

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Ступеньки» ЯМР

Согласовано:
Методический совет
От «27» марта 2022г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Директор МУДО ЦДТ «Ступеньки» ЯМР
Н.А. Михайлова /ФИО/

Приказ № 21 от «30» марта 2022г.
Принято на заседании педагогического
совета

Протокол № 3 от «29» марта 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности**

«Весёлая аэробика»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Якимович Оксана Васильевна,
педагог дополнительного образования

р. п. Красные Ткачи
2022 год

1. Пояснительная записка

Аэробика - ритмическая гимнастика с элементами танца, выполняемая под музыку. Спортивные занятия, которые включают в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики используются для детей, чаще в игровой форме, это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять упражнения, предлагаемые педагогом.

В последние годы в нашей стране заметно понизилась физическая активность у детей-дошкольников. Многие родители озаботились решением этой проблемы, поэтому появилась востребованность в программах по физическому развитию дошколят. Одной из таких программ является «Веселая аэробика».

По своей природе дошкольники очень любопытны и в играх примеряют на себя различные социальные роли, с удовольствием подражая взрослым. Отличительной особенностью программы «Веселая аэробика» является содержание занятий, которое заложено уже в самом названии данной программы. Такие занятия помогают реализовывать потребность дошкольников в двигательной активности,

а также *помогают*:

- Повысить сопротивляемость организма к болезням;
- Укрепить опорно-двигательный аппарат. Формировать правильную осанку.
- Укрепить силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, т.к. оно может существенно ограничить двигательную активность ребёнка.
- Развить и укрепить все основные мышечные группы.
- Содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов.
- Укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшить обменные процессы в организме, оптимизировать пищеварение и терморегуляцию, и предупреждение застойных явлений;
- Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость;
- Повысить устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Программа «Веселая аэробика» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего 36 часов в год, занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу (1 час – 30 мин)

Цель занятий – создать условия для укрепления физического и психического здоровья дошкольника посредством занятий аэробикой

Задачи:

Образовательные задачи:

Научить:

- 1) Правильному выполнению упражнений
- 2) Групповому взаимодействию во время занятий

Воспитательные задачи:

Воспитывать:

- 1) Волевые качества (терпение, целеустремленность, упорство и т.д.)
- 2) Доброжелательное отношение в коллективе

Развивающие задачи:

Развивать:

- 1) Воображение при выполнении упражнений (в соответствии со спецификой программы)
- 2) Координацию и ловкость движений
- 3) Ориентированность в пространстве
- 4) Пластичность, динамичность движений

Ожидаемые результаты

К концу учебного года дети должны:

Знать:

- 1) Правила поведения во время выполнения упражнений
- 2) Основные команды преподавателя (Поворот направо/налево, прыжок, шаги на месте, и т.д.)

Уметь:

- 1) Правильно выполнять упражнения
- 2) Ориентироваться в пространстве
- 3) Выполнять действия на разные команды
- 4) Слышать и реагировать на сигналы (слова) педагога

Результатом освоения данной программы могут считаться показательные выступления учащихся в мероприятиях.

2. Учебно - тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	0,5ч	0,5ч	1ч
2	Комплекс упражнений «Котятки»	1ч	9ч	10ч
3	Комплекс упражнений «Зимние зверюшки»	1ч	9ч	10ч
4	Комплекс упражнений «Бабочки-Жучки»	1ч	9ч	10ч
5	Игротека	0,5ч	3,5ч	4ч
6	Итоговое занятие	-	1ч	1ч

Итого: 36 часов

3.Содержание изучаемого курса

Занятие 1. Вводное. (1 час)

Игра на знакомство «Клубочек»

Цель: знакомство, установление доверительного контакта с детьми, сплочение группы.

Дети садятся в круг. Педагог держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, задает любой вопрос участнику игры (Например: «Как тебя зовут, хочешь ли ты со мной дружить, что ты любишь, чего ты боишься» и т.д.). Ребенок ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой следующему игроку. Таким образом, в конце клубочек возвращается педагогу. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что фигура похожа, многое узнают друг о друге, спланиваются.

Замечание: Если ведущий вынужден помогать затрудняющемуся ребенку, то он берет при этом клубочек себе назад, подсказывает и опять кидает ребенку. В результате можно увидеть детей, испытывающих затруднения в общении, у ведущего с ними будут двойные, тройные связи.

Занятие 2. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Котятки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Ходьба в колонне на носках руки в стороны, на пятках руки на пояс, подскоки перекатом с пятки на носок руки произвольно. Бег в колонне с поворотом, прыжками (по сигналу), ОРУ. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Котятки»:

(Имитируем движения потягивающихся котят)

- 1) «Потягивания» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки вверх. Выполнение: наклон назад, вперед, вниз, руки в замке, и.п. Повторить:4-6 раз.
- 2) «Передние лапки в стороны» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнение: поочерёдные наклоны в стороны с выведением руки через голову и.п. повторить 4-6 раз.
- 3) «Задние лапки в стороны» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнение: поочерёдное поднятие ног в стороны. Повторить: 4-6 раз.

- 4) «Пробуждение» И.п.: на коврике, стоя на коленях и вытянутых руках, выполнение: прогиб в спине на выдохе, вдох округляя спину и.п. Повторить: 4-6 раз
- 5) «Виляем хвостиком» И.п.: на коврике, стоя на коленях и вытянутых руках, прогнуться в спине. Выполнение: виляние ягодицами в стороны. Повторить: 4-6 раз.
- 6) «Пробежка котят» И.п.: в упоре на руки и согнутые в коленях ноги, бег враспынную (можно с воспроизведением звуков мяуканья). 30-40 сек.

3. Игра.

«Соберём урожай»

Дети выстраиваются в шеренгу. У первого игрока в руках мяч. Он поворачивается ко второму игроку, громко сообщает: «Я собрал в огороде...» - и передаёт мяч. Так мяч по цепочке передаётся до конца шеренги. Называть нужно какое-либо огородное растение. Названия растений могут повторяться.

Огород у нас хорош!
Где ещё такой найдёшь?!
Что растёт, покажем.
И про всё расскажем.

Вот укроп, а вот петрушка,
Это свёкла и картошка,
Это тыква и горох.
Урожай совсем не плох!

4. Релаксация.

Сидя на коврике: ноги впереди вместе, руки вверх, в стороны (медленно 8 раз). Ноги согнув в колени обхватив руками (30сек). Лежать на коврике раскинув ноги и руки (1 мин).

Занятие 3. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Котятки». Форма занятия – аэробика

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Ходьба в колонне на носках руки в стороны, на пятках руки на пояс, подскоки перекатом с пятки на носок руки произвольно. Бег в колонне с поворотом, прыжками (по сигналу), ОРУ. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Котятки»:

(Имитируем движения потягивающихся котят)

- 1) «Потягивания» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки вверх. Выполнение: наклон назад, вперед, вниз, руки в замке, и.п. Повторить:4-6 раз.
- 2) «Передние лапки в стороны» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнение: поочерёдные наклоны в стороны с выведением руки через голову и.п. повторить 4-6 раз.
- 3) «Задние лапки в стороны» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнение: поочерёдное поднимание ног в стороны. Повторить: 4-6 раз.
- 4) «Пробуждение» И.п.: на коврике, стоя на коленях и вытянутых руках, выполнение: прогиб в спине на выдохе, вдох округляя спину и.п. Повторить: 4-6 раз
- 5) «Виляем хвостиком» И.п.: на коврике, стоя на коленях и вытянутых руках, прогнуться в спине. Выполнение: виляние ягодицами в стороны. Повторить: 4-6 раз.
- 6) «Пробежка котят» И.п.: в упоре на руки и согнутые в коленях ноги, бег враспынную (можно с воспроизведением звуков мяуканья). 30-40 сек.

3. Игра.

«Мы веселые котята»

Дети перебегают на другую сторону площадки, ловишка догоняет их. Тот, кого ловишка дотронется, прежде чем играющий пересечет черту, считается пойманным и отходит в сторону. После 2 - 3 пробежек подсчитывают пойманных и выбирают нового ловишку. Игра продолжается.

4. Релаксация.

Сидя на коврике: ноги впереди вместе, руки вверх, в стороны (медленно 8 раз). Ноги согнув в колени обхватив руками (30сек). Лежать на коврике раскинув ноги и руки (1 мин).

Занятие 4. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Котятки». Форма занятия – аэробика

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Ходьба в колонне на носках руки в стороны, на пятках руки на пояс, подскоки перекатом с пятки на носок руки произвольно. Бег в колонне с поворотом, прыжками (по сигналу), ОРУ. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Котятки»:

(Имитируем движения потягивающихся котят)

- 1) «Потягивания» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки вверх. Выполнение: наклон назад, вперед, вниз, руки в замке, и.п. Повторить:4-6 раз.

- 2) «Передние лапки в стороны» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнение: поочерёдные наклоны в стороны с выведением руки через голову и.п. повторить 4-6 раз.
 - 3) «Задние лапки в стороны» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнение: поочерёдное поднимание ног в стороны. Повторить: 4-6 раз.
 - 4) «Пробуждение» И.п.: на коврике, стоя на коленях и вытянутых руках, выполнение: прогиб в спине на выдохе, вдох округляя спину и.п. Повторить: 4-6 раз
 - 5) «Виляем хвостиком» И.п.: на коврике, стоя на коленях и вытянутых руках, прогнуться в спине. Выполнение: виляние ягодицами в стороны. Повторить: 4-6 раз.
 - 6) «Пробежка котят» И.п.: в упоре на руки и согнутые в коленях ноги, бег в рассыпную (можно с воспроизведением звуков мяуканья). 30-40 сек.
- ### 3. Игры

Игра 1. «Мы веселые котята»

Дети перебегают на другую сторону площадки, ловишка догоняет их. Тот, кого ловишка дотронется, прежде чем играющий пересечет черту, считается пойманным и отходит в сторону. После 2 - 3 пробежек подсчитывают пойманных и выбирают нового ловишку. Игра продолжается.

