



СЕТЕВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ  
**«ЗДОРОВЬЕОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО  
И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
В УСЛОВИЯХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ  
“ДОУ – ООУ – ЧОК”»**

**Информационно-методический сборник**

*Выпуск 4*

УДК 613.9(082)  
ББК 51.289я4  
С33

Рекомендовано к изданию  
научно-методическим экспертным советом  
ГБОУ ДПО НИРО

Под редакцией  
*В. Т. Чичикина*, докт. пед. наук, профессора,  
зав. кафедрой теории и методики  
физического воспитания и ОБЖ ГБОУ ДПО НИРО;  
*А. А. Чеменевой*, канд. пед. наук, доцента кафедры управления  
дошкольным образованием ГБОУ ДПО НИРО

Под общей редакцией *В. Т. Чичикина*

**С33** **Сетевой образовательный проект «Здоровьеобеспечение**  
детей дошкольного и младшего школьного возраста в усло-  
виях взаимодействия “ДОУ — ООУ — ФОК”»: информаци-  
онно-методический сборник. Вып. 4 / под ред. В. Т. Чичики-  
на, А. А. Чеменевой ; под общ. ред. В. Т. Чичикина. — Н. Нов-  
город : Нижегородский институт развития образования,  
2012. — 83 с.

ISBN 978-5-7565-0494-1

В четвертом выпуске информационно-методического сборника представ-  
лены материалы по программно-методическому обеспечению организован-  
ной образовательной деятельности по физической культуре детей старшего  
дошкольного возраста в условиях ФОКа, в том числе конспекты организо-  
ванной образовательной деятельности по физическому развитию детей стар-  
шего дошкольного возраста.

Содержание сборника может быть использовано муниципальными орга-  
нами образования в организации взаимодействия различных ведомств, за-  
интересованных в здоровьеобеспечении детей.

УДК 613.9(082)  
ББК 51.289я4

© Чичикин В. Т., Чеменова А. А., 2012  
© ГБОУ ДПО «Нижегородский институт раз-  
вития образования», 2012

ISBN 978-5-7565-0494-1



## ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ФОКа

В данном методическом пособии мы представляем в дополнение к уже опубликованным в предыдущих сборниках еще одну программу дополнительного физкультурного образования детей старшего дошкольного возраста — «Мир движений». Основным ее содержанием является классическая аэробика. Программа может быть реализована как в условиях детского сада инструктором по физической культуре, так и в условиях ФОКа тренером по аэробике.

Данная программа, как и другие, представленные во втором сборнике, может составить в основной общеобразовательной программе дошкольного образовательного учреждения часть, формируемую участниками образовательного процесса.

### «МИР ДВИЖЕНИЙ»

Программа дополнительного физкультурного образования детей старшего дошкольного возраста

*Под общей редакцией А. А. Чеменевой*

#### Паспорт программы

Название программы	Программа дополнительного физкультурного образования детей старшего дошкольного возраста по аэробике
Направленность программы	Оздоровительно-развивающая
Авторы программы	И. В. Зюляева — заведующая МДОУ детский сад № 11 «Светлячок» г. Сергача С. А. Юрлова — старший воспитатель МДОУ детский сад № 11 «Светлячок» г. Сергача

	Т. С. Еремеева — воспитатель МДОУ детский сад № 11 «Светлячок» г. Сергача А. А. Чеменева — доцент кафедры управления дошкольным образованием ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования»
Возраст детей, участвующих в реализации программы	5—6, 6—7 лет
Срок реализации программы	2 года
Место реализации программы	МДОУ детский сад № 11 «Светлячок» г. Сергача Нижегородской области
Цели программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Воспитание активной, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни личности;</li> <li>✓ содействие освоению детьми упражнений по аэробике</li> </ul>
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Положительная динамика развития двигательной активности детей и совершенствование их физических качеств;</li> <li>✓ свобода поведения, проявление креативных способностей у ребенка;</li> <li>✓ свобода общения, расширение кругозора дошкольника;</li> <li>✓ сформированность позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры;</li> <li>✓ сформированность правильной осанки;</li> <li>✓ выработка у детей выразительных, плавных, точных движений под музыку;</li> <li>✓ укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, вестибулярного аппарата;</li> <li>✓ укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, развитие и укрепление всех основных мышечных групп;</li> <li>✓ формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;</li> <li>✓ повышение устойчивого интереса к занятиям аэробикой</li> </ul>
Нормативно-правовая база	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Закон РФ «Об образовании»</li> <li>✓ Семейный кодекс РФ</li> </ul>

разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Письмо Министерства образования РФ от 22 июля 2002 г. № 30-510547/16 «Об организации родительского всеобуча в общеобразовательных учреждениях»</li> <li>✓ Постановление Правительства Российской Федерации от 12 сентября 2008 г. № 666 «Об утверждении типового положения о дошкольном образовательном учреждении»</li> <li>✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 ноября 2009 г. № 55 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»</li> <li>✓ Комплексная целевая программа развития образования Нижегородской области на 2009—2012 годы</li> <li>✓ Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН) 2.4.1.2660-10 (с изменениями и дополнениями 2011 г.)</li> <li>✓ Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»</li> <li>✓ Приказ Министерства образования России, Министерства здравоохранения России от 16 июля 2002 года № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»</li> <li>✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 25 декабря 2006 г. № 03-2998 «О методических рекомендациях по апробации моделей образования детей старшего дошкольного возраста»</li> <li>✓ Письмо Минобразования РФ от 17 февраля 2004 г. № 14-51-36/13 (Методическое письмо Института возрастной физиологии Российской академии образования «Об использовании программ индивидуального адаптивного развития при подготовке детей к школе»)</li> <li>✓ Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации» на 2006—2015 годы</li> </ul>
----------------------	--

### Пояснительная записка

Программа дополнительного образования по аэробике рекомендуется к использованию в работе с детьми старшего (5—6 лет) и подготовительного (6—7 лет) дошкольного возраста.

Срок реализации программы дополнительного образования — 2 года.

Программа по аэробике имеет физкультурно-оздоровительную направленность, обусловленную проблемами здоровьеобеспечения детей.

Целью программы в данном направлении является формирование культуры личности, основанной на понимании необходимости вести здоровый образ жизни.

Основной целевой установкой программы выступает содействие всестороннему развитию физических и духовных сил занимающихся детей.

Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на формирование качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе), а также позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

### **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников — одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов — биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность — наиболее важные биологические особенности детского организма.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с профилактической направленностью. Все они сосредоточены на оздоровлении организма занимающихся, возвращении радости и повышении функциональных возможностей человека.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушениями осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость детского организма различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития.

С целью профилактики различных заболеваний у детей нами разработана программа по аэробике. Это комплексы упражнений оздоровительного танца, включающие упражнения коррекционной гимнастики и лечебной физической культуры, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, соответствующие оздоровлению различных функций и систем организма.

Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Программа предполагает использование спортивных игр и игровых упражнений в комплексе с аэробными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее  $2/3$  мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20—30 минут. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания. Различия отдельных видов циклических упражнений, связанные

с особенностями структуры двигательного акта и техникой его выполнения, не имеют принципиального значения для достижения профилактического и оздоровительного эффекта. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все перечисленные выше формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка, но наиболее эффективно — аэробика.

Под воздействием упражнений по аэробике улучшаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируются деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов. При активных упражнениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция. Расширяющийся двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляют детям уверенности, смелости, решительности.

Детская аэробика поможет детям развить двигательные навыки, улучшит их самочувствие и благоприятно скажется на общем морально-психологическом состоянии. Приобщение детей к занятиям аэробикой позволит им в дальнейшем без боязни принимать участие в спортивных играх и соревнованиях.

### ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Старший дошкольный возраст характеризуется тем, что дети достаточно хорошо владеют различными движениями, у них интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники стремятся не только удовлетворить потребность в активных движениях, но и показать свои физические возможности — силу, ловкость, смелость.

В данном возрасте дети могут анализировать собственные действия, действия сверстников, контролировать свое самочувствие, что чрезвычайно важно при самостоятельном выполнении упражнений.

При построении программы использовались следующие **подходы**:

✓ *дифференцированный* — учет уровня физической подготовленности, рациональная дозировка физической нагрузки с учетом возможностей каждого ребенка;

✓ *коммуникативный* — обеспечение сознательного устойчивого интереса к освоению новых движений, развития инициативы и творчества, содействие повышению коммуникативной компетентности участников образовательного процесса;

✓ *гендерный* — комплектование подгрупп по половому признаку, учет полоролевых особенностей детей при отборе движений и упражнений, определении физической нагрузки, в педагогическом взаимодействии с мальчиками и девочками;

✓ *системный* — обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития.

### Принципы построения программы

✓ *Учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.* При организации двигательной активности следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребенка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка. Важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

✓ *Интеграции* задач развития ребенка в разных видах деятельности, используемых в ходе освоения программы по аэробике.

✓ *Систематичности и последовательности:* для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

✓ *Оздоровительной направленности:* при проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно со старшей медицинской сестрой.

✓ *Гуманизации:* все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения со взрослым и сверстниками.

✓ *Творческой направленности:* результатом учета этого принципа является самостоятельное создание ребенком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

## Цели программы

- ✓ Воспитание активной, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни личности.
- ✓ Содействие освоению детьми упражнений по аэробике.

## Задачи программы

### **Оздоровительные:**

- ✓ оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, осуществлять профилактику плоскостопия);
- ✓ развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- ✓ развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- ✓ развивать ручную умелость и мелкую моторику.

### **Образовательные:**

- ✓ научить детей четко, ритмично выполнять упражнения под музыку;
- ✓ формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества аэробных движений;
- ✓ обучать правильной технике выполнения упражнений с фитболом и степом;
- ✓ обучать умению анализировать свои действия и действия товарищей;
- ✓ познакомить с терминологией, применяемой к аэробным элементам;
- ✓ научить реагировать на зрительные и жестовые сигналы тренера.

### **Развивающие:**

- ✓ развивать у детей коммуникативные способности, умения действовать в команде, чувство ответственности за выполнение своих действий при работе в команде;
- ✓ развивать творческую активность, эмоциональную свободу;
- ✓ содействовать развитию психических процессов (памяти, мышления, внимания, воображения) в ходе двигательной активности, приобщать к самостоятельным занятиям различными видами двигательной активности;
- ✓ развивать координационные способности: точность вос-

произведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстроту, гибкость и точность реагирования на сигналы, согласование движений и ориентирование в пространстве;

✓ развивать двигательную память.

#### **Воспитательные:**

✓ приобщать детей к традициям физической культуры и спорта;

✓ воспитывать выдержку, уверенность, инициативность, чувство товарищества, взаимопомощь и трудолюбие;

✓ формировать умения выражать эмоции, раскрепощаться и проявлять творчество в движениях;

✓ формировать желание преодолевать трудности при выполнении сложных двигательных заданий;

✓ способствовать профилактике конфликтов в детской среде.

#### **Организационные:**

✓ осуществлять сетевое партнерство между ДООУ и ФОКОМ, скоординировать действия сотрудников ДООУ и тренерского состава ФОКа;

✓ осуществлять тесное сотрудничество с родителями; сформировать у них стойкое убеждение в том, что вести здоровый образ жизни и заниматься физкультурой — это жизненная потребность каждого члена семьи;

✓ обеспечить наличие необходимых условий и оборудования для занятий аэробикой в ФОКе.

## **Содержание и структура программы**

Содержание программы носит практический характер, соответствует современным достижениям педагогики, психологии и физиологии детей дошкольного возраста, взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении.

Структура программы представлена четырьмя разделами. В каждый раздел включен теоретический материал, где определены тема и содержание бесед.

Общее количество занятий:

✓ первый год обучения — 36 часов;

✓ второй год обучения — 36 часов.

Содержание занятий подразделяется на:

✓ теоретические знания (история развития физической куль-

туры и спорта; гигиенические знания и умения; краткие сведения о строении и функциях организма; терминология вида спорта (фитнес-аэробики). Изучение теоретического материала осуществляется в форме 2—3-минутных бесед, которые проводятся в начале занятий;

✓ практические умения и навыки (техника основных движений; базовые шаги и элементы вида спорта (фитнес-аэробики); комплексы игр, контрольные нормативы);

✓ организаторские навыки (применение строевых упражнений; проведение подвижных игр; командное взаимодействие).

#### **1-й год:**

раздел 1 «Клуб веселых человечков» — 15 занятий;

раздел 2 «Фитбол для Капитошки» — 10 занятий;

раздел 3 «Раз, два, три, степ-аэробикой займись» — 7 занятий;

раздел 4 «Приглашаем танцевать» — 4 занятия.

#### **2-й год:**

раздел 1 «Клуб веселых человечков» — 15 занятий;

раздел 2 «Фитбол для Капитошки» — 10 занятий;

раздел 3 «Раз, два, три, степ-аэробикой займись» — 7 занятий;

раздел 4 «Приглашаем танцевать» — 4 занятия.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ**

Продолжительность обучения составляет 36 недель (1-й год) — 36 занятий в год + 36 недель (2-й год) — 36 занятий в год с 1 сентября по 30 мая.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий:

✓ старшая группа — не более 25 минут;

✓ подготовительная группа — не более 30 минут.

Каждое занятие состоит из трех частей.

✓ *Подготовительная часть* (разминка) — 5—7 минут. Побуждает детей к активной двигательной деятельности, способствует их организации, устанавливает контакт между воспитанниками и инструктором. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузки, то есть к выполнению более сложных упражнений в основной части занятия. Для содержания подготовительной части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий

бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание, на растягивание мышц и связок. Главные задачи этой части занятия — четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; данные упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

✓ *Основная часть* — 15—20 минут. В основной части разучиваются новые аэробные упражнения, движения или комплексы стилизованных танцевальных движений с использованием различного оборудования: фитболов, степ-платформ, гимнастических лент, скакалок. На первых двух занятиях детей знакомят с четырьмя новыми упражнениями на каждом из занятий, на третьем — совершенствуют навыки выполнения всех упражнений; на четвертом — закрепляют выполнение всего комплекса упражнений, таким образом, реализуются основные этапы освоения движений.

Отводится время и на подвижные игры, упражнения с элементами соревнований, обеспечивающие высокую двигательную активность.

