения игрового стретчинга. Для детей старшего дошкольного возраста подбираются сюжетные и тематические занятия.

**Основные правила стретчинга и рекомендации к его использованию**

* **Разогрев перед упражнениями.** Поможет улучшить циркуляцию крови и увеличит поступление кислорода к мышцам.
* **Расслабление мышц.** Напряженную мышцу практически невозможно растянуть.
* **«Правило ровной спины».** Спина при выполнении упражнений должна быть ровной. Сгорбленность уменьшает гибкость.
* **Спокойное дыхание.**
* **Регулярная растяжка.** Растяжка должна происходить плавно и постепенно.
* **Упражнения игрового стретчинга**

**Растягивание позвоночника вверх**

**«Лошадка».** И.п. – стоя в упоре на ладони и колени. 1 – поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 – выпрямить назад левую (правую) ногу, сохраняя равноаесие, удерживая в том же положении одновременно руку и ногу.

**«Волк».** И.п. – стоя в упоре на ладони и колени. 1 – поднять правую (левую) ногу, голова прямо (вдох); 2 – вернуться в и.п. (выдох).

**«Кошечка».** И.п. –стоя в упоре на ладони и колени. 1 – прогнуться в пояснице, голову поднять вверх-вперед (выдох); 2 – округлить спину, голову опустить вниз (выдох).

**Растягивание в стороны**

**«Звездочка».** И.п. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки в стороны ладонями вниз; вдох – плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо, 2 – руки опустить (выдох), расслабиться.

**«Домик».** И.п. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол (вдох), 2 – руки опустить (выдох), расслабиться.

**«Дуб».** И.п. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол (вдох), 2 – руки опустить (выдох), расслабиться.

**«Ласточка».** И.п. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – руки вытянуть в стороны (вдох), 2 – наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая (левая) нога на одной прямой (выдох); 3-4 – и.п.

**Боковое растягивание**

**«Солнышко».** И.п. – широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) руки не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх, 2 – и.п.

**«Качели».** И.п. – широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол перед левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины, вытянуть правую (левую) руку вверх, 2 – и.п.

**Растягивание к центру**

**«Волна».** И.п. – лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая другая нога на полу. Следите за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу, 2 – и.п.

**«Ковшик».** И.п. – сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа на полу. 1 – взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги, 2 – положить колено левой (правой) ноги на пол.

**«Бабочка расправляет крылья».** И.п. - сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени.1 – взяться правой (левой) рукой за правую (левую) ногу с внутренней стороны; 2 – выпрямить правую (левую) ногу в сторону – вверх, придерживая рукой внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, оставаться сидеть на обеих ягодицах.

**«Смешной клоун».** И.п. – сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 – выпрямить спину, вытянуть позвоночник, поднять руки вверх, потянуться, 2 – подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ног; 3-4 – покачать головой вправо, влево, улыбнуться.

**Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота**

**«Веточка».** И.п. – узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в замок ладонями наружу (вдох). 1 – на выдохе поднять руки над головой, 2 – и.п.

**«Гора».** И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. 1 – оторвать бедра и таз от пола, на прогибаясь в талии, поднять таз выше живота (вдох), 2 – выдох, опуститься в и.п.

**«Матрешка».** И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – сложить ладони за спиной пальцами вниз (вдох), 2 – на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.

**Позы на развитие статического равновесия**

**«Большая ель».** И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – развести носки врозь (вдох), 2 – вытянуть позвоночник, руки развести слегка в сторону – вниз, ладони направлены в пол (выдох).

**«Цапля».** И.п. – сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 – согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше, 2 – развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. Удерживать равновесие.

**«Журавль».** И.п. – сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 – поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохраняя равновесие, 2 – и.п.

* **Раздел «Детская калланетика»**

 Комплекс оздоровительной гимнастики, который включает в себя специальные статические упражнения, направленные на растяжение и сокращение всех групп мышц одновременно. Калланетика разработана американкой Каллан Пинкней в 1960-е годы. Комплекс основан на различных видах восточной гимнастики. В детском саду используются элементы калланетики для детей старшего дошкольного возраста. Упражнения сопровождаются спокойной классической музыкой. Она нормализует давление и сердечно-сосудистую деятельность, оказывает успокаивающее действие, снимает напряжение. Может использоваться как полное тренирующее занятие или как часть занятия.