Игра 2. «Танец котят»

Звучит музыка («Времена года. Ноябрь» П. И. Чайковского.). Дети - котята. Они исполняют кошачий танец.

Котята танцуют, подстраиваясь под темп музыки, имитируя различные движения котят (умывание, стоя на двух лапках, стоя на четырех лапках, показывая ушки, хвостик).

4. Релаксация.

Сидя на коврике: ноги впереди вместе, руки вверх, в стороны (медленно 8 раз). Ноги согнув в колени обхватив руками (30сек). Лежать на коврике раскинув ноги и руки (1 мин).

Занятие 5. (1ч)

Тема: комплекс упражнений «Котятки». Форма занятия – аэробика

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Ходьба в колонне на носках руки в стороны, на пятках руки на пояс, подскоки перекатом с пятки на носок руки произвольно. Бег в колонне с поворотом, прыжками (по сигналу), ОРУ. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Котятки»:

(Имитируем движения потягивающихся котят)

- 1) «Потягивания» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки вверх. Выполнение: наклон назад, вперед, вниз, руки в замке, и.п. Повторить: 4-6 раз.
- 2) «Передние лапки в стороны» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнение: поочерёдные наклоны в стороны с выведением руки через голову и.п. повторить 4-6 раз.
- 3) «Задние лапки в стороны» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнение: поочерёдное поднимание ног в стороны. Повторить: 4-6 раз.
- 4) «Пробуждение» И.п.: на коврик, стоя на коленях и вытянутых руках, выполнение: прогиб в спине на выдохе, вдох округляя спину и.п. Повторить: 4-6 раз
- 5) «Виляем хвостиком» И.п.: на коврик, стоя на коленях и вытянутых руках, прогнуться в спине. Выполнение: виляние ягодицами в стороны. Повторить: 4-6 раз.
- 6) «Пробежка котят» И.п.: в упоре на руки и согнутые в коленях ноги, бег враспынную (можно с воспроизведением звуков мяуканья). 30-40 сек.

3. Игры.

Игра 1. «Танец котят»

Звучит музыка («Времена года. Ноябрь» П. И. Чайковского.). Дети - котята. Они исполняют кошачий танец.

Котята танцуют, подстраиваясь под темп музыки, имитируя различные движения котят (умывание, стоя на двух лапках, стоя на четырех лапках, показывая ушки, хвостик).

Игра 2. «Надень шляпу»

Дети встают в круг. Преподаватель включает музыку и дает им шляпку. Дети передают ее между собой. Преподаватель неожиданно останавливает музыку, и игрок у кого шляпка оказалась в руках должен быстро надеть ее на голову и пройти по кругу особенной походкой. Если он замешкался, то выбывает из игры.

4. Релаксация.

Сидя на коврик: ноги впереди вместе, руки вверх, в стороны (медленно 8 раз). Ноги согнув в колени обхватив руками (30сек). Лежать на коврик раскинув ноги и руки (1 мин).

Занятие 6. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Котятки». Форма занятия – аэробика

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Ходьба в колонне на носках руки в стороны, на пятках руки на пояс, подскоки перекатом с пятки на носок руки произвольно. Бег в колонне с поворотом, прыжками (по сигналу), ОРУ. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Котятки»:

(Имитируем движения потягивающихся котят)

- 1) «Потягивания» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки вверх. Выполнение: наклон назад, вперед, вниз, руки в замке, и.п. Повторить: 4-6 раз.
- 2) «Передние лапки в стороны» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнение: поочерёдные наклоны в стороны с выведением руки через голову и.п. повторить 4-6 раз.
- 3) «Задние лапки в стороны» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнение: поочерёдное поднимание ног в стороны. Повторить: 4-6 раз.
- 4) «Пробуждение» И.п.: на коврике, стоя на коленях и вытянутых руках, выполнение: прогиб в спине на выдохе, вдох округляя спину и.п. Повторить: 4-6 раз
- 5) «Виляем хвостиком» И.п.: на коврике, стоя на коленях и вытянутых руках, прогнуться в спине. Выполнение: виляние ягодицами в стороны. Повторить: 4-6 раз.
- 6) «Пробежка котят» И.п.: в упоре на руки и согнутые в коленях ноги, бег враспынную (можно с воспроизведением звуков мяуканья). 30-40 сек.

3. Игры.

Игра 1. «Танец котят»

Звучит музыка («Времена года. Ноябрь» П. И. Чайковского.). Дети - котята. Они исполняют кошачий танец.

Котята танцуют подстраиваясь под темп музыки, имитируя различные движения котят (умывание, стоя на двух лапках, стоя на четырех лапках, показывая ушки, хвостик).

Игра 2. «Надень шляпу»

Дети встают в круг. Преподаватель включает музыку и дает им шляпку. Дети передают ее между собой. Преподаватель неожиданно останавливает музыку, и игрок у кого шляпка оказалась в руках должен быстро надеть ее на голову и пройти по кругу особенной походкой. Если он замешкался, то выбывает из игры.

4. Релаксация.

Сидя на коврикe: ноги впереди вместе, руки вверх, в стороны (медленно 8 раз). Ноги согнув в колени обхватив руками (30сек). Лежать на коврикe раскинув ноги и руки (1 мин).

Занятие 7. (1 час)

Игротека

Занятие 8. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Котятки». Форма занятия – аэробика

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Бег на месте. ОРУ для рук и туловища. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Котятки»:

- 1) Семенящий бег на месте. И.п. : ноги вместе, руки на поясе. Выполнять 30 сек.
- 2) «Попрыгушки» И.п. : бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15-20 см). Ходьба.
- 3) «Лапки вверх» И.п.: на коврикe в упоре на руки, колени. Выполнение: поочередно поднимать вперед – вверх параллельные руку и ногу, в смене. Повторить 4-6 раз.
- 4) «Виляем хвостиком» И.п.: на коврикe, стоя на коленях и вытянутых руках, прогнуться в спине. Выполнение: виляние ягодицами в стороны. Повторить: 4-6 раз.
- 5) Бег в рассыпную 30-40 сек.

3. Игра.

«Поймай мяч»

Игра с мячом на ловкость рук. Дети становятся в круг и кидают мяч друг другу. Самый неловкий игрок, не поймавший мяч, наказывается. Наказание – стоять на одной ноге и ловить мячик. При следующей неудаче ему нужно будет встать на два колена. Но если наказанный игрок поймает мячик, то ему прощаются все предыдущие неудачи.

4. Релаксация.

Сидя на коврикe: ноги впереди вместе, руки вверх, в стороны (медленно 8 раз). Ноги согнув в колени обхватив руками (30сек). Лежать на коврикe раскинув ноги и руки (1 мин).

Занятие 9. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Котятки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Бег на месте. ОРУ для рук и туловища. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Котятки»:

- 1) Семенящий бег на месте. И.п. : ноги вместе, руки на поясе. Выполнять 30 сек.
- 2) «Попрыгушки» И.п. : бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15-20 см). Ходьба.
- 3) «Лапки вверх» И.п.: на коврике в упоре на руки, колени. Выполнение: поочередно поднимать вперед – вверх параллельные руку и ногу, в смене. Повторить 4-6 раз.
- 4) «Вилием хвостиком» И.п.: на коврике, стоя на коленях и вытянутых руках, прогнуться в спине. Выполнение: вилиание ягодицами в стороны. Повторить: 4-6 раз.
- 5) Бег в рассыпную 30-40 сек.

3. Игры.

Игра 1. «Поймай мяч»

Игра с мячом на ловкость рук. Дети становятся в круг и кидают мяч друг другу. Самый неловкий игрок, не поймавший мяч, наказывается. Наказание – стоять на одной ноге и ловить мячик. При следующей неудаче ему нужно будет встать на два колена. Но если наказанный игрок поймает мячик, то ему прощаются все предыдущие неудачи.

Игра 2. «Вкусные конфеты»

Одному из детей дают кулек с воображаемыми конфетами. Ребенок обходит по кругу всех детей. Ребята угощаются воображаемыми конфетами и мимикой выражают удовольствие от «съеденной конфеты».

4. Релаксация.

Сидя на коврике: ноги впереди вместе, руки вверх, в стороны (медленно 8 раз). Ноги согнув в колени обхватив руками (30сек). Лежать на коврике раскинув ноги и руки (1 мин).

Занятие 10. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Котятки». Форма занятия – аэробика

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Бег на месте. ОРУ для рук и туловища. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Котятки»:

- 1) Семенящий бег на месте. И.п. : ноги вместе, руки на поясе. Выполнять 30 сек.
- 2) «Попрыгушки» И.п. : бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15-20 см). Ходьба.
- 3) «Лапки вверх» И.п.: на коврике в упоре на руки, колени. Выполнение: поочередно поднимать вперед – вверх параллельные руку и ногу, в смене. Повторить 4-6 раз.
- 4) «Вилием хвостиком» И.п.: на коврике, стоя на коленях и вытянутых руках, прогнуться в спине. Выполнение: вилиание ягодичными в стороны. Повторить: 4-6 раз.
- 5) Бег в рассыпную 30-40 сек.

3. Игры.

Игра 1. «Поймай мяч»

Игра с мячом на ловкость рук. Дети становятся в круг и кидают мяч друг другу. Самый неловкий игрок, не поймавший мяч, наказывается. Наказание – стоять на одной ноге и ловить мячик. При следующей неудаче ему нужно будет встать на два колена. Но если наказанный игрок поймает мячик, то ему прощаются все предыдущие неудачи.