✓ *Заключительная часть* — 4—6 минут. Состоит из упражнений с элементами детского стретчинга. Задача этой части занятия — завершить работу путем постепенного снижения нагрузки на организм, направленного на стабилизацию сердечно-сосудистой и нервной систем детей. При подборе упражнений используются медленные танцевальные движения, специальные упражнения на дыхание или малоподвижная игра, релаксация, телесно-тактильные упражнения.

При планировании программного материала особенно важно обеспечить индивидуальный подход к детям, так как занятия аэробикой являются достаточно сложными для освоения дошкольниками и требуют учета возрастных, половых особенностей, способностей и возможностей каждого ребенка.

Музыка на занятиях играет весьма важную роль, решая следующие задачи: «диктует» ритм и задает темп движения. А это значит, что с помощью музыки можно варьировать интенсивность занятий. Во время подготовительной части (разминки) используют среднюю по темпу музыку, а в основной части необходимо более быстрое сопровождение. Музыка должна быть зажигательной, нести положительный эмоциональный заряд.

Во время занятий следует постоянно следить за осанкой и правильным дыханием детей.

## Тематическое планирование

Разделы	Содержательные блоки					
	«Что такое аэробика?»		«Волшебный мир движений»		«Мы — веселые ребята»	
	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов
Раздел 1 «Клуб веселых человечков» (танцевальная аэробика)	«Экскурсия в ФОК с Капитошкой»	1	«Смотри, запоминай и выполняй»	2	«Капитошка снова с друзьями»	2
	«Капитошка знает комитас с друзьями»	1	«С физкультурой крепко дружим»	2	«Двигаемся вместе»	1
			«Путешествие в волшебный мир аэробики»	2	«Вместе будет веселей»	2
			«Наши красивые ручки»	2		
Раздел 2 «Фитбол для Капитошки» (фитбол-аэробика)	«Что такое фитбол»	1	«Мы скучали по фитболу»	2	«Фитбол-дискотека»	2
			«Фитболура»	2	«Путешествуем на фитболе»	1
			«Мой веселый звонкий мяч»	2		
Раздел 3 «Раз, два, три — степ-аэробикой займись»	«Степ для Капитошки»	1	«Движение — жизнь»	2	«Капитошка учится»	2
			«Веселый степ»	2		
Раздел 4 «Приглашаем танцевать» (упражнения на степ-аэробике с фитболом)			«Физкультурой занимаемся, силы набираемся»	2		
					«Будь всегда здоровым»	2

## Раздел 1 «КЛУБ ВЕСЕЛЫХ ЧЕЛОВЕЧКОВ»

Первый раздел представлен комплексами аэробных упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные, упражнения на расслабление мышц и связок, упражнения самомассажа, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания для снижения физической нагрузки и расслабления. Общеразвивающие упражнения могут быть без предметов и с предметами (мячами, палками, скакалками, обручами, лентами), относительно простыми и достаточно сложными, выполняемыми в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны. Данные упражнения развивают интерес детей к двигательной деятельности, способствуют проявлению у них самостоятельности; обладают преимущественной направленностью на отдельные психофизические функции, обеспечивающие оптимальное управление и регуляцию двигательных действий, степени развиваемых мышечных усилий; улучшение сенсомоторных реакций, речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представления движения (идеомоторных реакций).

Комплексы аэробных упражнений направлены на:

- ✓ формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- ✓ предупреждение плоскостопия — укрепление мышц стопы и голени;
- ✓ развитие и укрепление всех мышечных групп;
- ✓ укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- ✓ улучшение координации движений, силы, скорости, выносливости;
- ✓ формирование двигательных умений и навыков;
- ✓ повышение интереса к занятиям спортом.

Тема 1: «Экскурсия в ФОК с Капитошкой»

Познакомить детей с физкультурно-оздоровительным комплексом, показать возможности каждого помещения, рассказать о разных спортивных играх и упражнениях, познакомить с тренерами, спортсменами и людьми, посещающими ФОК (в частности, зал ритмической гимнастики и аэробики).

Тема 2: «Капитошка знакомится с друзьями»

Познакомить детей с залом ритмической гимнастики и аэро-

бики, историей развития и возникновения аэробики, правилами поведения во время занятий аэробикой (как избежать травм); познакомить с техникой выполнения аэробных упражнений: перека́т («полукруг») головой по груди в медленном темпе; наклон головы в сторону; полунаклоны туловища в стороны и вперед (согнувшись или прогнувшись) с опорой руками о бедра, колени; небольшое поднимание рук и ног назад, вытягиваясь в длину из положения лежа на животе; дуга туловищем («полукруг») через наклон вперед с опорой руками о бедра; из положения лежа на спине с согнутыми ногами, стопы на полу; поднимание туловища (лопатки над полом), не сгибаясь, без наклона головы; махи прямыми ногами вперед не выше  $45^\circ$ ; мах голенью в любом направлении; мах прямой ногой в сторону не выше  $45^\circ$  из положения лежа на боку, одна рука согнута под головой, другая в упоре спереди; из упора на коленях и предплечьях поднимание в сторону согнутой ноги; махи ногой назад не выше  $45^\circ$  в упоре на коленях и предплечьях; в приседах и выпадах угол в коленных суставах меньше  $90^\circ$ , колени направлены в сторону носков, немного развернуты наружу, тяжесть тела перенесена на пятки; поднимание ног из положения лежа на спине с согнутыми коленями; перемещение коленей по дуге вперед («полукруг») в медленном темпе, колени не должны выходить за линию стоп; движения рук с постоянным мышечным контролем, с амплитудой в зоне визуального контроля; сгибания и разгибания рук в упоре лежа с согнутыми ногами (колени на полу).

Запрещенные упражнения: круг головой и перека́т («полукруг») головой по спине; наклон головы назад; наклоны туловища в стороны и вперед (согнувшись или прогнувшись) без упора руками о бедра, колени; наклоны туловища назад из любых положений; круговые движения туловищем и наклоны с поворотами; поднимание туловища из положения лежа на спине в сед или упор сидя; махи прямыми ногами вперед выше  $90^\circ$ ; махи прямыми ногами назад; мах прямой ногой в сторону из положения лежа на боку с опорой на предплечье; махи прямой ногой в сторону из упора на коленях; мах ногой назад в упоре на коленях; приседы и выпады со сгибанием колен больше  $90^\circ$ , колени выходят за линию стоп; поднимание прямых ног из положения лежа на спине; круговые движения коленями в положении стоя или приседе; активные поднимания, вращения и сгибания (разгибания) рук с максимальной амплитудой и скоростью; сгибания и разгибания

рук в упоре сидя (лежа) сзади; элементы акробатики (мост, стойка на лопатках и др.), гимнастики; «поза барьериста»; сед: одна нога вперед, другая согнута в сторону — назад; позы, заимствованные из йоги.

Тема 3—4: «Смотри, запоминай и выполняй»

Техника выполнения общеразвивающих упражнений под музыку, элементы строевой подготовки: построения, перестроения. Исходные положения при выполнении упражнений аэробики:

- ✓ стопы слегка разведены врозь (чаще всего чуть шире, чем ширина бедра);
- ✓ стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков;
- ✓ колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание);
- ✓ мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны);
- ✓ таз расположен ровно, без перекоса;
- ✓ грудь поднята, плечи на одной высоте;
- ✓ голова прямо и составляет с туловищем одну линию;
- ✓ лопатки сдвинуты к позвоночнику.

Тема 5—6: «С физкультурой крепко дружим»

Ритмичное выполнение упражнений под музыку. Формирование навыков достижения выразительности, пластичности, грациозности и изящества аэробных движений. Упражнения на развитие мышечной силы: в полуприседе для задней и передней поверхностей бедра; в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра; в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

Тема 7—8: «Путешествие в волшебный мир аэробики»

Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу). Упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения); упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи). Упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног, согнутых или разгибанием); упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (неболь-

шая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину). Упражнения на ориентировку в зале для аэробики. Упражнения с мячом.

**Тема 9—10: «Наши красивые ручки»**

Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях с предметами и без предметов (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги). Упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед).

**Тема 11—12: «Капитошка снова с друзьями»**

Упражнения для ног — танцевальные движения, прыжки, подскоки, имитационные движения. Прыжок ноги врозь — ноги вместе. Выполняется из исходного положения ноги вместе (пятки вместе, носки слегка врозь — на ширину стопы). Движение состоит из двух основных частей. Первая — отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа, ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении опуститься на всю стопу. Расстояние между стопами равно ширине плеч, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, направления коленей и стоп должны совпадать. При этом движении проекция колен не должна выходить за пределы опоры стопами, угол в коленных суставах должен быть больше 90°. Вторая часть движения — небольшим подскоком соединить ноги и возвратиться в исходное положение. При выполнении этого движения не допускаются перемещения туловища (наклоны, повороты). Слип — подскок, в котором основное движение выполняется в ритме «и — раз» или «раз — два». Первое движение выполняется небольшим шагом (прыжком), при этом тяжесть тела передается на одну ногу, затем следует опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено, а другую ногу согнуть назад (колено вниз, пятка у ягодицы). Второе движение включает следующие действия: выполнить подскок на опорной ноге и, разгибая колено, сделать небольшой мах другой ногой вперед — вниз (носок приподнят над полом). При приземлении обязательно опускаться на всю стопу.

**Тема 13: «Двигаемся вместе»**

Ходьба по звуковому сигналу. Ритмические движения под музыку: танцевальные элементы, выполняемые в аэробном стиле (чарльстон, ча-ча-ча, мамбо и др.). Упражнения на развитие мышц спины и шеи. Выпад может быть выполнен любым спосо-

бом (шагом, прыжком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол в коленном суставе должен быть больше  $90^\circ$ , голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопой (обязательно следует опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята вверх.

Тема 14—15: «Вместе будет веселей»

Капитошка просит детей показать, как правильно выполнять базовые шаги аэробики.

*Базовый шаг.* Выполняется на четыре счета: «раз» — шаг правой ногой вперед; «два» — приставить левую ногу; «три» — шаг правой ногой назад; «четыре» — приставить левую.

*Подъем колена.* Из положения стоя на одной ноге (прямой), другую, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. Не допускается сопутствующий движению поднимаемой ноги поворот таза. При подъеме колена может быть использован любой вариант движения (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, с поворотом, на шагах, беге, подскоках). Упражнение можно выполнять шагом вперед, шагом правой по диагонали вправо, шагом правой по диагонали влево; по 1 разу, по 3 раза одной ногой подряд, 7 раз одной ногой подряд.

*Мах.* Выполняется в положении стоя на одной ноге. Маховая прямая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается «хлестообразное» движение и не контролируемое опускание ноги после маха (падение). Минимальной амплитудой в спортивной аэробике можно считать мах выше уровня горизонтали. Для оздоровительного направления аэробики рекомендована амплитуда маха не выше  $90^\circ$ . Разрешается любой вариант маха (на месте, на шагах, беге, прыжках). Возможна также разная плоскость движения (мах вперед или вперед — в сторону). Если мах сочетается с подскоком, то при приземлении следует обязательно опускаться на всю

стопу, избегать баллистических приземлений и потери равновесия.

*Низкий мах* — разновидность маха голенью. Выполняется на два счета: «раз» — сгибая колено, поднять правую ногу вперед — вниз (или в любом другом направлении), в момент разгибания правой ноги сделать мах (кик) голенью, разогнуть тазобедренный сустав; «два» — вернуться в исходное положение.

*Шаг.* Напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую, сгибая, поднять точно вперед (колено ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут (то есть голеностопный сустав согнут).

Ходьба может выполняться:

- ✓ на месте;
- ✓ с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- ✓ с пружинным движением коленей;
- ✓ в различных направлениях: вперед — назад, по кругу, по диагонали.

## Раздел 2

### «ФИТБОЛ ДЛЯ КАПИТОШКИ»

#### «Золотые правила» фитбол-гимнастики

✓ Подбирать мяч каждому ребенку по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведенные плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.

✓ Перед занятием с мячами убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

✓ Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.

✓ Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

✓ Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

✓ Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.

- ✓ При выполнении упражнений лежа на мяче не задерживать дыхание.
- ✓ При выполнении на мяче упражнений лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
- ✓ При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
- ✓ Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
- ✓ Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.
- ✓ На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.
- ✓ Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.
- ✓ Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в рамках парных общеразвивающих упражнений, подвижных игр, командных соревнований.
- ✓ Обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребенка, при появлении которых снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

Мяч может использоваться как предмет — в общеразвивающих упражнениях с мячом в руках в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа и др.), а также при бросках, ловле, ударах об пол (ведении) и т. д.

Мяч как опора — в положении сидя верхом на мяче, в различных исходных положениях лежа (мяч под спину, под живот, под бок, а также лежа на спине мяч под ногами и т. д.).

Мяч как ориентир — при выполнении различных подвижных игр, эстафет (обежать мяч и т. д.), а также таких упражнений, как наклон назад прогнувшись из положения стоя на коленях до касания руками мяча или наклон вперед из положения в седе ноги врозь и т. д.

Как амортизатор и тренажер мяч предназначен для развития силовых способностей мышц рук, ног (зажимы мяча), а также функции равновесия.

Мяч как отягощение (в руках, ногах) применяется в различных исходных положениях: стоя, лежа, сидя и т. д., для укрепления различных мышечных групп, формирования и коррекции фигуры.

Мяч может использоваться и как препятствие для перешагивания, перепрыгивания и различных видов прокатываний на нем (на животе — вперед и назад, в седе — вправо и влево).

Фитболы применяются и в качестве массажера при выполнении упражнений в парах. Один занимающийся лежит на животе, другой с мячом в руках выполняет массажные движения по спине партнера (прокатывания, постукивания, вибрационные и круговые движения и т. д.).

Комплексы упражнений на мячах направлены на:

- ✓ развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- ✓ формирование осанки;
- ✓ увеличение гибкости и подвижности в суставах;
- ✓ развитие ловкости и координации движений;
- ✓ расслабление и релаксацию как средства профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов);

- ✓ укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- ✓ укрепление мышц брюшного пресса;
- ✓ укрепление мышц спины и таза;
- ✓ укрепление мышц ног и свода стопы;
- ✓ развитие танцевальности и музыкальности.