**Структура занятия**

**Подготовительная часть:**постепенная подготовка организма к физической нагрузке. Включает упражнения в ходьбе и беге, игровые упражнения и перестроения.

**Основная часть:**1.Упражнения на разогрев и подготовку мышц к основным упражнениям. 2. Разминка на месте предполагает более интенсивные движения, чем при разогреве. 3. Основные упражнения.

**Заключительная часть:**постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойной.

**Основные правила детской калланетики**

**и рекомендации к его использованию**

* Упражнения выполняются на индивидуальных ковриках.
* Растяжку мышц делать до определенных пределов. Ощущения должны быть приятными.
* Дыхание свободное.
* Движения плавные, не пружинистые.

**Комплекс упражнений**

**Вводная часть:** разогрев, подготовка мышц к основным упражнениям

**Упражнение №1**

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. 1 – руки в стороны, ладони вверх – 30 сек., 2 – руки за голову, ладони касаются шее, локти в стороны, легкий полуприсед – 30 сек., 3 – локтивверх, легкий полуприсед – 30 сек., 4 – вернуться в исходное положение.

**Упражнение № 2**

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. 1 – наклон вперед, потянуться плечами к полу – 20 сек., 2 – наклон вправо – 20 сек., 3 – наклон влево – 20 сек., 4 – вернуться в исходное положение – 20 сек.

**Разминка** (более интенсивные движение чем при разогреве)

**Упражнение № 1**

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1 – поднять руки вверх и держать их высоко, тянуться вверх – 10 сек., 2 – согнуть ноги в коленях, вытянуть руки вперед – 10 сек., 3 – нагнуться вперед, перевести руки назад, вытянуть вперед подбородок и шею – 10 сек., 4 – перевести руки вперед – 10 сек., 5 – перевести руки назад – 10 сек., 6 – вернуться в исходное положение (повторить 5 раз).

**Основная часть**

**Упражнение № 1**

И.п. – лежа на спине. 1 – ноги согнуть в коленях под углом 90градусов, 2 – правую стопу перенести через левое колено и опереться стопой правой ноги о левое колено, 3 – правое колено отвести вправо, 4 – ладонями обхватить левую ногу под коленом и потянуть к груди (врем выполнения 1 минута). Повторить то же с левой ноги.

**Упражнение № 2 «Кораблик»**

Ип. – стоя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1 – поднять правую руку вверх и наклониться влево – 10 сек., 2 – левой рукой опереться о пол – 10 сек., 3 – правую руку завести за голову, ладонь направлена вверх – 10 сек., 4 – вернуться в исходное положение. Повторить то же левой рукой.

**Упражнение № 3 «Волшебный мяч»**

И.п. – стоя на коленях. 1 – руками опереться о мяч, 2 – руки выпрямить и держать мяч в вытянутых руках, 3 – отвести назад прямую правую ногу. Время выполнения 1 минута. Повторить то же левой ногой.

**Упражнения № 4 «Рыбка»**

И.п. – стоя, руки опущены вдоль туловища. 1 – лечь на живот. Ноги выпрямлены, кончики пальцев упираются в пол. 2 – приподнять туловище, ноги и спину держать прямо, 3 – руки завести за спину, лопатки соединить, 4 – руки поднять вверх за спиной. Время выполнения 1 минута.

**Заключительная часть**

**Упражнение № 1 «Парус»**

И.п. – сидя на полу, ноги разведены в стороны, гимнастическая палка в опущенных руках. 1 – правую ногу согнуть в колене и стопой упереться во внутреннюю поверхностьбедра левой ноги, 2 – палку поднять вверх и левым концом в левой руке коснуться пальцев левой ноги. Руки прямые, палка в вертикальном положении, лопатки сведены. Время выполнения 1 минута. То же в другую сторону.

**Упражнение № 2** (на расслабление)

И.п. – сидя на полу, ноги разведены в стороны. 1 – потянуться руками вперед – 1 минута, 2 – потянуться руками к правой ноге, наклониться – 1 минута, 3 – потянуться руками вперед – 1 минута, 4 – потянуться руками к левой ноге, наклониться – 1 минута.

**Упражнение № 3**

И.п. – лежа на животе, руки в стороны, ноги согнуты в коленях. Выполнить произвольные махи рогами в течении 2 минут.