Игра 2. «Мы веселые котята»

Дети перебегают на другую сторону площадки, ловишка догоняет их. Тот, кого ловишка дотронется, прежде чем играющий пересечет черту, считается пойманным и отходит в сторону. После 2 - 3 пробежек подсчитывают пойманных и выбирают нового ловишку. Игра продолжается.

4. Релаксация.

Сидя на коврике: ноги впереди вместе, руки вверх, в стороны (медленно 8 раз). Ноги согнув в колени обхватив руками (30сек). Лежать на коврике раскинув ноги и руки (1 мин).

Занятие 11. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Котятки». Форма занятия – аэробика

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Бег на месте. ОРУ для рук и туловища. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Котятки»:

- 1) Семенящий бег на месте. И.п. : ноги вместе, руки на поясе. Выполнять 30 сек.
- 2) «Попрыгушки» И.п. : бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15-20 см). Ходьба.
- 3) «Лапки вверх» И.п.: на коврике в упоре на руки, колени. Выполнение: поочередно поднимать вперед – вверх параллельные руку и ногу, в смене. Повторить 4-6 раз.
- 4) «Виляем хвостиком» И.п.: на коврике, стоя на коленях и вытянутых руках, прогнуться в спине. Выполнение: виляние ягодицами в стороны. Повторить: 4-6 раз.
- 5) Бег в рассыпную 30-40 сек.

3. Игра.

«Мы веселые котята»

Дети перебегают на другую сторону площадки, ловишка догоняет их. Тот, кого ловишка дотронется, прежде чем играющий пересечет черту, считается пойманным и отходит в сторону. После 2 - 3 пробежек подсчитывают пойманных и выбирают нового ловишку. Игра продолжается.

4. Релаксация.

Сидя на коврике: ноги впереди вместе, руки вверх, в стороны (медленно 8 раз). Ноги согнув в колени обхватив руками (30сек). Лежать на коврике раскинув ноги и руки (1 мин).

Занятие 12. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Котятки». Форма занятия – аэробика

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Ходьба в колонне на носках руки в стороны, на пятках руки на пояс, подскоки перекатом с пятки на носок руки произвольно. Бег в колонне с поворотом, прыжками (по сигналу), ОРУ. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Котятки»:

(Имитируем движения потягивающихся котят)

- 1) «Потягивания» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки вверх. Выполнение: наклон назад, вперед, вниз, руки в замке, и.п. Повторить: 4-6 раз.
- 2) «Передние лапки в стороны» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнение: поочерёдные наклоны в стороны с выведением руки через голову и.п. повторить 4-6 раз.
- 3) «Задние лапки в стороны» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнение: поочерёдное поднимание ног в стороны. Повторить: 4-6 раз.
- 4) «Пробуждение» И.п.: на коврике, стоя на коленях и вытянутых руках, выполнение: прогиб в спине на выдохе, вдох округляя спину и.п. Повторить: 4-6 раз
- 5) «Виляем хвостиком» И.п.: на коврике, стоя на коленях и вытянутых руках, прогнуться в спине. Выполнение: виляние ягодицами в стороны. Повторить: 4-6 раз.
- 6) «Пробежка котят» И.п.: в упоре на руки и согнутые в коленях ноги, бег в рассыпную (можно с воспроизведением звуков мяуканья). 30-40 сек.

3. Игры.

Игра 1. «Танец котят»

Звучит музыка («Времена года. Ноябрь» П. И. Чайковского.). Дети - котята. Они исполняют кошачий танец.

Котята танцуют подстраиваясь под темп музыки, имитируя различные движения котят (умывание, стоя на двух лапках, стоя на четырех лапках, показывая ушки, хвостик).

Игра 2. «Надень шляпу»

Дети встают в круг. Преподаватель включает музыку и дает им шляпку. Дети передают ее между собой. Преподаватель неожиданно останавливает музыку, и игрок у кого шляпка оказалась в руках должен быстро надеть ее на голову и пройти по кругу особенной походкой. Если он замешкался, то выбывает из игры.

4. Релаксация.

Сидя на коврике: ноги впереди вместе, руки вверх, в стороны (медленно 8 раз). Ноги согнув в колени обхватив руками (30сек). Лежать на коврике раскинув ноги и руки (1 мин).

Занятие 13. (1 час)

Игротека

Занятие 14. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Зимние зверюшки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед. Бег по кругу 1 мин. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Зимние зверушки»:

- 1) «Мишка на льду» И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед собой, выполнение: попеременно руки вперед – в стороны, ноги попеременно вперед, назад; Повторить: 4-6 раз.
- 2) «Скольжение» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Выполнение: имитация скольжения на коньках, выставляя то левую, то правую ногу вперед. Повторить: 4-6 раз.
- 3) «Сугроб» И.п. : бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15-20 см). Ходьба.
- 4) «Лыжня» И.п.: ноги на уровне плеч, руки перед собой вытянуты вперед. Выполнение: движение рук вперед, назад. Колени и корпус тела сгибается вперед и разгибается. и.п. Повторить: 5-6 раз.
- 5) «Снежинки» И.п.: Медленное кружение в правую и левую стороны, руки расставлены в стороны. Бег в рассыпную.

3. Игры.

Игра 1. «**Зимовка перелетных птиц**».

Преподаватель показывает фотографии зимующих и перелетных птиц, дается команда для детей «, хлопаем в ладоши, если птица - перелетная, если зимующая - руки опускаем». **Показ педагогом игры «Зимовка перелетных птиц**»: показ фотографии зимующих и перелетных птиц, дается команда для детей «хлопаем в ладоши, если птица - перелетная, если зимующая - руки опускаем».

Игра 2. «Воробышки».

1-ый вариант. По - середине площадки чертят 2 линии на расстоянии 2-3 м друг от друга. Это - дорожка, с одной стороны луг, с другой стороны - поле. Воробышки (дети), махая руками, как крыльями свободно летают над полем. По сигналу педагога они спускаются на поле и прыгают на двух ногах по дорожке к лугу. Когда все дети окажутся по другую сторону дорожки, педагог разрешает им летать над лугом, не перелетая дорожку. Игра повторяется 3-4 раза. В конце педагог отмечает лучших воробышков.

2-ой вариант. На площадке чертят круг диаметр 3-4 м. Дети (воробышки) располагаются за кругом. В кругу кошка. Воробышки выпрыгивают в круг на двух ногах и клюют зернышки. Кошка бегаёт по кругу не даёт воробышкам

собирать зерна, ловит их (дотрагивается рукой). Воробышки стараются увернуться от кошки, когда кошка поймает -34 воробышков выбирают новую кошку. Игра повторяется 3-4 раза.

4. Растяжка.

Стоя: ноги вместе, руки вверх, в стороны, тянемся вверх (медленно 8 раз). Ноги согнуты в коленях, медленный присед, руки на поясе (30сек). Глубокий вдох и выдох (3 раза).

Занятие 15. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Зимние зверушки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед. Бег по кругу 1 мин. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Зимние зверушки»:

- 1) «Мишка на льду» И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед собой, выполнение: попеременно руки вперед – в стороны, ноги попеременно вперед, назад; Повторить: 4-6 раз.
- 2) «Скольжение» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Выполнение: имитация скольжения на коньках, выставляя то левую, то правую ногу вперед. Повторить:4-6 раз.
- 3) «Сугроб» И.п. : бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15-20 см). Ходьба.
- 4) «Лыжня» И.п.: ноги на уровне плеч, руки перед собой вытянуты вперед. Выполнение: движение рук вперед, назад. Колени и корпус тела сгибается вперед и разгибается. и.п. Повторить: 5-6 раз.
- 5) «Снежинки» И.п.: Медленное кружение в правую и левую стороны, руки расставлены в стороны. Бег в рассыпную.

3. Игры.

Игра 1. «Снежки».

Дети делятся на 2 команды. Придумывают название своей команды. Один за другим кидают снежки (мягкие белые снежки из ткани) в противоположную команду. Выигрывает та команда, которая быстрее всех закидает снежками другую.

Игра 2. «Хоккей».

В зале подготовлен инвентарь: шайба, клюшка, кегли. По очереди дети берут клюшку и обводят кегли шайбой, постепенно увеличивая скорость выполнения упражнения. Цель - не задеть и не сбить кегли.

4. Растяжка.

Стоя: ноги вместе, руки вверх, в стороны, тянемся вверх (медленно 8 раз). Ноги согнуты в коленях, медленный присед, руки на поясе (30сек). Глубокий вдох и выдох (3 раза).

Занятие 16. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Зимние зверушки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед. Бег по кругу 1 мин. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Зимние зверушки»:

- 1) «Мишка на льду» И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед собой, выполнение: попеременно руки вперед – в стороны, ноги попеременно вперед, назад; Повторить: 4-6 раз.
- 2) «Скольжение» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Выполнение: имитация скольжения на коньках, выставляя то левую, то правую ногу вперед. Повторить: 4-6 раз.
- 3) «Сугроб» И.п. : бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15-20 см). Ходьба.
- 4) «Лыжня» И.п.: ноги на уровне плеч, руки перед собой вытянуты вперед. Выполнение: движение рук вперед, назад. Колени и корпус тела сгибается вперед и разгибается. и.п. Повторить: 5-6 раз.
- 5) «Снежинки» И.п.: Медленное кружение в правую и левую стороны, руки расставлены в стороны. Бег в рассыпную.

3. Игры.