Т е м а 16: «Что такое фитбол»

Познакомить с историей фитбол-аэробики, историей ее возникновения, правилами поведения во время занятий, исходными положениями выполнения упражнений на фитболе:

- ✓ положение стоя с мячом: мяч в опущенных руках; мяч перед грудью в согнутых руках; мяч перед грудью в вытянутых руках; мяч над головой в вытянутых руках; мяч за головой; мяч за головой в согнутых руках;

- ✓ положение приседа с мячом: присед с опорой руками на мяч, колени в стороны; присед с опорой руками на мяч, колени вместе;

- ✓ положение сидя на мяче: сидя на мяче, ноги вместе, с различными исходными положениями рук; ноги на ширине плеч, с различными положениями рук.

Т е м а 17—18: «Мы скучали по фитболу»

Свободная ориентировка в зале. Выполнение основных элементов техники фитбол-аэробики: сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (они должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражнения

для плечевого пояса: повороты головы вправо — влево; поочередное поднимание рук вперед — вверх — в сторону; поднимание и опускание плеч; скольжение руками по поверхности фитбола; сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны.

#### Тема 19—20: «Фитбол-ура»

Разучить правильную посадку на фитболе: сесть на фитбол, переступая ногами вперед, перекатить мяч под плечи и лопатки; колени согнуты и расположены над лодыжками, ступни на ширине плеч, руки на бедрах, корпус параллельно полу. Выполнение упражнений на фитболе. Наклоны головой вперед — назад и вправо — влево. Повороты головой направо — налево. Круговые вращения руками вперед и назад. Наклоны туловища вправо — влево. Повороты туловища направо — налево. «Лестница»: поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.

Ходьба сидя на мяче вперед — назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Ходьба сидя на мяче вправо — влево (не отрывая ягодицы от мяча). Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола. Прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгивать, постепенно переставляя ноги, и двигаться по кругу).

#### Тема 21—22: «Мой веселый звонкий мяч»

Познакомить Капитошку с новыми подвижными играми: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней». Упражнения с фитболом в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях): перекат в положение на живот на фитболе, передача фитбола, поднять фитбол, переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину и пр.

#### Тема 23—24: «Фитбол-дискотека»

Соотносить движения с музыкой, добываясь выразительности упражнений. Выполнение основных элементов техники фитбол-аэробики. Положение сидя на полу: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, мяч перед собой на коленях; сидя на полу, мяч за спиной; сидя на полу, мяч поднят над головой; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. Положение стоя на коленях: с опорой руками на мяч; с упором руками на мяч; положение сед на пятки, руки в опоре на мяч; положение сед на

пятки, мяч сбоку. Лежа на полу: лежа на полу, вытянутые ноги на мяче, таз опущен; лежа на спине, мяч удерживается стопами или коленями; лежа на спине, мяч удерживается руками на груди или на животе; лежа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или перед собой; лежа на животе, мяч удерживается стопами; лежа на животе, мяч на спине прижимается к ягодицам стопами; лежа на животе, мяч в вытянутых руках; лежа на боку, ноги на мяче; лежа на боку, мяч в вытянутых руках; лежа на боку, мяч удерживается стопами.

Тема 25: «Путешествуем на фитболе»

Общеразвивающие упражнения сидя на мяче. Положение сидя на мяче: сидя на мяче, ноги вместе, с различными исходными положениями рук; ноги на ширине плеч, с различными положениями рук. Мостик на мяче; повороты туловища на мяче; планка на мяче; опускание ног в стороны с мячом; передача мяча; отжимания на фитболе; укрепление верхнего отдела спины и пр. Лежа на мяче: на животе в упоре ногами в пол, руки свободны; на передней поверхности бедер в упоре руками в пол, ноги свободны; на груди с упором ладонями и стопами в пол; на спине в упоре на стопах, руки за головой; на боку в упоре на стопах, руки на мяче.

### Раздел 3

#### «РАЗ, ДВА, ТРИ, СТЕП-АЭРОБИКОЙ ЗАЙМИСЬ»

Третий раздел представлен комплексами аэробных упражнений на степе общеразвивающего воздействия. В процессе занятий у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры. Комплексы упражнений с использованием ступеньки способствуют:

- ✓ формированию осанки, костно-мышечного корсета;
- ✓ развитию подвижности в суставах;
- ✓ укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- ✓ развитию координации движений;
- ✓ тренировке равновесия;
- ✓ формированию умения ритмически и согласованно выполнять простые движения.

Упражнения способствуют развитию основных физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Но самое главное достоинство степ-аэробики — ее оздоровительный эффект.

Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Во время занятия степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

#### Тема 26: «Степ для Капитошки»

Познакомить детей со степом, с правилами занятий на степе, с техникой выполнения упражнений на степ-платформе. Комплекс базовых упражнений следующий. Встать на платформу правой ногой, приставить к ней левую, затем опустить на пол правую ногу, приставить к ней левую. То же с левой ноги. Встать на платформу правой ногой, приставить к ней левую, затем опустить на пол сначала левую ногу, потом правую. То же с левой ноги. Правую ногу, согнутую в колене, поставить на платформу, левую ногу чуть приподнять над полом и, не ставя на платформу, вновь опустить на пол, затем приставить к ней правую. То же с левой ноги. Встать на платформу правой ногой, левую согнуть в колене и, подтянув вверх, сразу же опустить на пол, затем приставить к ней правую. То же с левой ноги.

#### Тема 27—28: «Движение — жизнь»

Формировать определенные умения обращаться со степом, ощущать его свойства, проявлять самостоятельность во время занятий со степом. Шаг на степ — со степа, кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. Приставной шаг на степе вправо — влево. Прямые руки поднимаются вперед — опускаются вниз. Шаг на степ со степа с хлопками перед собой и за спиной.

#### Тема 29—30: «Веселый степ»

Танцевальные движения на полу. Базовый шаг. V-степ (шаг ноги врозь на платформе). Степ-касание. Подъем колена на платформе. Захлест голени назад. Махи попеременно назад. Выпады со степа. Движение вниз — ноги врозь, вверх — ноги вместе.

#### Тема 31—32: «Капитошка учится»

Познакомить Капитошку с новыми движениями на степе: «крест», шаг со степа вперед, назад, вправо — влево; дубль-степ-аэробика (на двух платформах).

## Раздел 4 «ПРИГЛАШАЕМ ТАНЦЕВАТЬ»

Четвертый раздел представлен упражнениями на степе с фитболом.

Комплексы упражнений на степе с фитболом направлены на:

- ✓ улучшение подвижности и гибкости суставов;
- ✓ укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- ✓ формирование правильной осанки, развитие координации движений;
- ✓ укрепление опорно-двигательного аппарата;
- ✓ предупреждение плоскостопия — укрепление мышц стопы и голени;
- ✓ развитие и укрепление всех мышечных групп;
- ✓ формирование двигательных умений и навыков;
- ✓ повышение интереса к занятиям спортом.

Тема 33—34: «Физкультурой занимаемся, силы набираемся»

Упражнения с фитболом на степе. Удержание фитбола в поднятых вверх руках. Движения вперед, вправо, влево, вниз. Шаги со степе с фитболом в руках.

Тема 35—36: «Будь всегда здоровым»

Упражнения с фитболом на степе. Удержание фитбола в поднятых вверх руках. Движения вперед, вправо, влево, вниз. Шаги со степе с фитболом в руках. Упражнения с фитболом стоя на степе на коленях. Наклоны со степе с фитболом в руках.

### Ожидаемые результаты

В результате освоения программы:

- ✓ укрепится здоровье детей, гармонизируется их физическое развитие;
- ✓ повысится уровень сформированности основных физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация движений;
- ✓ повысится результативность физической подготовленности;
- ✓ значительно улучшится музыкальность и двигательная память;
- ✓ ребенок сможет свободно и самостоятельно строить свои отношения:

— с равными-сверстниками: договариваться друг с другом, уступать, слышать товарища, подчинять свои желания элементарным общепринятым нормам и правилам поведения, помогать, доверять, объединяться;

— со взрослыми: свободно вступать в диалог со взрослыми по поводу выполнения упражнений, слушаться, уважать;

✓ ребенок освоит и примет правила поведения, нравственно-волевые моральные нормы.

### Диагностика

Диагностика развития детей проводится в ходе занятий на протяжении всего курса и в начале и конце года. Диагностический инструментарий выглядит следующим образом:

✓ оценка качества выполнения основных движений классической аэробики;

✓ тесты на общую физическую подготовку:

— step-test — определяет выносливость сердечно-сосудистой системы — подсчет пульса после 3 минут аэробной нагрузки;

— тест на гибкость (поясничная область) — складка в положении сидя;

— sit up — определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;

— push up — отжимание из упора на коленях или из упора лежа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса;

✓ методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник»;

✓ подсчет пульса до и после занятий; составление таблицы контроля;

✓ визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении).

### Условия реализации программы

Материально-технические условия обеспечивают физическое развитие детей, охрану и укрепление их здоровья.

Занятия по программе дополнительного образования для детей старшего дошкольного возраста проводятся на базе ФОКа.

Имеющийся в ФОКе необходимый набор оборудования поз-

воляет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Особое внимание уделено размещению оборудования: оно не загромождает полезную площадь помещения; дети могут свободно пользоваться любыми спортивными снарядами. Главные требования к оборудованию — безопасность, эстетичность, соответствие санитарно-гигиеническим требованиям.

### **Перечень физкультурного оборудования для реализации программы**

№ п/п	Наименование	Размеры, масса	Количество
1	Обручи: ✓ большой ✓ малый ✓ плоский	Диаметр 80 см	22
		Диаметр 60 см	22
		Диаметр 60 см	22
2	Скакалки	Длина 120—150 см	22
3	Степ-платформы	Длина 40 см Ширина 25 см Высота 8 см	22
4	Музыкальный центр, диски		Комплект
5	Коврики гимнастические		22
6	Лента	Длина 115—120 см	22
7	Булавы детские пластиковые		44
8	Фитбол	Диаметр 45 см	22

### **Взаимодействие с семьей и социумом**

МДОУ осуществляет взаимодействие:

- ✓ с ФОКом;
- ✓ с семьями воспитанников МДОУ;
- ✓ с общественными организациями, заинтересованными в физически развитом и здоровом ребенке.

Взаимодействие МДОУ с социумом включает в себя различные формы сотрудничества:

- ✓ взаимодействие с государственными и общественными организациями: юридические консультации по оформлению нормативно-правовой базы, участие в семинарах, обмен опытом, повышение профессионального мастерства;

- ✓ взаимодействие с учреждениями образования: школой, специалистами ФОКа, УО, ГБОУ ДПО НИРО;
- ✓ участие в конкурсах, совещаниях, повышение профессиональной компетентности.

### Дидактическое обеспечение программы

- ✓ Игры и игровые упражнения
- ✓ Оборудование зала и инвентарь для занятий
- ✓ Конспекты организованной образовательной деятельности

### Методическое обеспечение программы

1. *Гаврилова, В. В.* Занимательная физкультура для детей 4—7 лет / В. В. Гаврилова. — Волгоград : Учитель, 2009.
2. *Доронина, М. А.* Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М. А. Доронина // Дошкольная педагогика. — 2007. — № 4. — С. 19—25.
3. Заметки по возрастной психологии // Вестник ДТДЮ. — Петрозаводск, 1999.
4. Игры на свежем воздухе / авт.-сост. В. Н. Дмитриев. — М. : Издательский дом МСП, 1998.
5. *Клитинир, А.* Фитнес для детей и подростков : методическое пособие / А. Клитинир, Д. Лашаун. — М. : Федерация аэробики России, 1997.
6. *Коджаспиров, Ю. Г.* Физкульт-ура! Ура! Ура! : учебное пособие / Ю. Г. Коджаспиров. — М. : Педагогическое общество России, 2002.
7. *Козак, О. А.* Путешествие в страну игр / О. А. Козак. — СПб. : Союз, 1997.
8. *Крючек, Е. С.* Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учебно-методическое пособие / Е. С. Крючек. — М. : Терра-Спорт ; Олимпия-Пресс, 2001.
9. *Лещинская-Гурова, О. В.* Игра и психологическое здоровье дошкольника / О. В. Лещинская-Гурова. — Н. Новгород, 2002.
10. *Лещинская-Гурова, О. В.* На пороге дошкольного детства: у истоков игры / О. В. Лещинская-Гурова. — Н. Новгород, 2004.
11. *Маслова, Е. Н.* Оздоровление детей через музыку, движение и речь / Е. Н. Маслова. — М. : Корифей, 2010.
12. *Осокина, Т. И.* Детские подвижные игры народов СССР / Т. И. Осокина. — М. : Просвещение, 1988.
13. *Раскова, Г. В.* Использование степ-платформы в оздоро-

вительной работе с детьми / Г. В. Раскова, Т. А. Белова // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. — 2009. — № 7.

14. Рунова, М. А. Ознакомление с природой через движение / М. А. Рунова, А. В. Бутилова. — М. : Мозаика-Синтез, 2006.

15. Степаненкова, О. И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья : автореф. дис. канд. пед. наук / О. И. Степанова. — М., 1991.

16. Филиппова, С. О. Мир движений мальчиков и девочек / С. О. Филиппова. — СПб. : Детство-Пресс, 2001.

17. Фирилева, Ж. Программа «Са-Фи-Дансе» / Ж. Фирилева, Е. Сайкина. — СПб. : Детство-Пресс, 2010.

18. Фитнес-аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей / Г. А. Зайцева, А. И. Шимонин, Е. Ю. Пономарева, Л. А. Смирнова, К. В. Цвиловский, М. П. Штода. — М., 2009.

19. Чеменева, А. А. Коммуникативная технология физкультурного образования в подготовке к школе детей 5—7 лет / А. А. Чеменева. — Н. Новгород, 2009.

20. Чеменева, А. А. Педагогическая коммуникация на занятиях по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста / А. А. Чеменева. — Н. Новгород, 2003.

21. Чеменева, А. А. Педагогические условия моделирования физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста на основе индивидуально-дифференцированного подхода / А. А. Чеменева. — Н. Новгород, 2004.