**Раздел «Восточная гимнастика»**

Восточная гимнастика для детей дошкольного возраста включает в себя комплексы упражнений, которые циклично повторяются и дают хорошую нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Упражнения Восточной гимнастики используются в общеразвивающей части занятия или во время физкультурных пауз. Для гимнастики не требуется специально организованного места, её можно проводить в любом помещении, в легкой одежде, сидя на полу по-турецки или сидя на стуле.

Комплекс гимнастики состоит из пятнадцати постепенно усложняющихся упражнений, в которых невысокая физическая нагрузка чередуется с расслаблением отдельных частей руки. Сложность состоит в координации и согласовании движений разных частей тела. Качество оценивается при соблюдении правильной осанки, широты амплитуды движений, по активности и точности выполнения упражнений в заданном темпе. Упражнения выполняются под тихую, спокойную восточную мелодию. Дети сидят на полу на гимнастических ковриках, на расстоянии вытянутых рук, ноги по-турецки. Размещение свободное.

**Значение «Восточной гимнастики»**

**в физическом развитии детей дошкольного возраста**

- Формирование правильной осанки;

- улучшение тонуса мышц;

- улучшение психоэмоционального состояния;

- укрепление иммунной системы;

- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы;

- развитие координации движений.

**Комплекс упражнений**

**№1 «Кувшинчик».**И. п. Ладони сложены вместе перед лицом пальцами вверх. 1-2 – поочерёдно развести руки ладонями вверх, начиная с правой, 3-4 –и. п., 5-6 – повторить разведение рук, но ладонями вниз, 7-8 –и. п. (5-6 раз)

**№2 «Листочки».** И. п. Руки вверх. 1-8- одновременные круговые вращения руками и кистями вправо (полный круг, 9-16-повторить то же влево( 3-4 раза) . Мышцы рук напряжены, а кисти расслаблены. Следить за правильной осанкой. Образ: ветерок колышет листочки (руки) .

**№3 «Шарфик»**. И. п. Руки вытянуты вперёд. 1-4- медленно поднимать (попеременно или одновременно) руки вверх с волнообразными движениями кистями, 5-6- то же с перемещением, рук вниз (30-40 минут) . Кисти рук максимально расслаблены.

**№4 «Цветочки-лепесточки»**. И. п. Руки согнуты в локтях перед лицом, правая ладонь открыта вперёд, левая сжата в кулак. 1-2 – поочерёдно и медленно сжимать кисти в кулаки и разжимать, 1-2-3-4 – то же упражнение выполняется быстрее. (30 сек.)

**№5 «Китайский веер»**. И. п. Руки согнуты на уровне лица, ладони обращены вперёд, пальцы сжаты в кулаки. 1-4 – поочерёдно круговые вееровые движения пальцами, начиная от мизинца, 5-8 – повторить в обратном направлении (5-6 раз). Выполнять с полной амплитудой движения пальцами. Образ: раскрываем китайский веер (пальцы) закрываем.

**№6 «Змея».** И. п. Ладони обеих рук сложены вперёд. 1-4 – змеевидные движения руками вперёд, 5-8 – вверх, 9-12 – вправо, 13-16 – влево. (2 цикла.) Кисть не разъединять, держать симметрично.

**№7 «Птичка и птенчики»**.И. п. - руки согнуть в локтях вперёд, пальцы широко расставлены . 1-4 – пальцы от указательного до мизинца (птенчики) поочерёдно касается большого (птички, 5-8 – повторить в обратном направлении (4 раза). Сначала изучить в медленном темпе без музыкального сопровождения. Образ: птичка (большой палец) кормит птенчиков.

**№8 «Фонтанчик»**. И. п. – руки с переплетёнными пальцами находятся перед грудью ладонями вниз, локти вниз, слегка расслаблены. 1-4 – руки постепенно поднимаются вверх с попеременными движениями кистями вправо-влево, пальцы не размыкать, 5-8 – руки опускаются вниз (2-3 раза). Ладони обращены все время вниз. Полностью выпрямлять руки в локтях в положении вверху и внизу.

**№9 «Волна».**И. п. –руки в положении упражнения №8. 1-4 – круговые волнообразные движения соединёнными кистями вправо, 5-8 – влево (2 цикла). Выполнять с широкой амплитудой движений в плечевом поясе.