Игра 1. «Зайцы и волк»

Одного из играющих выбирают волком. Остальные- зайцы. На одной стороне площадки зайцы устраивают домики (выкладывают гимнастические коврики). В начале игры зайцы стоят в своих домиках, волк- на другом конце площадки (в овраге). По сигналу педагога зайцы выскакивают из домиков и разбегаются по площадке. По сигналу «Волк!» волк выбегает из оврага и ловит зайцев (стараясь коснуться их). Зайцы убегают в свои домики, пойманного зайца волк отводит в овраг. Игра возобновляется, после того как будет поймано 2-3 зайца, выбирается другой волк.

Игра 2. «Снежки».

Дети делятся на 2 команды. Придумывают название своей команды. Один за другим кидают снежки (мягкие белые снежки из ткани) в противоположную команду. Выигрывает та команда, которая быстрее всех закидает снежками другую.

Игра 3. «Хоккей».

В зале подготовлен инвентарь: шайба, клюшка, кегли. По очереди дети берут клюшку и обводят кегли шайбой, постепенно увеличивая скорость выполнения упражнения. Цель - не задеть и не сбить кегли.

4. Растяжка.

Стоя: ноги вместе, руки вверх, в стороны, тянемся вверх (медленно 8 раз). Ноги согнуты в коленях, медленный присед, руки на поясе (30сек). Глубокий вдох и выдох (3 раза).

Занятие 17. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Зимние зверушки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Приветствие. Ход по кругу 1 мин. выполняя вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Зимние зверушки»:

- 1) «Мишка на льду» И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед собой, выполнение: попеременно руки вперед – в стороны, ноги попеременно вперед, назад; Повторить: 4-6 раз.
- 2) «Скольжение» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Выполнение: имитация скольжения на коньках, выставляя то левую, то правую ногу вперед. Повторить: 4-6 раз.
- 3) «Сугроб» И.п. : бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15-20 см). Ходьба.
- 4) «Лыжня» И.п.: ноги на уровне плеч, руки перед собой вытянуты вперед. Выполнение: движение рук вперед, назад. Колени и корпус тела сгибается вперед и разгибается. и.п. Повторить: 5-6 раз.
- 5) «Снежинки» И.п.: Медленное кружение в правую и левую стороны, руки расставлены в стороны. Бег в рассыпную.

3. Игры.

Игра 1. «Эстафета с игрушкой».

Дети выстраиваются в две колонны у черты. в 10-15 м впереди каждой колонны стоят по кубику. Дети стоящие в колонне первыми с эстафетными игрушками по команде педагога бегут к кубику, подбегают к нему и возвращаются к своей колонне. Передают игрушку следующему, а сами встают в конец колонны. Побеждает колонна закончившая эстафету первыми и допустившие меньше ошибок передачи игрушки игра повторяется 2-3 раза.

Игра 2. «Животные».

Детям раздаются карточки с изображением нескольких (2 – 4) видов животных. Дети должны, издавая характерные звуки того или иного животного, найти остальных членов своей подгруппы.

4. Растяжка.

Стоя: ноги вместе, руки вверх, в стороны, тянемся вверх (медленно 8 раз). Ноги согнуты в коленях, медленный присед, руки на поясе (30сек). Глубокий вдох и выдох (3 раза).

Занятие 18. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Зимние зверушки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Приветствие. Ход по кругу 1 мин. выполняя вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Зимние зверушки»:

- 1) «Мишка на льду» И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед собой, выполнение: попеременно руки вперед – в стороны, ноги попеременно вперед, назад; Повторить: 4-6 раз.
- 2) «Скольжение» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Выполнение: имитация скольжения на коньках, выставляя то левую, то правую ногу вперед. Повторить: 4-6 раз.
- 3) «Сугроб» И.п. : бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15-20 см). Ходьба.
- 4) «Лыжня» И.п.: ноги на уровне плеч, руки перед собой вытянуты вперед. Выполнение: движение рук вперед, назад. Колени и корпус тела сгибается вперед и разгибается. и.п. Повторить: 5-6 раз.
- 5) «Снежинки» И.п.: Медленное кружение в правую и левую стороны, руки расставлены в стороны. Бег в рассыпную.

3. Игры.

Игра 1. «Эстафета с игрушкой».

Дети выстраиваются в две колонны у черты. в 10-15 м впереди каждой колонны стоят по кубику. Дети стоящие в колонне первыми с эстафетными игрушками по команде педагога бегут к кубику, подбегают к нему и возвращаются к своей колонне. Передают игрушку следующему, а сами встают в конец колонны. Побеждает колонна закончившая эстафету первыми и допустившие меньше ошибок передачи игрушки игра повторяется 2-3 раза.

Игра 2. «Животные».

Детям раздаются карточки с изображением нескольких (2 – 4) видов животных. Дети должны, издавая характерные звуки того или иного животного, найти остальных членов своей подгруппы.

4. Растяжка.

Стоя: ноги вместе, руки вверх, в стороны, тянемся вверх (медленно 8 раз). Ноги согнуты в коленях, медленный присед, руки на поясе (30сек). Глубокий вдох и выдох (3 раза).

Занятие 19. (1 час)

Игротека

Занятие 20. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Зимние зверушки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Приветствие. Ход по кругу 1 мин. выполняя вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Зимние зверушки»:

- 1) «Бельчата». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, ленты держать за концы обеими руками. Поднять ленту вверх, потянуться (вдох) опустить (выдох). Повторить 4—6 раз.
- 2) «Наклонись за шишкой». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, ленты держать в обеих руках за концы. Наклониться

вперед как можно дальше, стараться не сгибать ноги, коснуться носков ног лентами, выпрямиться. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

- 3) «Присели». И.п.: стоя на коленях, ленты держать в обеих руках за концы перед собой. Сесть на пятки, руки поднять вверх (вдох) вернуться в и.п. (выдох). Повторить 3—4 раза.
- 4) «Подними повыше». И.п.: лежа на спине. Руки вдоль туловища ленты в руках держать за концы. 1 — подняться, поднять ленты вперед, вверх, посмотреть на них, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.
- 5) «Подскоки бельчат». И.п.: стоя, ноги вместе, руки с лентами вниз. Подскоки выполнять под счет 1—6, руки держать свободно. Чередовать с ходьбой на месте. Повторить 4 раза. Дыхательные упражнения «Малый маятник», «Свеча» — по 3 раза. Ходьба парами.

3. Игра.

«Снежки»

Дети делятся на 2 команды. Придумывают название своей команды. Один за другим кидают снежки (мягкие белые снежки из ткани) в противоположную команду. Выигрывает та команда, которая быстрее всех закидает снежками другую.

4. Релаксация.

Стоя: ноги в вместе, руки перед собой на уровне груди, отвод одной ноги назад, потом другой ноги (медленно 8 раз). Встать ровно, руки вверху сцепить в замочек, тянуться вверх привставая на носки (30сек). Лежать на коврик раскинув ноги и руки (1 мин).

Занятие 21. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Зимние зверюшки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Приветствие. Ход по кругу 1 мин. выполняя вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Зимние зверушки»:

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

3. Игра.

«Снежки»

Дети делятся на 2 команды. Придумывают название своей команды. Один за другим кидают снежки (мягкие белые снежки из ткани) в противоположную команду. Выигрывает та команда, которая быстрее всех закидает снежками другую.

4. Релаксация.

Стоя: ноги в вместе, руки перед собой на уровне груди, отвод одной ноги назад, потом другой ноги (медленно 8 раз). Встать ровно, руки вверху сцепить в замочек, тянуться вверх привставая на носки (30сек). Лежать на коврик раскинув ноги и руки (1 мин).

Занятие 22. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Зимние зверюшки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Приветствие. Ход по кругу 1 мин. выполняя вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Зимние зверушки»:

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

3. Игры.

Игра 1. «Снежки».

Дети делятся на 2 команды. Придумывают название своей команды. Один за другим кидают снежки (мягкие белые снежки из ткани) в противоположную команду. Выигрывает та команда, которая быстрее всех закидает снежками другую.

Игра 2. «Животные».

Детям раздаются карточки с изображением нескольких (2 – 4) видов животных. Дети должны, издавая характерные звуки того или иного животного, найти остальных членов своей подгруппы.

4. Релаксация.

Стоя: ноги вместе, руки перед собой на уровне груди, отвод одной ноги назад, потом другой ноги (медленно 8 раз). Встать ровно, руки вверху сцепить в замочек, тянуться вверх привставая на носки (30сек). Лежать на коврик раскинув ноги и руки (1 мин).

Занятие 23. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Зимние зверюшки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Приветствие. Ход по кругу 1 мин. выполняя вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Зимние зверушки»:

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

3. Игры.

Игра 1. «Снежки».

Дети делятся на 2 команды. Придумывают название своей команды. Один за другим кидают снежки (мягкие белые снежки из ткани) в противоположную

команду. Выигрывает та команда, которая быстрее всех закидает снежками другую.

Игра 2. «Животные».

Детям раздаются карточки с изображением нескольких (2 – 4) видов животных. Дети должны, издавая характерные звуки того или иного животного, найти остальных членов своей подгруппы.

4. Релаксация.

Стоя: ноги вместе, руки перед собой на уровне груди, отвод одной ноги назад, потом другой ноги (медленно 8 раз). Встать ровно, руки вверху сцепить в замочек, тянуться вверх привставая на носки (30сек). Лежать на коврик раскинув ноги и руки (1 мин).

Занятие 24. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Зимние зверушки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Приветствие. Ход по кругу 1 мин. выполняя вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Зимние зверушки»:

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

Чередовать с ходьбой на месте. Повторить 4 раза. Дыхательные упражнения «Малый маятник», «Свеча» — по 3 раза. Ходьба парами.

3. Игра.

«Хоккей».