## Примерные конспекты дополнительной организованной образовательной деятельности к программе «Мир движений»

### СТАРШАЯ ГРУППА (5—6 лет)

#### Раздел 1

#### «КЛУБ ВЕСЕЛЫХ ЧЕЛОВЕЧКОВ»

Тема 1: «Экскурсия в ФОК с Капитошкой»

#### Задачи:

**образовательные:** познакомить детей с физкультурно-оздоровительным комплексом, показать возможности каждого по-

мещения ФОКа, предложить выполнить знакомые движения с элементами танца в зале, познакомить с тренерами, людьми посещающими ФОК, увлекающимися физкультурой;

**оздоровительные:** довести до сознания детей, что двигательная активность является источником крепкого здоровья; сформировать элементарные представления о возможностях укрепления здоровья через посещение занятий аэробикой в ФОКе;

**развивающие:** развивать интерес к здоровому образу жизни через занятия аэробикой, которая является действенным стимулом в формировании у детей интереса к занятиям физкультурой;

**воспитательные:** воспитывать у детей стремление к физическому самосовершенствованию, приучать интересоваться событиями физической и спортивной жизни ФОКа, формировать желание участвовать в физкультурных мероприятиях, показывать хороший результат, участвовать в показательных выступлениях на праздниках, спортивных соревнованиях;

**коммуникативные:** создать благоприятный эмоциональный климат во время экскурсии через введение игрового персонажа Капитошки; способствовать сплочению детского коллектива.

Тема 2: «Капитошка знакомится с друзьями»

**Задачи:**

**образовательные:** познакомить детей в игровой форме с аэробикой, историей ее возникновения, правилами поведения во время занятий (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к прическе, правила поведения после занятий); дать знания, как избежать травм, продолжать знакомить с техникой выполнения упражнений; пояснить основные понятия аэробики; способствовать правильному выполнению правил подвижных игр;

**оздоровительные:** формировать правильную осанку в разных видах ходьбы, укреплять мышечную систему; варьировать задания в зависимости от индивидуальных возможностей детей; учить строиться в шеренгу по росту; согласовывать дыхание с выполнением движений; удовлетворить биологическую потребность детей в движениях; повысить эмоциональный тонус ребенка;

**развивающие:** развивать точность движений во времени и пространстве; развивать чувство ритма, музыкальность; способствовать развитию глазомера, внимания, ловкости, выносливости;

**воспитательные:** воспитывать желание посещать ФОК, формировать устойчивый интерес к занятиям физической культуры

и спортивным играм; воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость, дружеские чувства;

**коммуникативные:** создать условия для развития свободного общения между взрослым и детьми, приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам поведения.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Подготовительная	Знакомство с детьми (в форме подвижной игры-знакомства с мячом в кругу) «Как тебя зовут»	2 мин.	«Давайте познакоимся»	<i>Вербальная:</i> информация о влиянии упражнений на здоровье человека, формирование потребности в осознанных движениях. <i>Невербальная:</i> указательные жесты, позитивная мимика, выражение глаз
	Знакомство с историей аэробики (как она возникла)	2 мин.	«Мы будем заниматься аэробикой»	
	Правила поведения на занятиях по аэробике	2 мин.		
Основная	Построение в шеренгу, в колонну по команде	30 с	«Мы любим играть»	<i>Вербальная:</i> детальное объяснение техники основных движений, разговор об осанке. <i>Невербальная:</i> показ, схемы, использование мимики удовлетворения и одобрения при качественном выполнении движений
	Повороты пересгупанием	30 с		
	<i>Игра «Прыгни и повернись»</i> Повороты вправо, влево, кругом прыжком	2 мин.		
	Построение в круг и передвижение в различных направлениях	1 мин.		
	Ходьба: — с перешагиванием через предметы, лежащие на полу; — широким шагом из обруча в обруч; — через палки приставным шагом боком; — с высоким подниманием колен через мячи	30 с 30 с 30 с 30 с		
	Бег: на носках, мелким и шипоким шагом	30 с		
	Прыжки перепрыгивание на двух ногах набивных мячей	30 с		

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	<p><i>Упражнение на дыхание «Петушки»</i> И. п. — стоя, ноги слегка расставить, поднять руки в стороны — вдох, похлопать руками по бокам, произнести: «ку-ка-ре-ку» (выдох)</p>	1 мин.		
	<p><i>Подвижная игра «Мы — веселые ребята»</i> На двух противоположных сторонах площадки чертятся линии, а сбоку — несколько кружков. Это дом водящего. Играющие собираются за линией на одной стороне площадки и хором произносят: Мы — веселые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас поймать! Раз, два, три — лови! После слова «лови!» все перебегают на противоположную сторону площадки. Водящий должен поймать кого-либо из бегущих, прежде чем тот переступит вторую линию. Пойманный становится в кружок — дом водящего. Затем дети снова читают стихи и перебегают площадку в обратном направлении</p>	2 мин.		
	<p>Малоподвижная игра «Юные кокетки»</p>	2 мин.		
Заключительная	<p>Упражнение на дыхание «Сдуем листочек с ладони»</p>	30 с	«Снимем усталость, восстановим силы»	<p><i>Вербальная:</i> словесное сопровождение. <i>Невербальная:</i> совместное выполнение, спокойная музыка, расслабленная мимика лица</p>
	<p>Релаксация «Погреемся на осеннем солнышке»</p>			

### Тема 3—4: «Смотри, запоминай и выполняй»

#### Задачи:

**образовательные:** продолжать знакомить детей в игровой форме с аэробикой, историей ее возникновения, правилами поведения во время занятий (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к прическе, правила поведения после занятий); дать знания, как избежать травм, продолжать знакомить с техникой выполнения упражнений; пояснить основные понятия аэробики; способствовать правильно-му выполнению элементов строевой подготовки;

**оздоровительные:** формировать правильную осанку в разных видах ходьбы, укреплять мышечную систему; варьировать задания в зависимости от индивидуальных возможностей детей; учить строиться в шеренгу по росту, согласовывать дыхание с выполнением движений; удовлетворить биологическую потребность детей в движениях; повысить эмоциональный тонус ребенка;

**развивающие:** развивать точность движений во времени и пространстве; развивать чувство ритма, музыкальность; способствовать развитию глазомера, внимания, ловкости, выносливости;

**воспитательные:** воспитывать желание посещать ФОК, формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм; воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость, дружеские чувства;

**коммуникативные:** создать благоприятные условия для развития свободного общения между взрослым и детьми, приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам поведения.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Подготовительная	Знакомство с историей аэробики (как она возникла)	2 мин.	«Мы будем заниматься аэробикой»	<p><i>Вербальная:</i> информация о влиянии упражнений на здоровье человека, формирование потребности в осознанных движениях.</p> <p><i>Невербальная:</i> указательные жесты, позитив-</p>
	Правила поведения на занятиях аэробикой	2 мин.		

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
				ная мимика, выражение глаз
Основная	Построение в шеренгу, в колонну по команде	30 с	«Мы любим играть»	<i>Вербальная:</i> детальное объяснение техники основных движений, разговор об осанке. <i>Невербальная:</i> показ, схемы, использование развивающих и запрещающих знаков
	Повороты переступанием	30 с		
	<i>Игра «Прыгни и повернись»</i> Повороты вправо, влево, кругом прыжком	2 мин.		
	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях	1 мин.		
	Ходьба: — с перешагиванием через предметы, лежащие на полу; — широким шагом из обруча в обруч; — через палки приставным шагом боком; — с высоким подниманием колен через мячи	30 с		
		30 с		
		30 с		
		30 с		
	Бег: на носках, мелким и широким шагом	30 с		
	Прыжки: перепрыгивание на двух ногах набивных мячей	30 с		
<i>Упражнение на дыхание «Петушки»</i> И. п. — стоя, ноги слегка расставить, поднять руки в стороны — вдох, похлопать руками по бокам, произнести: «ку-ка-ре-ку» (выдох)	1 мин.	<i>Вербальная:</i> художественное слово, эмоциональное словесное одобрение, поощрение		
<i>Подвижная игра «Мы — веселые ребята»</i> На двух противоположных сторонах площадки чертятся линии, а сбоку — несколько кружков. Это дом	2 мин.			

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	<p>водящего. Играющие собираются за линией на одной стороне площадки и хором произносят:</p> <p>Мы — веселые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас поймать! Раз, два, три — лови! После слова «лови!» все перебегают на противоположную сторону площадки. Водящий должен поймать кого-либо из бегущих, прежде чем тот переступит вторую линию. Пойманный становится в кружок — дом водящего. Затем дети снова читают стихи и перебегают площадку в обратном направлении</p>			
	Малоподвижная игра «Юные кокетки»	2 мин.		
Заключительная	Упражнение на дыхание «Сдуем листочек с ладони»	30 с	«Снимем усталость, восстановим силы»	<p><i>Вербальная:</i> словесное сопровождение. <i>Невербальная:</i> совместное выполнение, спокойная музыка, расслабленная мимика лица</p>
	Релаксация «Погреемся на осеннем солнышке»			

## Тема 5—6: «С физкультурой крепко дружим»

### Задачи:

**образовательные:** помогать детям ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды строевых движений (построение, перестроение, шеренга); содействовать построению по росту, равнению в затылок; упражнять в беге с постоянной скоростью, сохраняя равновесие на поворотах; учить сохранять пра-

вильную осанку при ходьбе с разными заданиями; учить выполнять движения под музыку красиво, свободно, координированно; учить различать характер музыки, темп, ритм;

**оздоровительные:** укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр; формировать правильную осанку; повышать мышечную силу; формировать опорно-двигательный аппарат;

**развивающие:** развивать у детей чувство ритма, работоспособность, устойчивость к утомлению, физические и волевые качества, внимание к реакции взрослого на выполнение движений, двигательную активность;

**воспитательные:** воспитывать личностные качества: уверенность в своих силах, любознательность, чувство товарищества; вызвать интерес к занятиям; воспитывать эмоционально положительное отношение к занятиям физической культурой;

**коммуникативные:** создать благоприятные условия для развития свободного общения между взрослым и детьми; приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам поведения; формировать коммуникативную компетентность.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Подготовительная	Построение в шеренгу, в колонну по команде	30 с	«Мы будем заниматься»	<i>Вербальная:</i> команды к построению, словесное сопровождение движений, замечания через поощрения. <i>Невербальная:</i> звуковой сигнал к смене движения (свисток), показ, подбадривающие жесты, одобрительная мимика
	Повороты переступанием	30 с		
	Передвижение в сцеплении	30 с		
	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях	1 мин.		
	Ходьба в колонне по одному: — со сменой темпа и направления; — с перешагиванием через предметы; — «змейкой»; — высоко поднимая колени	30 с		
		30 с		
		30 с		
Бег непрерывный в среднем темпе:				

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	— «змейкой»; — враспынную; — нахождение своего места; — в шеренге после бега (по сигналу воспитателя)	30 с 30 с 30 с 30 с		
	<i>Упражнение на дыхание «Филин»</i> И. п. — сидя на гимнастической скамейке. Сидит филин на суку — <i>вдох</i> И кричит: «Бу-бу-бу!» — <i>выдох</i>	1 мин.		<i>Вербальная:</i> стихотворное сопровождение <i>Невербальная:</i> совместное выполнение
Основная	<i>Эстафета с использованием кубиков «Бег спиной вперед»</i> Добежать до кубика, который находится напротив, взять его и, не разворачиваясь (спиной вперед), бегом вернуться к своему месту	3 мин.	«Мы умеем выполнять упражнения с разными предметами»	<i>Вербальная:</i> словесное описание игры, счет, указания к выполнению. <i>Невербальная:</i> направляющие жесты, позитивная мимика, выражение глаз
	<i>Подвижная игра «Колдуны»</i> Выбрать 2—3 водящих, которые, бегая, стараются осалить всех игроков. Осаленные игроки останавливаются на месте, держа руки в стороны. Остальные игроки выручают их касанием руки	3 мин.		
Заключительная	Малоподвижная игра «Гусиная прогулка»	2 мин.	Снятие мышечно-го напряжения	<i>Вербальная:</i> словесное сопровождение движений. <i>Невербальная:</i> совместное выполнение
	<i>Упражнение на дыхание «Гуси шипят»</i> И. п. — стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны — на зад	1 мин.		

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	(в спине прогнуться, посмотреть вперед) — медленный выдох «ш-ш-ш», выпрямиться — вдох			
	Релаксация «Свежий ветер»	1 мин.		