 **№10 «Деревце».**И. п. - руки в положении упражнения №8, но локти соединены. 1-4 – круговые вращения соединёнными кистями вверх, 5-8 – вниз (30 сек.)

**№ 11 «Парус и лодочка».**И. п. – пальцы переплетены перед грудью, ладони внутрь, локти в стороны. 1- с лёгким поворотом туловища наружу вправо, 2- и. п., 3- то же влево, 4 – и. п., 5 – руки ладонями вперёд, 6 – и. п., 7 – то же вверх, 8 – и. п. (4 раза) Действовать, плавно прогибая и сжимая пальцы. Образ: ветерок подул с левой стороны – парус надулся вправо.

 **№12 «Натянутый лук».** И. п. – руки ладонями наружу, пальцы переплетены. 1-8 –пружинящие движения руками назад (2 раза). Активно прогнуть в спине.

**№ 13 «Солнышко вращается».** И. п. – руки вверху ладонями наружу, пальцы переплетены. 1-4 – вращение руками и туловищем вправо, 5-8 – влево (2-3 раза). Выполнять с широкой амплитудой движения в пояснице.

**№ 14 «Стекло».** И. п. – руки согнуты в локтях перед лицом, ладонями вперёд. 1-2 – попеременные движения ладонями вверх, прикасаясь к воображаемому стеклу, 3-4 – то же вниз, 5-6 – вправо-влево, 7-8 – и. п. (30-40 сек.) . Обратить внимание детей на положение кистей в одной плоскости, спина прямая.

**№ 15 «Принцесса Востока».**И. п. руки согнуты в локтях на уровне шеи ладонями вниз, пальцы переплетены. 1-2 – движение головой вперёд-назад, 3-4 – вправо-влево, 5-8 – по кругу (30 сек.) . Плечи неподвижны, спина прямая, работают только мышцы шеи т головы.

**Перспективное планирование двигательной деятельности по программе**

**«Фитнес-аэробика для дошколят»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц  | Средняя группа (4-5 лет) | Старшая группа (5-6 лет) | Подготовительная группа (6-7 лет) |
| Октябрь  | Спортивная ритмикакомплекс № 1 | Спортивная ритмикакомплекс № 1/ восточная гимнастика | Спортивная ритмикакомплекс № 1/ восточная гимнастика  |
| Ноябрь  | Степ-аэробика | Степ-аэробика |
| Декабрь  | Спортивная ритмикакомплекс № 2 |
| Январь | Игровой стретчинг/ детская калланетика | Игровой стретчинг/ детская калланетика |
| Февраль | Спортивная ритмикакомплекс № 3 | Фитбол-аэробика  | Фитбол-аэробика |
| Март | Игровой стретчинг/ Спортивная ритмикакомплекс № 2 | Игровой стретчинг/Спортивная ритмикакомплекс № 2 |
| Апрель  | Спортивная ритмикакомплекс № 4 |  Фитбол-аэробика/ восточная гимнастика  | Фитбол-аэробика |

**Мониторинг физического развития**

 Степень эффективности результата физической подготовленности детей оценивается по системе мониторинга физического развития и физической подготовленности детей по программе «Детство».

* Определение скоростных качеств – бег на 30 метров;
* Определение ловкости – подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча от пола, прыжки через скакалку;
* Определение собственной силы – ручная динамометрия;
* Определение скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места, спрыгивание в глубину, прыжок вверх с места и с разбега, бросок набивного мяча из-за головы двумя руками, метание мешочка вдаль;
* Определение координации движений – координация движений рук (в сагиттальной плоскости, в вертикальной плоскости, в горизонтальной плоскости), координация движений рук и ног (в сагиттальной плоскости, в вертикальной плоскости, в горизонтальной плоскости), координационные возможности при удержании равновесия.

 **Используемая литература**

* Борисова М.М. Организация занятий в системе дошкольного образования. – М., 2014.
* Борисова М.М. Степ-аэробика в работе с дошкольниками. –Детский сад от А до Я. 2012 № 6.
* Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. – М., 2012.
* Борисова Е.М. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Панорама 2009.
* Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб., 2010.
* Здоровье дошкольника - № 1,3,5 2012, №6 2014, № 2 2014.
* Обруч - № 1 2005, № 6 2005, № 5 2007, № 3 2010.
* Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения - № 7 2009.
* Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ - № 4 2013.