В зале подготовлен инвентарь: шайба, клюшка, кегли. По очереди дети берут клюшку и обводят кегли шайбой, постепенно увеличивая скорость выполнения упражнения. Цель - не задеть и не сбить кегли.

4. Релаксация.

Стоя: ноги вместе, руки перед собой на уровне груди, отвод одной ноги назад, потом другой ноги (медленно 8 раз). Встать ровно, руки вверху сцепить в замочек, тянуться вверх привставая на носки (30сек). Лежать на коврик раскинув ноги и руки (1 мин).

Занятие 25 (1 час)

Игротека

Занятие 26. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Бабочки - Жучки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Приветствие. Бег по кругу 1 мин. выполняя вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед. Круговые вращения головой, плечами. Локтевыми суставами, кистями. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Бабочки - Жучки»:

- 1) «Помашем флажками». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки с флажками вниз. 1 — поднять руки с флажками в стороны; 2 — поднять вверх, посмотреть на них (вдох); 3 — помахать флажками вверх; 4 — опустить руки через стороны вниз, повторить 4—5 раз.
- 2) «Постучим флажками». И.п.: сидя, ноги в стороны, прямые, руки с флажками спрятаны за спину, спина прямая. 1 — наклониться вперед; 2—3 — со словами «тук-тук-тук» постучать флажками об пол; 4 — выпрямиться, руки с флажками спрятать за спину. Повторить 4—5 раз.
- 3) «Поставим флажки на колени». И.п.: лежа на спине, ноги вместе. Прямые, руки с флажками в стороны. 1—2 — согнуть ноги, подтянуть колени к груди, флажки поставить на колени, поднять голову (выдох);

- 3—4 — ноги выпрямить, руки с флажками в стороны, Голову опустить (вдох). Повторить 4 раза.
- 4) «Положим флажки». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки с флажками спрятаны за спину. 1 — со словом «положили» присесть положить флажки на пол впереди себя; 2 — выпрямиться, руки спину; 3 — со словом «возьмем» присесть, взять флажки; 4- выпрямиться, флажки спрятать за спину. Повторить 4—5 раз.
- 5) «Прыжки». И.п.: стоя, ноги вместе, руки с флажками вниз. Прыжки на месте. 1 — руки с флажками в стороны, ноги в стороны; 2 и.п. (под счет 1—4). Чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза. Дыхательные упражнения «Каша кипит», «Ворона» — по 3 раза

3. Игра

«Гонка цветных мячей»

Игра существует в нескольких вариантах. Все играющие делятся на две команды, которые выстраиваются шеренгами. Первые игроки в каждой шеренге держат по мячу.

Вариант 1-ый.

По команде «Мяч!» мяч передается над головой, затем игроки поворачиваются на 180°, широко расставляют ноги и обратно мяч прокатывают под ногами. На протяжении всей игры все остаются на своих местах. Команда, сумевшая раньше передать мяч в одну сторону над головой и обратно под ногами, выигрывает. Если у какого-то игрока мяч упал или укатился из-под ног, то следующий за ним игрок должен поймать мяч, вернуться на свое место и продолжить игру.

Вариант 2-ой.

По команде мяч передается над головой от начала шеренги до конца. Замыкающие игроки, получив мяч, бегут и становятся первыми в шеренге, после чего снова начинают передавать мяч. Когда игрок, начинавший игру, окажется последним, то он должен, получив мяч, пробежать вперед, стать первым в своей шеренге и поднять мяч над головой. Побеждает та команда, которая закончит первой.

Вариант 3-ий.

Игра проходит так же, как в варианте 2, но мяч не передают над головой, а перекачивают под широко расставленными ногами. Расстояние между игроками должно быть не менее 40-60 см.

4. Релаксация.

Ход по залу 1 мин. Выполнить во время ходьбы 6 глубоких вдохов и выдохов, при этом на вдохе идти на носочках, а на выдохе на пятках.. Лежать на коврик раскинув ноги и руки (1-2 мин).

Занятие 27. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Бабочки - Жучки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Приветствие. Бег по кругу 1 мин. выполняя вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед. Круговые вращения головой, плечами. Локтевыми суставами, кистями. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Бабочки - Жучки»:

- 1) «Помашем флажками». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки с флажками вниз. 1 — поднять руки с флажками в стороны; 2 — поднять вверх, посмотреть на них (вдох); 3 — помахать флажками вверх; 4 — опустить руки через стороны вниз, повторить 4—5 раз.
- 2) «Постучим флажками». И.п.: сидя, ноги в стороны, прямые, руки с флажками спрятаны за спину, спина прямая. 1 — наклониться вперед; 2—3 — со словами «тук-тук-тук» постучать флажками об пол; 4 — выпрямиться, руки с флажками спрятать за спину. Повторить 4—5 раз.
- 3) «Поставим флажки на колени». И.п.: лежа на спине, ноги вместе прямые, руки с флажками в стороны. 1—2 — согнуть ноги, подтянуть колени к груди, флажки поставить на колени, поднять голову (выдох); 3—4 — ноги выпрямить, руки с флажками в стороны, Голову опустить (вдох). Повторить 4 раза.
- 4) «Положим флажки». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки с флажками спрятаны за спину. 1 — со словом «положили» присесть положить флажки на пол впереди себя; 2 — выпрямиться, руки спину; 3 — со словом «возьмем» присесть, взять флажки; 4- выпрямиться, флажки спрятать за спину. Повторить 4—5 раз.
- 5) «Прыжки». И.п.: стоя, ноги вместе, руки с флажками вниз. Прыжки на месте. 1 — руки с флажками в стороны, ноги в стороны; 2 и.п. (под счет 1—4). Чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза. Дыхательные упражнения «Каша кипит», «Ворона» — по 3 раза

3. Игра.

«Гонка цветных мячей»

Игра существует в нескольких вариантах. Все играющие делятся на две команды, которые выстраиваются шеренгами. Первые игроки в каждой шеренге держат по мячу.

Вариант 1-ый.

По команде «Мяч!» мяч передается над головой, затем игроки поворачиваются на 180°, широко расставляют ноги и обратно мяч прокатывают под ногами. На протяжении всей игры все остаются на своих местах. Команда, сумевшая раньше передать мяч в одну сторону над головой и обратно под ногами, выигрывает. Если у какого-то игрока мяч упал или укатился из-под ног, то следующий за ним игрок должен поймать мяч, вернуться на свое место и продолжить игру.

Вариант 2-ой.

По команде мяч передается над головой от начала шеренги до конца. Замыкающие игроки, получив мяч, бегут и становятся первыми в шеренге, после чего снова начинают передавать мяч. Когда игрок, начинавший игру, окажется последним, то он должен, получив мяч, пробежать вперед, стать первым в своей шеренге и поднять мяч над головой. Побеждает та команда, которая закончит первой.

Вариант 3-ий.

Игра проходит так же, как в варианте 2, но мяч не передают над головой, а перекачивают под широко расставленными ногами. Расстояние между игроками должно быть не менее 40-60 см.

4. Релаксация.

Ход по залу 1 мин. Выполнить во время ходьбы 6 глубоких вдохов и выдохов, при этом на вдохе идти на носочках, а на выдохе на пятках.. Лежать на коврике раскинув ноги и руки (1-2 мин).

Занятие 28. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Бабочки - Жучки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Приветствие. Бег по кругу 1 мин. выполняя вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед.

Круговые вращения головой, плечами. Локтевыми суставами, кистями. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Бабочки - Жучки»:

- 1) «Хлопок» И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. Выполнение: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Повторить: 4 -6 раз.
- 2) «Лягушонок» И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнение: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Повторить: 4-5 раз.
- 3) «Гуси» И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади. Выполнение: наклон вперед, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Повторить: 4-6 раз.
- 4) «Кошка выгибает спину» И.п.: стоя на коленях и ладонях. Выполнение: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Повторить: 4-5 раз.
- 5) «Прыгают на лужайке зайчики» Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

3. Игра.

«Животные»

Детям раздаются карточки и изображением нескольких (2 – 4) видов животных. Дети должны, издавая характерные звуки того или иного животного, найти остальных членов своей подгруппы.

4. Релаксация.

Ход по залу 1 мин. Выполнить во время ходьбы 6 глубоких вдохов и выдохов, при этом на вдохе идти на носочках, а на выдохе на пятках. Лежать на коврик раскинув ноги и руки (1-2 мин).

Занятие 29. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Бабочки - Жучки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Приветствие. Бег по кругу 1 мин. выполняя вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед. Круговые вращения головой, плечами. Локтевыми суставами, кистями. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Бабочки - Жучки»:

- 1) «Хлопок» И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. Выполнение: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Повторить: 4 -6 раз.
- 2) «Лягушонок» И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнение: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Повторить:4-5 раз.
- 3) «Гуси» И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади. Выполнение: наклон вперед, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Повторить: 4-6 раз.
- 4) «Кошка выгибает спину» И.п.: стоя на коленях и ладонях. Выполнение: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Повторить: 4-5 раз.
- 5) «Прыгают на лужайке зайчики» Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

3. Игра.

«Животные»

Детям раздаются карточки с изображением нескольких (2 – 4) видов животных. Дети должны, издавая характерные звуки того или иного животного, найти остальных членов своей подгруппы.

4. Релаксация.

Ход по залу 1 мин. Выполнить во время ходьбы 6 глубоких вдохов и выдохов, при этом на вдохе идти на носочках, а на выдохе на пятках. Лежать на коврик раскинув ноги и руки (1-2 мин).

Занятие 30. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Бабочки - Жучки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Приветствие. Бег по кругу 1 мин. выполняя вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед. Круговые вращения головой, плечами. Локтевыми суставами, кистями. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Бабочки - Жучки»:

- 1) «Хлопок» И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. Выполнение: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Повторить: 4 -6 раз.
- 2) «Лягушонок» И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнение: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Повторить:4-5 раз.