### Тема 7—8: «Путешествие в волшебный мир аэробики»

#### **Задачи:**

**образовательные:** упражнять детей в четком выполнении поворотов на углах, поворачиваясь на носке; формировать привычку к сохранению правильной осанки при выполнении разных видов ходьбы и бега; формировать правильные двигательные навыки и умения и закреплять их в игре; учить ритмичным упражнениям, направленным на развитие мышц рук и плечевого пояса;

**оздоровительные:** довести до сознания детей, что двигательная активность является одним из источников крепкого здоровья; способствовать формированию правильной осанки; укреплять мышцы рук и плечевого пояса путем выполнения общеразвивающих упражнений; способствовать оздоровлению организма с помощью дыхательной гимнастики;

**развивающие:** развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, внимание, ориентировку в пространстве, умение менять движение по сигналу;

**воспитательные:** прививать интерес к регулярным занятиям; воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; формировать стремление преодолевать трудности, желание добиться положительного результата;

**коммуникативные:** развивать способы общения взрослых и детей по поводу правильного выполнения упражнений; содействовать правильному употреблению детьми в речи названий движений и упражнений.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Подготовительная	Построение в шеренгу	30 с	«Будем мы сейчас играть, силу, ловкость развивать»	<i>Вербальная:</i> команды к построению, словесное сопровождение регулирования движений, комментарии по качеству выполнения ходьбы, указание на правильное дыхание во время бега. <i>Невербальная:</i> подкрепление комментариев соответствующими жестами, мимикой
	Перестроение в колонну по команде	30 с		
	Построение из одной шеренги в несколько	30 с		
	Ходьба с высоким подниманием бедра	1 мин.		
	Ходьба в парах	30 с		
	Ходьба на носках	30 с		
	Бег непрерывный	1 мин.		
	Бег по кругу и ориентирам	30 с		
	Бег с увертыванием	30 с		
Дыхательное упражнение «Шар лопнул»	1 мин.			
Основная	<i>ОРУ аэробики</i> 1. И. п. — стоя, руки согнуты в локтях, в руках мячик — круговые движения руками перед собой	6—8 раз	Установка на взаимозависимость качества выполнения упражнения и здоровья	<i>Вербальная:</i> внимание на качество выполнения, словесный контроль поощрения, счет. <i>Невербальная:</i> показ, зрительный контроль, одобрительные мимика, жесты
	2. И. п. — стоя, руки согнуты в локтях, в руках мячик — круговые движения руками, наклоняясь вниз	6—8 раз		
	3. И. п. — стоя, руки согнуты в локтях, в руках мячик — круговые движения руками, поворачиваясь вправо — влево	6 раз		
	4. И. п. — стоя, руки вверх, в руках мячик — потряхивание кистями рук над головой	6 раз		
	5. И. п. — стоя, в руках мячик — потряхивание кистями рук у носа	6 раз		

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	6. И. п. — стоя, руки согнуты в локтях, в руках мячик — потряхивание правой рукой, затем левой	6 раз		
	7. И. п. — ноги слегка расставить, мяч внизу — мяч вперед, кистями рук повернуть мяч к себе	6 раз		
	8. И. п. — ноги шире плеч, мяч на полу между ног, руки за спиной — наклониться, прокатить мяч от ноги к ноге	6 раз		
	9. И. п. — сидя на полу, руки в упоре за спиной, мяч под носками согнутых в коленях ног. «Раз — два» — подкатить мяч к себе; «три — четыре» — носками ног прокатить мяч вперед от себя	6 раз		
	10. И. п. — сидя, ноги скрестно, мяч перед грудью — повернуться вправо (влево), прокатить мяч вокруг себя, не выпуская его из рук	6—8 раз		
	<i>ОВД</i> 1. Подбрасывание и ловля мяча	2 мин.		
	2. Упражнение «Оттолкни и поймай мяч» — на быстроту движений	2 мин.		
	3. Произвольные упражнения с мячом	2 мин.		
	4. Подвижная игра «Рыбки и рыбки»	3 мин.		
Заключ-	«Подышим одной нозд-	3 мин.	Установка	<i>Вербальная:</i>

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
чительная	рей»		на осознанное выполнение движений	словесное сопровождение. <i>Невербальная:</i> мимика, соответствующая напряжению и расслаблению
	«Послушаем тихую музыку»			

## Тема 9—10: «Наши красивые ручки»

### Задачи:

**образовательные:** совершенствовать навыки ходьбы с помощью разнообразных заданий; формировать и закреплять умения и навыки бега; следить за дыханием и осанкой; учить выполнять ОРУ под музыку; помогать выполнять упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе, с разной амплитудой;

**оздоровительные:** сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; формировать умение контролировать состояние своего здоровья в процессе выполнения аэробных упражнений в соответствии со своими возможностями; развивать и укреплять мышцы рук и подвижность плечевого пояса, способствовать формированию правильной осанки, дыхания, укреплять свод стопы;

**развивающие:** развивать у мальчиков силу, выносливость, упорство в достижении цели с помощью гантелей; развивать у девочек женственность, красоту и грацию; развивать умение расслаблять мышцы в соответствии со словами и музыкой;

**воспитательные:** воспитывать чувства взаимопонимания и сопереживания; вызвать интерес к занятиям аэробикой; создавать эмоционально-положительное отношение к занятиям физической культурой;

**коммуникативные:** развивать умение овладевать конструктивными способами и средствами общения с окружающими, нормами речи; информировать о качестве выполнения движений; содействовать правильному употреблению в речи названий движений и упражнений.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Подготовительная	Построение в шеренгу и колонну по команде	30 с	«Ходить и бегать нам не лень»	<p><i>Вербальная:</i> указание быть внимательным, ритмично хлопать, слушать сигнал на смену движения.</p> <p><i>Невербальная:</i> звуковой сигнал, общие указания</p>
	Передвижение в сцеплении	30 с		
	Построение в рассыпную	30 с		
	Ходьба приставным шагом с хлопком над головой	30 с		
	Ходьба в полуприседе	30 с		
	Ходьба «косолапым» способом	30 с		
	Бег — прямой галоп	30 с		
	Перестроение в две шеренги напротив друг друга	30 с		
	<p><i>Дыхательное упражнение «Хлопушка»</i></p> <p>И. п. — ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны; «раз» — глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям — выдох; «два» — и. п.</p>	1 мин.		
Основная часть	<p><i>ОРУ аэробики</i> — мальчики с гантелями, девочки с лентами.</p> <p>1. И. п. — о. с., руки с гантелями (лентами) опущены; «раз — два» — поднять руки с гантелями вверх; «три — четыре» — вернуться в и. п.</p>	6—8 раз	Установка на взаимозависимость качества выполнения упражнения и здоровья	<p><i>Вербальная:</i> детальное объяснение, показ, прикосновение, одобрительная, оценивающая мимика.</p> <p><i>Невербальная:</i> напоминание о правилах с помощью разрешающих и запрещающих знаков, поощрение</p>
	<p>2. И. п. — о. с., руки с гантелями (лентами) к плечам; «раз» — поворот туловища вправо (влево), руки в стороны; «два» — и. п.</p>	6—8 раз		
	<p>3. И. п. — о. с.; «раз» — правую руку с гантелей</p>	6—8 раз		

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	(лентой) на левое (правое) плечо и одновременно левую (правую) руку с гантелями (лентой) за спину; «два» — и. п.			
	4. И. п. — о. с.; руки с гантелями (лентами) опущены вниз; «раз» — выпад правой (левой) ногой вправо (влево), руки вперед; «два» — и. п.	6—8 раз		
	5. И. п. — стоя на коленях, руки с гантелями (лентами) вверх; «раз — два» — сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, руки с гантелями отвести назад; «три — четыре» — и. п.	6—8 раз		
	6. И. п. — лежа на спине, руки с гантелями (лентами) вверх; «раз — два» — перекатиться вправо в положение (лежа на животе), ноги прямые, корпус не сгибать; «три — четыре» — то же в другую сторону	6—8 раз		
	7. И. п. — о. с., гантели (ленты) на полу. Прыжки через гантели (ленты) вперед — назад	6—8 раз		
	8. И. п. — о. с. перед гантелями (лентами). Ходьба на месте	6—8 раз		
	<i>Дыхательное упражнение «Ветер в лесу»</i> И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вправо — вдох; в и. п. — выдох. То же в левую сторону	1 мин.		<i>Вербальная:</i> объяснение, разъяснение, образная речь. <i>Невербальная:</i> показ упражнений

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	<i>ОВД</i> 1. Эстафета с использованием мячей «Над головой, за спиной, под ногой и под другой»	3 мин.		<i>Вербальная:</i> объяснение, разъяснение, образная речь. <i>Невербальная:</i> показ упражнений
	2. Упражнение «Пловцы» — ползание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках	2 мин.		<i>Вербальная:</i> объяснение, разъяснение, образная речь. <i>Невербальная:</i> показ упражнений
	3. Подвижная игра «Волк во рву»	3 мин.		<i>Вербальная:</i> напоминание правил игры. <i>Невербальная:</i> использование графических символов
Заключительная	Упражнение на дыхание «Насос»	1 мин.	Погашение естественной усталости	<i>Вербальная:</i> словесное сопровождение. <i>Невербальная:</i> музыка
	Релаксация «Мы отдыхаем»	1 мин.		

### Тема 11—12: «Капитошка снова с друзьями»

#### Задачи:

**образовательные:** совершенствовать навыки ходьбы с помощью разнообразных заданий; помогать занимать исходное положение перед началом бега и бегать с ускорением; следить за дыханием и осанкой; способствовать качественному выполнению общеразвивающих упражнений под музыку; помогать осваивать технику выполнения упражнений для ног; обеспечить осознанное овладение движениями; развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;

**оздоровительные:** сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье; формировать умение контролировать состояние своего здоровья в процессе выполнения аэробных упражнений в соответствии со своими возможностями; развивать и укреплять мышцы ног; способствовать формированию правильной осанки; тренировать различные системы и опорно-двигательный аппарат ребенка;

**развивающие:** развивать координационные способности, силу рук, ног, скорость бега; развивать умение менять движение по сигналу; развивать внимание, ориентировку в пространстве;

**воспитательные:** помогать ощутить переживания за результаты товарищей; побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата; воспитывать желание заниматься физическими упражнениями;

**коммуникативные:** поддерживать радостное, приподнятое настроение с помощью одобряющих восклицаний; содействовать получению позитивных эмоций; информировать о качестве выполнения движений; способствовать использованию в речи разных слов и выражений.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Подготовительная	Построение в шеренгу	30 с	Настрой на качественное выполнение движений: «Мы — ребята взрослые, умелые, выполняем все правильно и красиво»	<i>Вербальная:</i> настрой на занятие, словесное сопровождение. <i>Невербальная:</i> использование звукового сигнала, прикосновения с целью исправления осанки, мимика
	Ходьба: — друг за другом; — на носках на пятках; — на внутренней и внешней сторонах стопы, с высоким подниманием колен с четким поворотом на углах	30 с 30 с 30 с		
	Перестроение в пары	30 с		
	Бег друг за другом, на носках, «змейкой», с подскоком	30 с		
	Ходьба, построение в звенья	30 с		
	Дыхательное упражнение: «раз — два» — руки вверх, в стороны, потянуться (вдох); «три — четыре» — руки вниз (выдох)	2 мин.		

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Основная	<i>ОРУ азробики</i> 1. И. п. — стоя, поочередно поднимать колени вверх, руки притягивать к поднятому колену	6—8 раз	Установка на взаимозависимость качества выполнения упражнения и здоровья	<i>Вербальная:</i> внимание на качество выполнения, словесный контроль поощрения, счет. <i>Невербальная:</i> показ, зрительный контроль, одобрительная мимика, жесты
	2. И. п. — стоя, выполнять прыжки на месте	6—8 раз		
	3. И. п. — стоя, поочередно поднимать колени вверх, руки притягивать к поднятому колену	6—8 раз		
	4. И. п. — стоя, руки перед собой. Топаем ногами и хлопаем руками, выполняя приставной шаг вправо — влево	6—8 раз		
	5. И. п. — стоя, руки перед собой. Поочередный вынос ноги вперед, как бы делая удар ногой вперед	6—8 раз		
	<i>ОВД</i> Эстафета с использованием скакалки «Перешагни и присядь»	3 мин.		
	Подвижная игра «Хитрая лиса»	3 мин.		
Заключительная	Дыхательное упражнение «Шумит бор»	1 мин.	Снятие напряжения, формирование позитивного настроения	<i>Вербальная:</i> словесное сопровождение. <i>Невербальная:</i> показ исходных положений, расслабленная мимика
	Построение, подведение итогов	2 мин.		

### Тема 13: «Двигаемся вместе»

#### Задачи:

**образовательные:** добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов ритмических движений; учить детей не опускать голову при ходьбе, чтобы не сдавливать грудную клетку, работать руками вперед — назад; закреплять умение менять вид ходьбы по звуковому сигналу; учить осознанно выполнять общеразвивающие упражнения; способствовать усвоению знаний о влиянии упражнений на развитие мышц спины и шеи;

**оздоровительные:** укреплять сердечно-сосудистую систему, дыхательный аппарат, мышцы рук, ног, спины, живота, шеи;

**развивающие:** развивать умение соотносить движения с музыкой; добиваться выразительности упражнений; развивать силу ног, рук, мышцы спины и живота;

**воспитательные:** воспитывать интерес к аэробике; воспитывать решительность, настойчивость, сообразительность;

**коммуникативные:** стремиться к свободному общению детей и взрослого, детей между собой; формировать коммуникативные умения; содействовать освоению невербальных средств коммуникации.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Подготовительная	Построение в шеренгу	30 с	Реализация потребности в интенсивных движениях	<i>Вербальная:</i> команды к построению, указания о темпе движения, интервале, осанке, работе рук. <i>Невербальная:</i> показ, указательные жесты, мимика, интонационная выразительность
	Ходьба: — на носках; — на пятках; — как цапли; — как солдатики; — как пингвины	30 с 1 мин.		
	Бег друг за другом, подскоком, с разным положением рук	30 с		
	Ходьба. Построение в звенья	30 с		
	Дыхательное упражнение «Пловцы»	1 мин.	«Успокойм сердечко»	
Основная	<i>ОРУ аэробики</i> 1. И. п. — о. с. — кача-	6—8	Вызвать желание	<i>Вербальная:</i> разбор техники

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	ние головой вправо, влево	раз	выполнять упражнения под музыку	<p>выполнения движений, обозначение частей тела, участвующих в движении.</p> <p><i>Невербальная:</i> показ, демонстрация схем и таблиц, звуковой сигнал к смене движений</p>
	2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклоны вперед с вытянутыми вперед руками	6—8 раз		
	3. И. п. — то же; наклоны туловища в стороны	6—8 раз		
	4. И. п. — ноги вместе, руки сжаты в кулаки; полуприседания, имитируя игру на гармошке	6—8 раз		
	5. И. п. — о. с. — руки вверх, пальцы в кулаках — и. п.; — руки в стороны — и. п.	6—8 раз		
	6. Ноги на ширине плеч, руки внизу; — размахивание руками вперед — назад; — хлопки по коленям	6—8 раз		
	7. И. п. — о. с. — ходьба на месте с покачиванием головы вправо — влево	6—8 раз		
	Дыхательное упражнение «Шарик»	1 мин.		
	<i>ОВД</i>	5 мин.		
	1. Прыжки в длину с места	5 мин.		
2. Подъем из положения лежа на спине	5 мин.			
3. Подвижная игра «Вороньки и гнезда»	3 мин.	Погашение естественной усталости	<p><i>Вербальная:</i> объяснение, разъяснение, образная речь.</p> <p><i>Невербальная:</i> показ упражнений</p>	
Заключительная	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»			2 мин.
	Построение, подведение итогов	1 мин.		

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
				тативности освоения техники. <i>Невербальная:</i> совместное выполнение, музыка

### Тема 14—15: «Вместе будет веселей»

#### **Задачи:**

**образовательные:** упражнять в построениях в пары и в колонну по одному, ходьбе враспынную, быстро реагировать на указания взрослого; учить выполнять базовые шаги аэробики; формировать привычку к сохранению правильной осанки;

**оздоровительные:** учить произвольному расслаблению дыхания во время выполнения движений; усиливать кровообращение с помощью бега; формировать и укреплять своды стопы с помощью прыжков; учить сознательно относиться к аэробным упражнениям, знать, какую пользу они приносят организму;

**развивающие:** развивать музыкальный слух, ритм, соответствие движений и музыки; развивать выносливость, быстроту, силу, ловкость, координацию;

**воспитательные:** воспитывать внимание, активность; создавать условия для положительных эмоций; воспитывать настойчивость в достижении цели;

**коммуникативные:** регулировать поведение детей, давая им информацию о смене элементов движений; стремиться к свободному диалогическому общению с окружающими; содействовать правильному употреблению в речи названий движений и упражнений.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Подгото-	Построение в колонну; — перестроение в пары в	15 с 15 с	Установка на осоз-	<i>Вербальная:</i> настрой на

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
вительная	движении; — ходьба парами, взявшись за руки; — ходьба со сменой направления	30 с 30 с	нанное выполнение движений, на потребность в движении	внимание, комментарии по ходу движения. <i>Невербальная:</i> звуковой сигнал, указательный жест
	Бег парами, по сигналу врассыпную	30 с		
	Упражнение на восстановление дыхания	1 мин.		
Основная	<i>ОРУ азробики</i> 1. И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Ходьба на месте, колени слегка разводятся в стороны во время ходьбы	7 мин. 6—8 раз	Настрой на оздоровление организма, формирование желания заботиться о своем здоровье	<i>Вербальная:</i> указания и замечания в виде поощрения. <i>Невербальная:</i> мотивирующие к выполнению движений жесты, позитивная мимика (улыбка, побадривающий взгляд)
	2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Выполнение полуприседаний, опуская руки вниз	6—8 раз		
	3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок, поднимая руки вверх	6—8 раз		
	4. И. п. — стоя, руки перед собой. Топание ногами и хлопанье руками, выполняющая приставной шаг вправо — влево	6—8 раз		
	5. И. п. — стоя, руки перед собой. Поочередный вынос ноги вперед, как бы делая удар ногой вперед	7—8 раз		
	6. И. п. — стоя, руки перед собой. Бег на месте с выносом прямых ног вперед	7—8 раз		

Окончание табл.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации	
	7. И. п. — стоя, поочередное поднятие колени вверх, притягивание рук к поднятому колени	7—8 раз			
	8. И. п. — стоя, руки перед собой. Поочередный вынос ноги вперед, как бы делая удар ногой вперед, с выносом прямых рук вперед	7—8 раз			
	9. И. п. — стоя, руки перед собой. Бег на месте	15 с			
	<i>ОВД</i> 1. «Кто быстрее»	10 мин.		<i>Вербальная:</i> объяснение, разъяснение, образная речь. <i>Невербальная:</i> показ упражнений, схемы движений и упражнений	
	2. «Попади мячом в мяч»				
	3. «Веселая скакалка» (прыжки до ориентира, назад — бегом)				
	Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»	1 мин.			
	Игра «Салют»	2 мин.			
Заключительная	Упражнение «Мы сильные»: сжимание и разжимание кистей рук	2 мин.	«Учимся быть сильными»		<i>Невербальная:</i> выполнение вместе с детьми, мимика соответствует напряжению и расслаблению

## Раздел 2 «ФИТБОЛ ДЛЯ КАПИТОШКИ»

### Тема 16: «Что такое фитбол»

#### Задачи:

*образовательные:* познакомить детей в игровой форме с фитболом как фитнес-оборудованием; дать представления о форме и физических свойствах фитбола; познакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе;

**оздоровительные:** учить сознательно относиться к физическим упражнениям, знать, какую пользу они приносят организму; способствовать формированию правильной осанки; развивать мышечную систему путем выполнения упражнений с фитболом;

**развивающие:** развивать двигательные способности (силу, гибкость, координацию движений); развивать музыкально-ритмические, танцевальные и творческие способности;

**воспитательные:** воспитывать личностные качества: уверенность в своих силах, любознательность, чувство товарищества;

**коммуникативные:** увлечь детей совместными занятиями со взрослыми; создать атмосферу уюта и доброжелательности; содействовать правильному употреблению в речи названий движений и упражнений.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Вводная	Знакомство с фитболом (в форме беседы) «Мой веселый звонкий мяч»	3 мин.	Художественное слово, игровая импровизация	<p><i>Вербальная:</i> информация о влиянии фитбола на здоровье человека, формирование потребности в осознанных движениях.</p> <p><i>Невербальная:</i> показ, использование таблиц, мимика</p>
	Беседа «Требования к проведению занятий фитболаэробикой и профилактика травматизма»	3 мин.		
Подготовительная	Построение в шеренгу, расчет на «раз — два», перестроение в пары	1 мин.	Установка на осознанное выполнение упражнений	<p><i>Вербальная:</i> детальное объяснение техники основных движений.</p> <p><i>Невербальная:</i> показ, схемы, придание лицу удовлетворения и одобрения при качественном выполнении упражнений</p>
	Ходьба: — обычная с поворотом на углах; — с мячом на голове; — на носках, мяч вперед; — на пятках, мяч вверх	30 с		
		30 с		
		30 с		
Бег: — с высоким подниманием колен, мяч вперед;	30 с			

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	— на носках, мяч вперед; — с захлестыванием голени, мяч над головой	30 с 30 с		
	Упражнение на восстановление дыхания: — вдох, руки вверх; — выдох, руки вниз	1 мин.		
Основная	<i>ОРУ с фитболом</i> 1. И. п. — ноги слегка расставить, мяч внизу — мяч вперед, кистями рук повернуть мяч к себе	6 раз	«Нам нравится заниматься с фитболом»	<i>Вербальная:</i> информация об исходном положении, команды к началу и окончанию упражнения, счет, замечания и поощрения. <i>Невербальная:</i> показ, прикосновение с целью исправить осанку
	2. И. п. — ноги шире плеч, мяч на полу между ног, руки за спиной — наклониться, прокатить мяч от ноги к ноге	6 раз		
	3. И. п. — сидя, ноги скрестно, мяч перед грудью — повернуться вправо (влево), прокатить мяч вокруг себя, не выпуская его из рук	6 раз		
	4. И. п. — лежа на спине, мяч вверх — поворот на бок в правую (левую) сторону	6 раз		
	5. И. п. — стоя лицом к фитболу, руки на поясе; «раз — два» — наклон вперед, ладони на фитбол; «три — четыре» — и. п.	6 раз		
	<i>Подвижная игра «Смелые мышки»</i> Выбирается водящий. Он будет котом. Мышки становятся на противоположной стороне комнаты от кота, который сидит на стульчике. Дети-мышки	3 мин.		

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	<p>медленно передвигаются по направлению к коту во время следующих слов:            Вышли мыши как-то раз            Посмотреть, который час.            Раз-два-три-четыре,            Мышки дернули за гири.            (Воспитатель громко хлопает в ладоши.)            Вдруг раздался странный звон...            Убежали мыши вон.            Кот просыпается и пытается поймать мышей. Те, в свою очередь, убегают на свое место. Пойманными считаются те мыши, до которых дотронулся кот</p>			
Заключительная	<p><i>Релаксационное упражнение «Солнышко и тучка»</i>            «Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно — все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко — все расслабились (выдох)»</p>	1 мин.	«Снимем усталость, восстановим силы, станем бодрыми, веселыми»	<p><i>Вербальная:</i> словесное сопровождение.  <i>Невербальная:</i> совместное выполнение</p>

### Тема 17—18: «Мы сучали по фитболу»

#### Задачи:

**образовательные:** формировать привычку к сохранению правильной осанки при выполнении разных видов ходьбы и бега; добиваться легкого, энергичного бега; формировать умение сохранять дистанцию; учить ориентироваться во время перестроения, быстро находить свое место в колонне; совершенствовать выполнение знакомых общеразвивающих упражнений с фитболом под музыку;

**оздоровительные:** способствовать профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем посредством выполнения упражнений с фитболом: развивать и укреплять мышцы рук в действиях с фитболом;

**развивающие:** развивать умение соотносить движения с музыкой, добиваться их выразительности; развивать ловкость и координацию движений с мячом; развивать в игре ловкость и быстроту реакции;

**воспитательные:** воспитывать интерес к фитбол-аэробике; формировать стремление преодолевать трудности, желание добиться положительных результатов; воспитывать интерес к невербальному общению;

**коммуникативные:** способствовать формированию у всех участников занятия умения свободно общаться друг с другом; поддерживать эмоциональный комфорт во время занятия.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Подготовительная	Построение в колонну	30 с	Установка на создание красивого строя	<p><i>Вербальная:</i> информация о начале и конце упражнений в форме указаний.</p> <p><i>Невербальная:</i> показ жестом направления движения, оценочные жесты, качественные образцы выполнения движений</p>
	Ходьба: — в колонне по одному; — на носках, руки на поясе; — на пятках, руки за голову	30 с 30 с 30 с		
	Бег с малой скоростью по прямой	30 с		
	Перестроение в звенья за ведущими (взять фитболы)	30 с		
	Упражнение на восстановление дыхания «Часики»	1 мин.		
Основная	<i>ОРУ с фитболом</i> 1. И. п. — стоя на коленях перед мячом, ладонь раскрыта (удары по фитболу)	6 раз	«Если хочешь быть веселым — подружись и ты с фитболом»	<p><i>Вербальная:</i> объяснение техники выполнения упражнений, счет, команды «начали», «закончили».</p> <p><i>Невербальная:</i> показ упраж-</p>
	2. И. п. — мяч поднять высоко перед собой, удары коленями по мячу	6 раз		
	3. И. п. — стоя лицом к фитболу, руки на поясе;	6 раз		

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	«раз — два» — наклон вперед, ладони на фитбол; «три — четыре» — и. п.			нений
	4. И. п. — стоя, ноги вместе, мяч в руках внизу; «раз — два» — руки вверх, потянуться за мячом; «три — четыре» — и. п.	6 раз		
	5. И. п. — ноги врозь, руки опущены; «раз — два» — поворот вправо (влево) с фитболом; «три — четыре» — руки вперед	6 раз		
	6. Прыжки вокруг мяча на двух ногах	8 раз		
	7. Круговые движения вокруг своей оси, широко обняв мяч	2 раза		
	<i>ОВД</i> 1. Произвольные упражнения с фитболом	2 мин.		
	2. Подбрасывание и ловля фитбола	2 мин.		
	3. Прокатывание фитбола способом двумя руками снизу в указанную цель	2 мин.		
	<i>Подвижная игра «Леший»</i> Дети в хороводе говорят слова дразнилки, затем убегают за свои домики (фитболы), а Леший их ловит	3 мин.		
Заключительная	<i>Дыхательное упражнение «Хлопушка»</i> И. п. — ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны; «раз» — глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть по колену	30 с	«Восстановим дыхание»	

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	ням — выдох; «два» — и. п.			вместе с детьми, мимика, соответствующая напряжению и расслаблению
	Упражнение «Мы сильные» — сжимать и расслаблять кисти рук	1 мин.	«Учимся быть сильными»	

## Тема 19—20: «Фитбол-ура»

### Задачи:

**образовательные:** способствовать формированию умений строиться в колонну по росту, равняться в затылок; закреплять умение перестраиваться в пары в движении по зрительным ориентирам за ведущим; отрабатывать согласованные движения рук и ног при ходьбе и беге; совершенствовать навыки ходьбы в полуприседе и скрестным шагом боком; разучить правильную посадку на фитболе;

**оздоровительные:** формировать опорно-двигательный аппарат; способствовать постановке правильной осанки, дыхания, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений на фитболе;

**развивающие:** развивать умение соотносить движения с музыкой, добиваться выразительности выполнения упражнений; развивать координацию движений и глазомер при прокатывании мяча к цели; развивать чувство ритма;

**воспитательные:** воспитывать личностные качества: уверенность в своих силах, любознательность, чувство товарищества; вызвать интерес к занятиям с фитболом; формировать эмоционально положительное отношение к занятиям физической культурой; воспитывать стремление согласованности движений и музыки;

**коммуникативные:** заинтересовать в качественном выполнении движений на фитболе; стремиться к успешному общению детей со взрослыми и сверстниками; содействовать правильно-му употреблению в речи названий движений и упражнений.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Подготовительная	Построение в колонну, в пары в движении	1 мин.	«Покажем лучший результат»	<p><i>Вербальная:</i> рассказ воспитателя, команды спортивного характера: краткие, четкие.</p> <p><i>Невербальная:</i> музыкальное сопровождение, зрительный контакт, зрительные ориентиры по перестроению (пирамидки)</p>
	Ходьба: — в колонне по одному; — в полуприседе; — скрестным шагом боком; — с высоким подниманием колен	30 с 30 с 40 с 40 с		
	Бег: — в колонне по одному; — с выбрасыванием прямых ног вперед; — с преодолением препятствий (перепрыгивать «заборчик» высотой 20—25 см)	40 с 40 с 40 с		
	Дыхательное упражнение: вдох через нос, на выдохе произносить звук «а-а-а»	2 мин.		
Основная	<i>ОРУ с фитболом</i> 1. И. п. — сидя на фитболе, ноги согнуты врозь, голень не касается мяча, стопа на полу, руки за голову; «раз» — руки вверх; «два» — и. п.	6 раз	Эмоциональный настрой на получение радости от выполнения упражнений	<p><i>Вербальная:</i> словесное сопровождение движений, качества выполнения.</p> <p><i>Невербальная:</i> музыка, жесты</p>
	2. И. п. — сидя на фитболе, ноги врозь, голень не касается мяча, руки к плечам; «раз» — поворот туловища вправо (влево), руки в стороны на уровень плеча; «два» — и. п.	6 раз		
	3. И. п. — стоя лицом к фитболу, руки на поясе; «раз — два» — наклон вперед, ладони на фитбол; «три — четыре» — и. п.	6 раз		
	4. И. п. — сидя на фитболе, ноги согнуты врозь, стопа на полу, спина прямая,	6 раз		

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	руки вниз; «раз» — поднять правое (левое) плечо вверх; «два» — и. п.			
	<i>ОВД</i> 1. «Оттолкни и поймай мяч» (на быстроту движений)	2 мин.		
	2. Прокатывание фитбола способом двумя руками снизу в указанную цель	2 мин.		
	3. Эстафета с использованием фитбола «Прокати вокруг себя»	2 мин.		
	<i>Подвижная игра «Найди свой цвет»</i> В разных концах площадки взрослый ставит кегли различного цвета. Игроки плотно располагаются вокруг них, запоминая цвет своей кегли. По сигналу дети разбегаются в рассыпную. На сигнал: «Найди свой цвет» дети должны быстро найти свой цвет и не уронить кеглю	3 мин.		
Заключительная	Упражнение на дыхание «Ежик Пых»	1 мин.	«Восстановим дыхание»	<i>Вербальная:</i> словесное сопровождение. <i>Невербальная:</i> выполнение с детьми, мимика, показ способа расслабления
	Релаксация «Слушаем спокойную музыку»	1 мин.		