- 3) «Гуси» И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади. Выполнение: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Повторить: 4-6 раз.
- 4) «Кошка выгибает спину» И.п.: стоя на коленях и ладонях. Выполнение: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Повторить: 4-5 раз.
- 5) «Прыгают на лужайке зайчики» Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

3. Игра

«Цвета»

Выбирается водящий. Остальные игроки становятся в ряд на одной стороне площадки или комнаты. Водящий отворачивается и загадывает какой-либо цвет. Например, красный. Он поворачивается и внимательно смотрит. Игроки, у которых в одежде присутствует названный цвет, могут спокойно перейти на другую сторону площадки. Остальные должны тоже перебраться на другую сторону, но водящий может любого из них поймать. Тогда пойманный игрок становится водящим и игра продолжается.

4. Релаксация.

Ход по залу 1 мин. Выполнить во время ходьбы 6 глубоких вдохов и выдохов, при этом на вдохе идти на носочках, а на выдохе на пятках. Лежать на коврик раскинув ноги и руки (1-2 мин).

Занятие 31. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Бабочки - Жучки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Приветствие. Бег по кругу 1 мин. выполняя вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед. Круговые вращения головой, плечами. Локтевыми суставами, кистями. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Бабочки - Жучки»:

- 1) «Хлопок» И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. Выполнение: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Повторить: 4 -6 раз.
- 2) «Лягушонок» И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнение: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Повторить: 4-5 раз.
- 3) «Гуси» И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади. Выполнение: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Повторить: 4-6 раз.

- 4) «Кошка выгибает спину» И.п.: стоя на коленях и ладонях. Выполнение: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Повторить: 4-5 раз.
- 5) «Прыгают на лужайке зайчики» Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

3. Игры

Эстафеты «Попрыгайки»

1 эстафета. «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч».

У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее пропрыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.

2 эстафета. «Прыжки на двух ногах через обруч».

Ребятам каждой команды необходимо как можно быстрее пропрыгать через все 5 обручей, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде.

3 эстафета. «Ударь мячом в обруч».

У каждого ребенка в команде мяч и 5 обручей впереди. Необходимо пройти до линии финиша, останавливаясь в каждом обруче, и ударяя в него мяч. Оценивается попадание каждого ребенка в обруч и суммируется общее количество очков.

4 эстафета. «Прокати мяч».

Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

4. Релаксация.

Ход по залу 1 мин. Выполнить во время ходьбы 6 глубоких вдохов и выдохов, при этом на вдохе идти на носочках, а на выдохе на пятках. Лежать на коврик раскинув ноги и руки (1-2 мин).

Занятие 32. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Бабочки - Жучки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Приветствие. Бег по кругу 1 мин. выполняя вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед. Круговые вращения головой, плечами. Локтевыми суставами, кистями. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Бабочки - Жучки»:

- 1) «Вверх-вниз». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены вниз. 1 — через стороны вверх, посмотреть; 2 — через стороны », сказать «вниз». Повторить 5 раз.
- 2) «Ветерок играет». И.п.: стоя, ноги врозь, флажки за спину. 1 — си вверх, наклоны вправо-влево; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5 раза.
- 3) «Выпрями ноги». И.п.: сидя, ноги вместе, флажки у плеч. 1 — выпрямлять и сгибать ноги, не меняя положения флажков. Повторить 6 раз.
- 4) «Воротики». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки у груди, поворот вправо, флажки в стороны; 2 — вернуться в и.п.'; 3 —поворот влево, флажки в стороны; вернуться в и.п. («открываем, закрываем воротики») — 3—4 раза в каждую сторону.
- 5) «Подпрыгивание обезьянок». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки вниз. 10 подпрыгиваний и ходьба на месте с взмахами флажков. Повторить 2 раза.

3. Игры.

Эстафеты «Весенние деньки»

1 эстафета. «Прокати мяч».

Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

2 эстафета. «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами».

Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обратнo возвращается бегом. У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

3 эстафета. «Переправа».

У каждого ребенка в команде по 1 кубику. Первый бежит и переносит свой кубик капитан. Он остается у переправы. Нужно как можно скорее перенести по 1 все кубики и отдать их капитану, пролезая в обруч.

4 эстафета. «Построй башенку».

Капитаны команд строят на скорость башни. Оценивается время и красота постройки.

5 эстафета. «Попрыгушки».

Прыжки на одной правой ноге вперед. Назад – на другой левой ноге. Руки на поясе. У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

4. Релаксация.

Ход по залу 1 мин. Выполнить во время ходьбы 6 глубоких вдохов и выдохов, при этом на вдохе идти на носочках, а на выдохе на пятках. Лежать на коврик раскинув ноги и руки (1-2 мин).

Занятие 33. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Бабочки - Жучки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Приветствие. Бег по кругу 1 мин. выполняя вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед. Круговые вращения головой, плечами. Локтевыми суставами, кистями. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Бабочки - Жучки»:

- 1) «Вверх-вниз». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены вниз. 1 — через стороны вверх, посмотреть; 2 — через стороны », сказать «вниз». Повторить 5 раз.
- 2) «Ветерок играет». И.п.: стоя, ноги врозь, флажки за спину. 1 — си вверх, наклоны вправо-влево; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5 раза.
- 3) «Выпрями ноги». И.п.: сидя, ноги вместе, флажки у плеч. 1 — выпрямлять и сгибать ноги, не меняя положения флажков. Повторить 6 раз.
- 4) «Воротники». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки у груди, поворот вправо, флажки в стороны; 2 — вернуться в и.п.; 3 — поворот влево, флажки в стороны; вернуться в и.п. («открываем, закрываем воротники») — 3—4 раза в каждую сторону.
- 5) «Подпрыгивание обезьянок». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки вниз. 10 подпрыгиваний и ходьба на месте с взмахами флажков. Повторить 2 раза.

3. Игры

Эстафеты «Лучики»

1 эстафета. «Прокати мяч»

Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

2 эстафета. «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами»

Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до

финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обрато возвращается бегом. У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

3 эстафета. «Переправа»

У каждого ребенка в команде по 1 кубик. Первый бежит и переносит свой кубик капитан. Он остается у переправы. Нужно как можно скорее перенести по 1 все кубики и отдать их капитану, пролезая в обруч.

4 эстафета. «Построй башенку».

Капитаны команд строят на скорость башни. Оценивается время и красота постройки.

4. Релаксация.

Ход по залу 1 мин. Выполнить во время ходьбы 6 глубоких вдохов и выдохов, при этом на вдохе идти на носочках, а на выдохе на пятках. Лежать на коврикe раскинув ноги и руки (1-2 мин).

Занятие 34. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Бабочки - Жучки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Приветствие. Бег по кругу 1 мин. выполняя вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед. Круговые вращения головой, плечами. Локтевыми суставами, кистями. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Бабочки - Жучки»:

- 1) «Вверх-вниз». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены вниз. 1 — через стороны вверх, посмотреть; 2 — через стороны », сказать «вниз». Повторить 5 раз.
- 2) «Ветерок играет». И.п.: стоя, ноги врозь, флажки за спину. 1 — си вверх, наклоны вправо-влево; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5 раза.
- 3) «Выпрями ноги». И.п.: сидя, ноги вместе, флажки у плеч. 1 — выпрямлять и сгибать ноги, не меняя положения флажков. Повторить 6 раз.
- 4) «Воротики». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки у груди, поворот вправо, флажки в стороны; 2 — вернуться в и.п.; 3 — поворот влево, флажки в стороны; вернуться в и.п. («открываем, закрываем воротики») — 3—4 раза в каждую сторону.
- 5) «Подпрыгивание обезьянок». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки вниз. 10 подпрыгиваний и ходьба на месте с взмахами флажков. Повторить 2 раза.

3. Игры

Эстафеты «Лучики»

1 эстафета. «Прокати мяч».

Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

2 эстафета. «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами».

Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обратнo возвращается бегом. У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

3 эстафета. «Переправа».

У каждого ребенка в команде по 1 кубику. Первый бежит и переносит свой кубик капитан. Он остается у переправы. Нужно как можно скорее перенести по 1 все кубики и отдать их капитану, пролезая в обруч.

4 эстафета. «Построй башенку».

Капитаны команд строят на скорость башни. Оценивается время и красота постройки.

4. Релаксация.

Ход по залу 1 мин. Выполнить во время ходьбы 6 глубоких вдохов и выдохов, при этом на вдохе идти на носочках, а на выдохе на пятках. Лежать на коврикe раскинув ноги и руки (1-2 мин).

Занятие 35. (1 ч)

Тема: комплекс упражнений «Бабочки - Жучки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка.

Построение в шеренгу. Приветствие. Бег по кругу 1 мин. выполняя вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед. Круговые вращения головой, плечами. Локтевыми суставами, кистями. (Под музыку)

2. Основная часть.

Комплекс упражнений «Бабочки - Жучки»:

- 1) «Вверх-вниз». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены вниз. 1 — через стороны вверх, посмотреть; 2 — через стороны », сказать «вниз». Повторить 5 раз.
- 2) «Ветерок играет». И.п.: стоя, ноги врозь, флажки за спину. 1 — си вверх, наклоны вправо-влево; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5 раза.