## Тема 21—22: «Мой веселый звонкий мяч»

### Задачи:

**образовательные:** закрепить способы построения из шеренги в колонну; учить сохранять правильную осанку при ходьбе с разными заданиями; приучать при ходьбе не шаркать ногами, сохранять равномерный темп, менять направления, чтобы не столкнуться с товарищами; упражнять в беге с меняющейся скоростью, сохранять равновесие на поворотах; дать представления и разучить основные исходные положения на фитболе; ознакомить с приемами самостраховки;

**оздоровительные:** укреплять организм детей с помощью физических упражнений на фитболе и спортивных игр; укреплять мышцы ног, рук, спины; тренировать органы дыхания;

**развивающие:** развивать уверенность детей в собственных силах, ловкость, внимание, навыки самостраховки; развивать ориентировку в пространстве, координационные возможности; развивать беговую выносливость в игровых ситуациях; развивать музыкальный слух, ритм, навыки соотнесения движений и музыки;

**воспитательные:** воспитывать любовь к движениям, выносливость, чувство товарищества, стремление преодолевать трудности, желание добиваться положительных результатов;

**коммуникативные:** развивать у детей способность свободно общаться со взрослыми и между собой; создать эмоциональную атмосферу во время проведения занятий; содействовать правильному употреблению в речи названий движений и упражнений.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Подготовительная	Построение в шеренгу, в колонну	30 с	Эмоциональный настрой на выполнение упражнений, опора на сохранение и укрепление здоровья	<i>Вербальная:</i> информация о влиянии упражнений на здоровье человека, формирование потребности в осознанных движениях. <i>Невербальная:</i> музыка, направляющие
	Ходьба: — перекатом с пятки на носок; — с остановкой по сигналу; — с поворотом — прыжком на 180° по сигналу	40 с		
		30 с 30 с		
	Бег: — в колонне по одному; — «змейкой» в сочетании с	40 с 30 с		

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	бегом по прямой, изменяя скорость движения; — широким прыжковым шагом; — приставным галопом с поворотом на 90° по сигналу	30 с 30 с		жесты, мимика
	<i>Дыхательное упражнение «Паровозик»</i> В ходьбе попеременные движения согнутыми руками и проговаривание: «чух-чух-чух»	1 мин.		
Основная	<i>ОРУ с фитболом</i> 1. И. п. — сидя на фитболе, руки за голову; «раз» — руки вверх; «два» — и. п.	6—8 раз	Установка на осознанное выполнение упражнений	<i>Вербальная:</i> информация об и. п., начале и конце упражнения, словесное сопровождение выполнения упражнения, подчеркивание, как какие группы мышц в нем задействованы, счет. <i>Невербальная:</i> оценочные жесты, прикосновение к ребенку с целью формирования мышечного чувства, выразительная мимика, одобрительные жесты (кивок головой)
	2. И. п. — сидя на фитболе, ноги врозь, руки к плечам; «раз» — поворот туловища вправо, руки в стороны; «два» — и. п.; «три» — поворот туловища влево, руки в стороны; «четыре» — и. п.	6—8 раз		
	3. И. п. — стоя лицом к фитболу, руки на поясе; «раз — два» — наклон вперед, ладони на фитбол; «три — четыре» — и. п.	6—8 раз		
	4. И. п. — сидя на фитболе, руки вниз; «раз» — поднять правое плечо; «два» — и. п.; «три» — поднять левое плечо; «четыре» — и. п.	6—8 раз		
	5. И. п. — сидя на полу спиной к фитболу; «раз — два» — выпрямить ноги; «три — четыре» — согнуть ноги	6—8 раз		

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	6. И. п. — стоя боком к фитболу, выполнить 8 шагов вокруг фитбола вправо; поворот кругом; выполнить 8 прыжков на обеих ногах вокруг мяча	6—8 раз		
	7. И. п. — стоя на коленях, руки на фитболе; «раз — два» — перекат вперед (лежа на животе); «три — четыре» — и. п.	6—8 раз		
	8. Ходьба вокруг фитбола с выполнением хлопков над головой	25 с		
	<i>Дыхательное упражнение с косыночками</i> Дуть на косыночку так, чтобы она взлетала выше головы	1 мин.		
	<i>ОВД</i> 1. «Обеги мяч» — упражнение на ловкость	2 мин.		<i>Вербальная:</i> объяснение, разъяснение, образная речь. <i>Невербальная:</i> показ упражнений
	2. Произвольные упражнения с мячом	2 мин.		
	3. Прокатывание мяча в цель	1 мин.		
	<i>Эстафета с обручами</i> Дети строятся в 3—4 колонны у черты, перед каждой колонной на расстоянии 12—15 см лежит обруч. По команде взрослого дети, стоящие в колонне первыми, бегут к обручу, пролезают в него, кладут его на место и бегут обратно	3 мин.		
Заключитель-	<i>Пальчиковая гимнастика</i> <i>«Желтые листья»</i> Раз, два, три, четыре, пять	3 мин.	Снять напряжение	<i>Вербальная:</i> словесное сопровождение.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
тель-ная	(загибают пальцы, начиная с большого) — Будем листья собирать (сжимают и разжимают кулаки)			<i>Невербальная:</i> совместное выполнение
	Релаксация «Мельница»			

### Тема 23—24: «Фитбол-дискотека»

#### **Задачи:**

**образовательные:** продолжать совершенствовать основные исходные положения на фитболе; совершенствовать выполнение общеразвивающих упражнений с фитболом под музыку; учить сохранять интервал при ходьбе со сменой темпа и направления; формировать привычку к сохранению правильной осанки при выполнении разных видов ходьбы и бега;

**оздоровительные:** учить снимать напряжение, расслабляться; развивать и укреплять мышцы рук и плечевого пояса в действиях с фитболом; способствовать профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем посредством физических упражнений с фитболом;

**развивающие:** совершенствовать умение соотносить движения с музыкой; добиваться выразительности упражнений; развивать ловкость в действиях с фитболом, координационные способности; развивать силу рук, выносливость при выполнении основных движений;

**воспитательные:** воспитывать чувство согласованности движений и музыки; поддерживать сознательное отношение к упражнениям;

**коммуникативные:** воспитывать интерес к невербальному общению; содействовать адекватному восприятию детьми информации о характере движений и упражнений; способствовать развитию коммуникативной компетентности.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Подготовительная	Ходьба и бег друг за другом	30 с	Эмоциональный настрой на выполнение упражнений, опора на сохранение и укрепление здоровья	<i>Вербальная:</i> информация о влиянии упражнений на здоровье человека, формирование потребности в осознанных движениях. <i>Невербальная:</i> музыка, направляющие жесты, мимика
	Ходьба со сменой темпа и направления, ходьба по ограниченной площади	1 мин.		
	Бег на выносливость	1 мин.		
	Упражнения на восстановление дыхания	1 мин.		
Основная	<i>ОРУ с футболом</i> 1. И. п. — сидя на мяче, ноги согнуты вместе, руки на коленях; «раз — восемь» — наклоны головой вправо — влево на каждый счет	6—8 раз	Установка на взаимозависимость качества выполнения упражнений и здоровья	<i>Вербальная:</i> информация об исходном положении, описание упражнений, команды к началу и окончанию замечания, поощрения. <i>Невербальная:</i> выполнение упражнений вместе с детьми, выразительная мимика, одобritельный кивок головой в награду за хорошее качество упражнений
	2. Наклоны головой вперед — и. п.	6—8 раз		
	3. Четыре хлопка перед собой (на «раз», «три», «пять», «семь»)	6—8 раз		
	4. Четыре хлопка о колени (на «раз», «три», «пять», «семь»)	6—8 раз		
	5. «Раз — два» — хлопок справа сверху; «три — четыре» — хлопок слева сверху	6—8 раз		
	6. «Раз — два» — наклон вправо, руки на пояс; «три — четыре» — выпрямиться; «пять — шесть» — наклон влево; «семь — восемь» — выпрямиться	6—8 раз		
	7. «Раз — два» — разогнуть вперед правую ногу;	7—8 раз		

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	«три — четыре» — приставить к левой; «пять — шесть» — разогнуть вперед левую ногу; «семь — восемь» — приставить к правой ноге			
	8. «Раз — восемь» — восемь шагов сидя, высоко поднимая колени, руки как при ходьбе	7—8 раз		
	9. «Раз — восемь» — сидя, на каждый счет колени вправо — влево (твист), руки свободно согнуты, работают как при ходьбе	7—8 раз		
	<i>ОВД</i> 1. Прокатывание мяча в цель	1 мин.		<i>Вербальная:</i> объяснение, разъяснение, образная речь. <i>Невербальная:</i> показ упражнений
	2. Ведение мяча правой, затем левой рукой на месте	1 мин.		
	3. Лежа животом на мяче, сделать круговые движения вокруг своей оси, широко обняв мяч	30 с		
	Подвижная игра «Горелки»	3 мин.		
Заключительная	Релаксация «На берегу пруда»	1 мин.	Восстановление дыхания, снятие напряжения, усталости	<i>Вербальная:</i> словесное сопровождение, беседа об оздоровлении. <i>Невербальная:</i> выполнение детьми
	Дыхание «Подышим чистым воздухом»	1 мин.		

## Тема 25: «Путешествуем на фитболе»

**образовательные:** помогать детям рассчитывать на «раз, два, три»; учить запоминать свой номер; упражнять в беге на

месте и в движении; учить держать спину прямо, не опускать голову и работать руками; учить выполнять общеразвивающие упражнения, сидя на мяче (как на стуле);

**оздоровительные:** укреплять мышцы туловища и конечностей; увеличивать подвижность в суставах (кистевом, локтевом, плечевом); формировать правильную осанку; заботиться о физическом и психологическом здоровье детей; не допускать перегрузок; тренировать органы дыхания и кровообращения; укреплять своды стопы;

**развивающие:** совершенствовать умение соотносить движения с музыкой; добиваться выразительности выполнения упражнений; развивать силу ног, рук, мышцы спины и живота; развивать беговую выносливость в игровых ситуациях;

**воспитательные:** воспитывать умение быть сдержанным в общении, относиться с уважением к товарищам; воспитывать желание заниматься физическими упражнениями; поддерживать интерес к двигательной активности посредством игр;

**коммуникативные:** заинтересовать детей в качественном выполнении движений в игре; поддерживать радостное, приподнятое настроение с помощью одобряющих восклицаний.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Подготовительная	Построение в шеренгу, расчет на «раз, два, три»	30 с	Установка на осознанное выполнение движений, положительный эмоциональный настрой	<i>Вербальная:</i> четкие команды, спортивная терминология, указания на четкие повороты на углах, об осанке; указания не опускать голову, расправить плечи и т. д. <i>Невербальная:</i> указательные направляющие жесты, показ, позитивная мимика, выражение глаз
	Перестроение в пары	30 с		
	Повороты переступанием	30 с		
	Ходьба в парах: — на носках; — на пятках; — на внешней стороне стопы	1 мин.		
	Бег: — парами со сменой направления; — с увертыванием	1 мин.		
	Ходьба с восстановлением дыхания	1 мин.		

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Основная	<i>ОРУ с футболом</i> И. п. — сидя на мяче 1. «Раз» — наклон вправо, руки согнуты, ладонями вперед, пальцы в стороны; «два» — то же влево	6—7 раз в каждую сторону	Установка на взаимозависимость качества выполнения упражнений и здоровья	<i>Вербальная:</i> команды к началу и окончанию упражнения, контроль за и. п., дыханием, осанкой. <i>Невербальная:</i> музыкальное сопровождение, показ, зрительный контроль, мимика, индивидуальный кивок головой тому, у кого красиво и правильно получается упражнение
	2. С поворотом туловища направо руки согнуть в стороны, сгибать и разгибать кисти («крылышки»); и. п. Повторить движения в другую сторону	6—7 раз в каждую сторону		
	3. «Раз — четыре» — наклон вперед, руки назад — наружу, потряхивая кистями («крылышками»); «пять — восемь» — выпрямиться	6—8 раз		
	4. «Раз — два» — встать в стойку, ноги врозь, левая рука на мяче, правая рука вверх — наружу; «три — четыре» — сесть на мяч; «пять — восемь» — повторить движения счета; «раз — четыре» — с другой руки	6—8 раз		
	<i>ОВД</i> 1. Произвольная игра в городки	2 мин.		
	2. Прыжки через палку на правой, левой ноге	15 с		
Заключительная	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	1 мин.	Погашение естественной усталости	<i>Вербальная:</i> дифференцированная эмоционально-положительная оценка результативности освоения техники
	Построение, подведение итогов	1 мин.		

### Раздел 3

#### «РАЗ-ДВА, ТРИ СТЕП-АЭРОБИКОЙ ЗАЙМИСЬ»

##### Тема 26: «Степ для Капитошки»

###### **Задачи:**

**образовательные:** познакомить детей со степом, историей его возникновения, правилами занятий на степе, как избежать травм; познакомить с основной техникой выполнения упражнений на степе;

**оздоровительные:** способствовать закреплению навыка сохранять правильную осанку; развивать силу мышц брюшного пресса и спины; совершенствовать опорно-двигательный аппарат, функциональные возможности всех органов и систем; удовлетворять биологическую потребность детей в движениях; повышать эмоциональный тонус ребенка; содействовать развитию музыкально-ритмических способностей;

**развивающие:** развивать мышление, воображение, внимание детей на интонацию голоса воспитателя, акцентирующего моменты движений;

**воспитательные:** воспитывать положительные нравственно-волевые черты характера и моральные качества; формировать дружеские взаимоотношения;

**коммуникативные:** содействовать пониманию детьми речи взрослого, способствовать освоению терминологии степ-аэробики (названия шагов, оборудования и пр.); поощрять обращения ребенка с вопросами ко взрослому; учить пользоваться схемами движений и упражнений.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Подготовительная	Знакомство со степом, для чего он нужен	2 мин.	«Степ поможет нам стать сильнее, красивее, здоровее»	<i>Вербальная:</i> информация о влиянии упражнений на здоровье человека, формирование потребности в осознанных движениях. <i>Невербальная:</i> музыка, направляющие жесты, мимика
	Что можно и чего нельзя делать в процессе занятий на степе	2 мин.		