- 3) «Выпрями ноги». И.п.: сидя, ноги вместе, флажки у плеч. 1 — выпрямлять и сгибать ноги, не меняя положения флажков. Повторить 6 раз.
- 4) «Воротники». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки у груди, поворот вправо, флажки в стороны; 2 — вернуться в и.п.; 3 — поворот влево, флажки в стороны; вернуться в и.п. («открываем, закрываем воротники») — 3—4 раза в каждую сторону.
- 5) «Подпрыгивание обезьянок». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки вниз. 10 подпрыгиваний и ходьба на месте с взмахами флажков. Повторить 2 раза.

3. Игра

Игра «Ручеек».

Выбирают водящего. Игроки встают вокруг водящего. Он приседает на корточки и начинает крутить вокруг себя скакалку чуть выше пола. Игроки должны перепрыгивать через нее.

Есть два варианта ведения игры: Игрок, который не успел перепрыгнуть и скакалка задела его по ногам, становится водящим.

Игрок, которого задело скакалкой, выбывает из игры. Так продолжается до тех пор, пока на поле не останется один игрок. Он и считается выигравшим. После этого выбирают нового водящего.

4. Релаксация.

Ход по залу 1 мин. Выполнить во время ходьбы 6 глубоких вдохов и выдохов, при этом на вдохе идти на носочках, а на выдохе на пятках. Лежать на коврик раскинув ноги и руки (1-2 мин).

Занятие 36. (1 час)

Итоговое отчетное занятие (с приглашением родителей и администрации ОУ)

4.Обеспечение программы

4.1.Методическое обеспечение

Методы и приемы, использованные педагогом на занятиях:

Словесные: объяснения, команды, рассказ, разъяснения и др.

Наглядные: показ

Практические: выполнение упражнений, команд и т.д.

4.2.Материально - техническое обеспечение

- Гимнастические коврики
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические обручи
- Модульные маты
- Скакалки
- Мячи разных диаметров
- Цветные флажки, кегли
- Индивидуальные атрибуты для выполнения упражнений (гантели, гири, клюшки и т.д.)

5. Формы аттестации и оценочные материалы

На занятиях ведется наблюдение за каждым обучающимся. Педагогом осуществляется индивидуальный подход к каждому ребенку в целях оказания помощи в устранении ошибок в процессе выполнения упражнений.

По дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Веселая аэробика» проводится контроль физической подготовленности каждого обучающегося, результаты которого фиксируются в мониторинговой карте (См. Приложение 1)

В течение учебного года производится следующий аттестационный контроль:

- Вводный контроль
- Полугодовой контроль
- Итоговый контроль

6. Список информационных источников

1. Асачева Л., Горбунова О., Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста, 112стр, 2013
2. Колдина Д.Н., Подвижные игры и упражнения, 112стр, 2016
3. Нечитайлова, Полунина, Архипова: Фитнес для дошкольников. ФГОС, 2017

4. Николаева Н.И., Школа мяча, 96стр, 2012
5. Пензулаева Л.И., Физическая литература для старшей группы, 128стр, 2014

6. Соколова Л.А., Комплексы сюжетных утренних гимнастик, 80стр, 2016

7. Сулим Е.В., Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. ФГОС ДО, 2018

8. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Футбол-гимнастика. Конспекты занятий, 160стр, 2013
9. <http://www.xfit.ru/services/detskii-fitness/>
10. <http://worldclass.ru/kid-fitness/>

Мониторинговая карта
по программе «Веселая аэробика»

Дата проведения: _____

ФИО педагога: _____

№	ФИ ребенка	Качество освоения упражнений:			Примечания
		Прыжок на месте на 180°	Кувырок вперед	Стойка «Ласточка»	
1					
2					
3					

Условные обозначения:

О - отлично

Х - хорошо

У - удовлетворительно

Календарно-тематический план

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Цель / Задачи	Содержание занятия	Материалы для детей	Материалы для педагога
1		Вводное занятие	Знакомство педагога с воспитанниками. Провести инструктаж по технике безопасности. Введение в образовательную деятельность	Приветствие; Проведение инструктажа по технике безопасности; Введение в образовательную деятельность Проведение игры на знакомство;		– Ноутбук – Музыкальная аппаратура
2		Комплекс упражнений «Котятки»	Формировать правильную осанку; Разучивание комплекса упражнений «Котятки»	Приветствие; Разминка; Разучивание комплекса упражнений «Котятки»; Релаксация.	– модульные маты – гимнастические коврики	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура – Спортивный инвентарь : флажки – модульные маты – гимнастические коврики
3		Комплекс упражнений	Усвоение детьми основных гимнастиче	Приветствие; Разминка; Разучивание	– модульные маты – гимнастические	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура

		«Котятки»	ских упражнений в комплексе «Котятки»; Развивать двигательные способности и эмоционально – волевую сферу	комплекса упражнений «Котятки»; Релаксация.	коврики	а – Спортивный инвентарь: флажки
4		Комплекс упражнений «Котятки»	Формирование правильной осанки, красивой и легкой походки у детей; Разучить комплекс упражнений «Котятки»	Приветствие; Разминка; Разучивание комплекса упражнений «Котятки»; Релаксация.	– модульные маты – гимнастические коврики	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура – Спортивный инвентарь: флажки – модульные маты – гимнастические коврики
5		Комплекс упражнений «Котятки»	Увеличение эффективности работы сердечно - сосудистой и дыхательной систем; Разучить комплекс	Приветствие; Разминка; Разучивание комплекса упражнений «Котятки»; Релаксация.	– модульные маты – гимнастические коврики	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура – Спортивный инвентарь: флажки – модульные маты – гимнастические

			упражнений «Котятки»			коврики
6		Комплексы упражнений «Котятки»	Формирование правильной осанки, ; Разучить комплекс упражнений «Котятки»	Приветствие; Разминка; Разучивание комплекса упражнений «Котятки»; Релаксация.	– модульные маты – гимнастические коврики	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура – Спортивный инвентарь – модульные маты – гимнастические коврики
7		Игротека	Выявлять и развивать гимнастические способности у детей дошкольного возраста; Развить двигательные способности и эмоционально – волевую сферу в ходе игр разной подвижности		– модульные маты – скамейки гимнастические – спортивный инвентарь : мячи, кегли, флажки	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура – Спортивный инвентарь: мячи, кегли, флажки
8		Комплексы упражнений «Котятки»	Развивать точность, ловкость в выполнении упражнений ;	Приветствие; Разминка; Разучивание комплекса	– модульные маты – гимнастические коврики	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура

		ки»	Разучить комплекс упражнений «Котятки»	упражнений «Котятки»; Релаксация.	– гимнастические скамейки – спортивный инвентарь : мячи	– Гимнастические коврики – Гимнастические скамейки – Спортивный инвентарь: мячи, флажки
9		Комплекс упражнений «Котятки»	Развивать двигательные способности и эмоционально – волевую сферу; Разучить комплекс упражнений «Котятки»	Приветствие; Разминка; Разучивание комплекса упражнений «Котятки»; Релаксация.	– модульные маты – гимнастические коврики – гимнастические скамейки – спортивный инвентарь : мячи	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура – Гимнастические коврики – Гимнастические скамейки – Спортивный инвентарь: мячи, флажки
10		Комплекс упражнений «Котятки»	Развивать внимательность, мышление, быстроту и выносливость; Разучить комплекс упражнений «Котятки»	Приветствие; Разминка; Разучивание комплекса упражнений «Котятки на растяжке»; Растяжка.	– модульные маты – гимнастические коврики – гимнастические скамейки – спортивный инвентарь : мячи	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура – Гимнастические коврики – Гимнастические скамейки – Спортивный инвентарь: мячи, флажки

11		Комплексы упражнений «Котятки»	Развивать координационные способности, точность воспроизведения движений; Разучить комплекс упражнений «Котятки»	Приветствие; Разминка; Разучивание комплекса упражнений «Котятки»; Растяжка.	– модульные маты – гимнастические коврики – гимнастические скамейки – спортивный инвентарь: степы, мячи	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура – Гимнастические коврики – Гимнастические скамейки – Спортивный инвентарь: степы, мячи, флажки
12		Комплексы упражнений «Котятки»	Развивать координационные способности, точность воспроизведения движений; Разучить комплекс упражнений «Котятки»	Приветствие; Разминка; Разучивание комплекса упражнений «Котятки»; Релаксация.	– модульные маты – гимнастические коврики – гимнастические скамейки – спортивный инвентарь: степы, мячи	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура – Гимнастические коврики – Гимнастические скамейки – Спортивный инвентарь: степы, мячи, флажки
13		Игротека	Способствовать формированию детского коллектива, нравственных качеств поведения детей; Усвоить		– модульные маты – гимнастические обручи – спортивный инвентарь: мячи, обруч	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура – спортивный инвентарь: мячи, обруч

			основные гимнастические упражнения в игровой форме		гимнастический	гимнастический
14		Комплекс упражнений «Зимние зверюшки»	Предотвращение жировых отложений с помощью комплекса упражнений; Разучить комплекс упражнений «Зимние зверюшки»	Приветствие; Разминка; Разучивание комплекса упражнений «Зимние зверюшки»; Растяжка.	– гимнастические коврики – модульные маты – обручи гимнастические	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура – спортивный инвентарь: мячи, обруч гимнастический
15		Комплекс упражнений «Зимние зверюшки»	Выполнение упражнений на расслабление мышц, снятие психического напряжения, оздоровление организма; Разучить комплекс упражнений «Зимние зверюшки»	Приветствие; Разминка; Разучивание комплекса упражнений «Зимние зверюшки»; Релаксация.	– гимнастические коврики – модульные маты – обручи гимнастические	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура – спортивный инвентарь: мячи, обруч гимнастический
		Комплек	Улучшать	Приветствие;	– гимнастич	– Ноутбук

16		кс упражнений «Зимние зверюшки»	обменные процессы в организме; Воспитание моральных и волевых качеств; Разучить комплекс упражнений «Зимние зверюшки»	Разминка; Разучивание комплекса упражнений «Зимние зверюшки»; Релаксация.	еские коврики – модульные маты – обручи гимнастические	– Музыкальная аппаратура – спортивный инвентарь : мячи, обруч гимнастический
17		Комплекс упражнений «Зимние зверушки»	Увеличение общей силы мышц и выносливости организма; Повысить работоспособность организма; Разучить комплекс упражнений «Зимние зверушки»	Приветствие; Разминка; Разучивание комплекса упражнений «Зимние зверушки»; Релаксация.	– гимнастические коврики – модульные маты – спортивный инвентарь : мячи, кегли, флажки, скакалки	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура – гимнастические коврики – модульные маты – спортивный инвентарь: мячи, кегли, флажки, скакалки
18		Комплекс упражнений «Зимние зверюшки»	Воспитание моральных и волевых качеств; Повысить работоспособность организма; Разучить комплекс	Приветствие; Разминка; Разучивание комплекса упражнений «Зимние зверюшки»; Релаксация.	– гимнастические коврики – модульные маты – спортивный инвентарь : мячи, кегли, флажки,	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура – гимнастические коврики – модульные маты – спорт

		шки»	упражнений «Зимние зверюшки»		скакалки	ивный инвентарь: мячи, кегли, флажки, скакалки
19		Мероп риятие ЦДТ	Способство вать формирован ию детского коллектива, нравственн ых качеств поведения детей			– Ноутбук – Музы кальная аппаратур а
20		Компле кс упражн ений «Зимни е зверю шки»	Развивать гибкость суставов, а так же способствов ать профилакти ке плоскостоп ия; Разучить комплекс упражнений «Зимние зверюшки»	Приветствие; Разминка; Разучивание комплекса упражнений «Зимние зверюшки»; Релаксация.	– гимнастич еские коврики – модульны е маты – спортивн ый инвентарь : мячи, кегли, флажки, скакалки	– Ноутбук – Музы кальная аппаратур а – гимнастич еские коврики – модульны е маты – спорт ивный инвентарь: мячи, кегли, флажки, скакалки
21		Компле кс упражн ений «Зимни е зверю шки»	Развивать гибкость суставов, а так же способствов ать профилакти ке плоскостоп ия; Разучить комплекс	Приветствие; Разминка; Разучивание комплекса упражнений «Зимние зверюшки»;	– гимнастич еские коврики – модульны е маты – спортивн ый инвентарь : мячи, кегли, флажки, скакалки	– Ноутбук – Музы кальная аппаратур а – гимнастич еские коврики – модульны е маты

			упражнений «Зимние зверюшки»			
22		Комплексы упражнений «Зимние зверюшки»	Улучшать обменные процессы в организме; Разучить комплекс упражнений «Зимние зверюшки»	Приветствие; Разминка; Разучивание комплекса упражнений «Зимние зверюшки»; Релаксация.	– гимнастические коврики – модульные маты – спортивный инвентарь: мячи, кегли, флажки, скакалки	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура – гимнастические коврики – модульные маты – спортивный инвентарь: мячи, кегли, флажки, скакалки
23		Комплексы упражнений «Зимние зверюшки»	Развивать координационные способности, точность воспроизведения движений; Развивать ловкость, равновесие; Разучить комплекс упражнений «Зимние зверюшки»	Приветствие; Разминка; Разучивание комплекса упражнений «Зимние зверюшки»;	– гимнастические коврики – модульные маты – спортивный инвентарь: мячи, кегли, флажки, скакалки	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура – гимнастические коврики – модульные маты – спортивный инвентарь: мячи, кегли, флажки, скакалки
24		Комплексы упражнений «Зимние зверюшки»	Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы	Приветствие; Разминка; Разучивание комплекса упражнений «Зимние зверюшки»;	– гимнастические коврики – модульные маты – спортивный инвентарь: мячи, кегли, флажки, скакалки	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура – гимнастические коврики – модульные маты – спортивный инвентарь: мячи, кегли, флажки, скакалки

		е зверю шки»	ю системы; Разучить комплекс упражнений «Зимние зверюшки»	упражнений «Зимние зверюшки»;	ый инвентарь : мячи, кегли, флажки, скакалки	еские коврики – модульны е маты – спорт ивный инвентарь: мячи, кегли, флажки, скакалки
25		Игроте ка	Способство вать снятию стресса, снижению утомляемос ти и улучшение сна во время игр; Способство вать формирован ию детского коллектива, нравственн ых качеств поведения детей			– Ноутбук – Музы кальная аппаратур а
26		Компле кс упражн ений «Бабоч ки- Жучки »	Улучшать обменные процессы в организме; Способство вать снятию стресса, снижению утомляемос ти и улучшение	Приветствие; Разминка; Выполнение комплекса упражнений «Бабочки- Жучки»; Релаксация.	– гимнастич еские коврики – модульны е маты – спортивн ый инвентарь : кегли, скакалки, гантели	– Ноутбук – Музы кальная аппаратур а – гимнастич еские коврики – спортивн ый инвентарь : кегли, скакалки,

			сна; Разучить комплекс упражнений «Бабочки-Жучки»			гантели
27		Комплекс упражнений «Бабочки-Жучки»	Укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему; Воспитать музыкально – ритмическое восприятие у детей Разучить комплекс упражнений «Бабочки-Жучки»	Приветствие; Разминка; Выполнение комплекса упражнений «Бабочки-Жучки»; Релаксация.	– гимнастические коврики – модульные маты – спортивный инвентарь : кегли, скакалки, гантели	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура – гимнастические коврики – спортивный инвентарь : кегли, скакалки, гантели
28		Комплекс упражнений «Бабочки-Жучки»	Укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему; Воспитать музыкально – ритмическое восприятие у детей Разучить	Приветствие; Разминка; Выполнение комплекса упражнений «Бабочки-Жучки»; Релаксация.	– гимнастические коврики – модульные маты – спортивный инвентарь : кегли, скакалки, гантели	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура – гимнастические коврики – спортивный инвентарь : кегли, скакалки, гантели – модульные маты

			комплекс упражнений «Бабочки-Жучки»			
29		Комплекс упражнений «Бабочки-Жучки»	Развивать гибкость суставов; Производить профилактику плоскостопия с помощью упражнений; Разучить комплекс упражнений «Бабочки-Жучки»	Приветствие; Разминка; Выполнение комплекса упражнений «Бабочки-Жучки»; Релаксация.	– гимнастические коврики – модульные маты – спортивный инвентарь : кегли, скакалки, гантели	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура – гимнастические коврики – модульные маты – спортивный инвентарь : кегли, скакалки, гантели
30		Комплекс упражнений «Бабочки-Жучки»	Развивать гибкость суставов; Производить профилактику плоскостопия с помощью упражнений; Разучить комплекс упражнений «Бабочки-Жучки»	Приветствие; Разминка; Выполнение комплекса упражнений «Бабочки-Жучки»; Релаксация.	– гимнастические коврики – модульные маты – спортивный инвентарь : кегли, скакалки, гантели	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура – гимнастические коврики – модульные маты – спортивный инвентарь : кегли, скакалки, гантели

31		Игротека	Выявлять и развивать пластические и гимнастические способности у детей дошкольного возраста; Воспитать музыкально – ритмическое восприятие у детей	Приветствие;		– Ноутбук – Музыкальная аппаратура
32		Комплекс упражнений «Бабочки-Жучки»	Улучшить обменные процессы в организме; Разучить комплекс упражнений «Бабочки-Жучки»	Приветствие; Разминка; Выполнение комплекса упражнений «Бабочки-Жучки»; Релаксация.	– гимнастические коврики – гимнастическая скамья – спортивный инвентарь : степы, гантели, мячи – цветные ленты	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура – гимнастический коврик – гимнастическая скамья – спортивный инвентарь: степы, гантели, мячи – цветная лента
33		Комплекс упражнений «Бабочки-Жучки»	Предотвращение жировых отложений с помощью комплекса упражнений	Приветствие; Разминка; Выполнение комплекса упражнений «Бабочки-	– гимнастические коврики – гимнастическая скамья – спортивный	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура – гимнастический коврик

		»	й; Разучить комплекс упражнений «Бабочки-Жучки»	Жучки»; Релаксация.	инвентарь : степы, гантели, мячи – цветные ленты	– гимнастическая скамья – спортивный инвентарь: степы, гантели, мячи – цветная лента
34		Комплекс упражнений «Бабочки-Жучки»	Развивать гибкость суставов; Разучить комплекс упражнений «Бабочки-Жучки»	Приветствие; Разминка; Выполнение комплекса упражнений «Бабочки-Жучки»; Релаксация.	– гимнастические коврики – гимнастическая скамья – спортивный инвентарь : степы, гантели, мячи – цветные ленты	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура – гимнастический коврик – гимнастическая скамья – цветная лента
35		Комплекс упражнений «Бабочки-Жучки»	Развивать гибкость суставов; Производить профилактику плоскостопия с помощью упражнений; Воспитать музыкально – ритмическое восприятие	Приветствие; Разминка; Выполнение комплекса упражнений «Бабочки-Жучки»; Релаксация.	– гимнастические коврики – гимнастическая скамья – спортивный инвентарь : степы, гантели, мячи – цветные ленты	– Ноутбук – Музыкальная аппаратура – гимнастический коврик – гимнастическая скамья – спортивный инвентарь: степы, гантели, мячи – цветная лента

			у детей; Разучить комплекс упражнений «Бабочки-Жучки»			
36		Мероприятие ЦДТ	Формировать умение работать в коллективе			

Итого: 36 занятий