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Основная	Ходьба: — на носках; — скрестным шагом «веревочка»	30 с 30 с	Установка на осознанное выполнение упражнений	<i>Вербальная:</i> детальное объяснение техники основных движений. <i>Невербальная:</i> показ, схемы, выражение лицом удовольствия и одобрения при качественной игре
	Бег: — на носках; — на прямых ногах	30 с 30 с		
	Прыжки через шнур на двух ногах вправо — влево	1 мин.		
	Дыхательное упражнение: — вдох, руки вверх; — выдох, руки вниз	1 мин.		
	<i>Упражнение «Ванька-встанька» («Неваляшка») — для укрепления мышц позвоночника</i> И. п. — лежа на спине, обхватив колени, раскачиваться в разные стороны (вперед — назад, вправо — влево), голова прижата к коленям	2 мин.		
	Подвижная игра «Воротца»	2 мин.		
	Игра «Воробьиная дискотека»	2 мин.	<i>Вербальная:</i> объяснение, разъяснение, образная речь. <i>Невербальная:</i> музыка	
Заключительная	<i>Психогимнастический этюд «Шенок уснул»</i> Создать образ животного, передать его характерные особенности и повадки, эмоциональный настрой	3 мин.	«Снимем усталость, восстановим силы, станем бодрыми, веселыми»	<i>Вербальная:</i> словесное сопровождение. <i>Невербальная:</i> совместное выполнение этюда, изображение животных
	<i>Упражнение на дыхание и расслабление</i> И. п. — лежа на полу, глубокий вдох через нос, продолжительный выдох с произнесением «ж-ж-ж»	1 мин.		

Т е м а 27—28: «Движение — жизнь»

**Задачи:**

**образовательные:** формировать умение правильно действовать со степом; дать основу техники движений на степе; разучить основные шаги; содействовать закреплению умения менять скорость бега в соответствии с темпом музыки; упражнять в прыжках через степ;

**развивающие:** способствовать развитию координации движений, быстроты, ловкости; развивать работоспособность, устойчивость к утомлению;

**воспитательные:** создать благоприятные условия для воспитания выдержки, взаимопонимания; формировать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями;

**оздоровительные:** способствовать развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; содействовать развитию ловкости, координации движений и ориентировке в пространстве; формировать правильную осанку;

**коммуникативные:** поддерживать эмоциональный комфорт детей на занятиях; способствовать формированию у детей умения регулировать отношения между собой, избегать конфликтов, оказывать поддержку сверстникам во время игр и занятий.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Подготовительная	Ходьба и бег змейкой вокруг степов	30 с	Установка на положительный эмоциональный настрой	<i>Вербальная:</i> команды, счет, указание выпрямлять ноги при беге. Ободрающие слова: «Молодцы! Ноги не сгибайте, держите дистанцию». <i>Невербальная:</i> музыка на изменение темпа ходьбы
	Ходьба с перешагиванием через степы	30 с		
	Перестроение тройками к степам	1 мин.		
Основная	<i>ОРУ на степях</i> 1. И. п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновремен-	6—8 раз	Настрой на качественное	<i>Вербальная:</i> объяснение исходного поло-

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	но с ходьбой на месте раскачивать руки вперед — назад с хлопками спереди и сзади		выполнение упражнений, на взаимозависимость качества их выполнения и здоровья	жения, называние частей тела, участвующих в упражнении, замечания через поощрение. <i>Невербальная:</i> показ, прикосновение к телу ребенка, показ моделей на таблицах, мимика, жесты
	2. И. п.: основная стойка. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же — влево	6—8 раз		
	3. И. п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук	6—8 раз		
	4. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому коленям, касаясь их лбом (помогать себе руками)	6—8 раз		
	5. И. п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками	6—8 раз		
	6. И. п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок	6—8 раз		
	7. Обычные прыжки на степе чередуются с ходьбой	6—8 раз		
	<i>Дыхательное упражнение «Ветер в лесу»</i> И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вправо — вдох; в и. п. — выдох. То же в левую сторону	1 мин.		
	<i>ОВД</i> Произвольная игра в городки	3 мин.		
	Прыжки через палку на правой, левой ноге	2 мин.		

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	Подвижная игра «Вороны и гнезда»	3 мин.		
Заключительная	Ходьба по залу	1 мин.	Снятие усталости	<i>Вербальная:</i> словесное сопровождение. <i>Невербальная:</i> совместное выполнение, мимика лица (расслабленная)
	Малоподвижная игра «Лентяи»	2 мин.		

## Тема 29—30: «Веселый степ»

**Задачи:**

**образовательные:** закреплять умения обращаться со степом, ощущать его свойства; формировать умение прыгать на степе и со стеча; при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка, обращать внимание на сгибание ног в коленях и выполнение переката с носка на пятку;

**развивающие:** способствовать развитию координации движений, быстроты, ловкости;

**воспитательные:** создать благоприятные условия для развития; воспитывать выдержку, взаимопонимание; содействовать проявлениям самостоятельности во время занятий со степом;

**оздоровительные:** способствовать развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, ловкости, координации движений и ориентировке в пространстве.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Подготовительная	Ходьба и бег по кругу вокруг степ-досок, сначала в одну сторону, потом в другую. По команде или определенному сигналу (остановка музыки и т. п.) остановиться на степ-доску	2 мин.	Рассказ о степе, формирование желания научиться заниматься на нем	<i>Вербальная:</i> команды (краткие, четкие). <i>Невербальная:</i> поощрительные, одобрительные, указательные жесты
	Ходьба на носках вокруг степ-доски чередуется с бе-	2 мин.		

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	гом по кругу; то же с ходьбой на пятках. После обычной ходьбы по кругу дети вновь становятся на степ-доски			
Основная	<i>ОРУ на степенях</i> 1. И. п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. Шаг вперед со степ-доски, руки вверх, шаг назад; вернуться в и. п.	6—8 раз	Настрой на осознанное выполнение движений	<i>Вербальная:</i> словесное сопровождение действий, помощь. <i>Невербальная:</i> показ, запрещающие или разрешающие знаки, вспомогательные жесты, эмоциональная мимика
	2. И. п.: стоя за степ-доской, руки на поясе. Наклониться, коснуться ладонями степа, выпрямиться; вернуться в и. п.	6—8 раз		
	3. И. п.: стоя на степе, ноги на ширине ступни, руки вверх. Присесть, постучать ладонями о пол перед степом; выпрямиться, вернуться в и. п.	6—8 раз	«Готовимся стать настоящими спортсменами»	
	4. И. п.: сидя на степе, ноги вытянуты прямо вперед, руки сзади по краям степа. Согнуть ноги в коленях, обхватить (обнять) их руками, голову опустить; вернуться в и. п.	6—8 раз		
	5. И. п.: стоя на степе, руки на поясе, ноги не на пряжках. Чередование прыжков с ходьбой со степа на степ	6—8 раз		
	Дыхательное упражнение «Пловцы»	1 мин.		
	<i>ОВД</i> 1. Ходьба по канату прямо и боком	2 мин.		
	2. Подбрасывание и ловля мячей из разных положений	2 мин.		

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	2 мин.		
Заключительная	Малоподвижная игра «Звери, рыбы, птицы»	2 мин.	«Снимем усталость, восстановим силы, станем бодрыми, веселыми»	<i>Вербальная:</i> словесное сопровождение. <i>Невербальная:</i> совместное выполнение, изображение животных
	Восстановление дыхания «Море волнуется»	1 мин.		
	Релаксация «Свежий ветер»	1 мин.		

## Тема 31—32: «Капитошка учится»

**Задачи:**

**образовательные:** тренировать в четком и ритмичном выполнении упражнений на степе под музыку; учить сознательно закреплять технику упражнений; дать элементарные знания о влиянии упражнений на развитие мышц, спины рук, ног; помогать удерживать фитбол в руках при выполнении упражнений;

**развивающие:** способствовать развитию координации движений, быстроты, ловкости;

**воспитательные:** создать благоприятные условия для проявления дружеской поддержки во время выполнения упражнений и игр; воспитывать выдержку, взаимопонимание, стремление преодолевать трудности;

**оздоровительные:** способствовать развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; содействовать развитию ловкости, координации движений и ориентировке в пространстве;

**коммуникативные:** способствовать развитию коммуникативных умений; развивать объяснительную речь; создавать условия для формирования культуры речи.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Подготов-	Ходьба и бег «змейкой» вокруг степов	30 с	Установка на поло-	<i>Вербальная:</i> команды, счет,

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
вигельная	Ходьба с перешагиванием через ступи	30 с	жизельный эмоциональный настрой	указание выпрямлять ноги при беге. Ободряющие слова: «Молодцы! Ноги не сгибае-те, держите дистанцию». <i>Невербальная:</i> музыка на изменение темпа ходьбы
	Перестроение тройками к ступам	30 с		
Основная	<i>ОРУ на ступах с фитболами</i> 1. И. п.: стоя на ступе, руки с фитболом опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте поднимать фитбол вперед — вверх	6—8 раз	Настрой на качественное выполнение упражнений, на взаимозависимость качества выполнения и здоровья	<i>Вербальная:</i> объяснение исходного положения, называние частей тела, участвующих в упражнении, замечания через поощрение <i>Невербальная:</i> показ, прикосновение к телу ребенка, показ моделей на таблицах, мимика, жесты
	2. И. п.: основная стойка. Шаг вправо со ступа, фитбол вперед, вернуться в исходное положение; то же — влево	6—8 раз		
	3. И. п.: стоя на ступе, ноги на ширине плеч, фитбол внизу. Повороты вправо и влево с удержанием фитбола	6—8 раз		
	4. И. п.: стоя на коленях на ступе, садиться и вставать, держа в руках фитбол	6—8 раз		
	5. Сидя на ступе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому коленям, касаясь их лбом (помогать себе руками)	6—8 раз		
	6. И. п.: основная стойка на ступе. Взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок	6—8 раз		

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	7. Чередование обычных прыжков на степе с ходьбой	6—8 раз		
	<i>Дыхательное упражнение «Ветер в лесу»</i> И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вправо — вдох; в и. п. — выдох. То же в левую сторону	1 мин.		
	<i>ОВД</i> 1. Перелезание через бум и подлезание под него	2 мин.		
	2. «Обеги мяч» — упражнение на ловкость	2 мин.		
	3. Произвольные упражнения с мячом	2 мин.		
	Подвижная игра «Вороны и гнезда»	3 мин.		
Заключительная	Ходьба по залу	1 мин.	Снятие усталости	<i>Вербальная:</i> словесное сопровождение. <i>Невербальная:</i> совместное выполнение, расслабленная мимика лица
	Малоподвижная игра «Лентяи»	2 мин.		

#### Раздел 4 «ПРИГЛАШАЕМ ТАНЦЕВАТЬ»

Тема 33—34: «Физкультурой занимаемся, силы набираемся»

##### **Задачи:**

**оздоровительные:** варьировать задания в зависимости от индивидуальных возможностей детей; тренировать в сохранении равновесия — важнейшей функции организма, обеспечивающей нормальную жизнедеятельность;

**образовательные:** продолжать добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники на степе; фор-

мировать умение творчески применять действия с фитболом на степе в соответствии с правилами выполнения упражнений;

**развивающие:** совершенствовать умение соотносить движения с музыкой, добиваться выразительности упражнений; развивать силу ног, рук, мышцы спины и живота; развивать в игре ловкость и быстроту реакции;

**воспитательные:** совершенствовать интерес к аэробике; воспитывать стремление к победе; содействовать проявлениям анализа своих результатов и результатов сверстников.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Подготовительная	Построение в шеренгу	30 с	«Физкультурой занимаемся, силы набираемся»	<p><b>Вербальная:</b> четкие, конкретные команды спортивного характера, указания, поощрения.</p> <p><b>Невербальная:</b> показ, свисток на смену движений, жесты (указательные)</p>
	Ходьба: — на носках; — с увеличением темпа; — приставным шагом боком; — в присяде; — с хлопком перед грудью	1 мин.		
	Бег: — с захлестыванием голени назад; — семенящий; — широким шагом	1 мин.		
	Дыхательное упражнение «Пловцы»	1 мин.		
Основная	<i>Комплекс упражнений на степенях с фитболом</i> 1. И. п. — о. с. на степе; «раз» — шаг вправо, фитбол за голову; «два» — и. п.; «три» — шаг влево, фитбол за голову; «четыре» — и. п.	6—8 раз	Установка на взаимозависимость качества выполнения упражнений и здоровья	<p><b>Вербальная:</b> детальное объяснение техники выполнения основных движений, подбадривающие выражения, вселяющие уверенность, объяснение использования оборудования и пособий, команды.</p> <p><b>Невербальная:</b> показ техники движений, де-</p>
	2. И. п. — о. с. на степе; «раз» — правую ногу назад, наклон фитболом к ступе; «два» — и. п.; «три» — то же левой ногой; «четыре» — и. п.	6—8 раз		
	3. И. п. — о. с. на степе; «раз» — выпад вправо, наклон фитболом к ступе;	6—8 раз		

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	«два» — и. п.; «три» — то же влево; «четыре» — и. п.			монстрация таблиц, подбадривающие жесты, позитивная мимика
	4. И. п. — о. с. на степе; «раз — два» — шаг вперед, фитбол вверх; «три — четыре» — и. п.	6—8 раз		
	Ходьба по залу	30 с		
	<i>Дыхательное упражнение</i> «Подуем на кленовый листок» Сдуть кленовый листок с ладони	1 мин.		
	<i>ОВД</i> 1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	2 мин.		
	2. Спрыгивание со скамейки в обруч	2 мин.		
	3. Метание набивного мешочка в горизонтальную цель правой и левой руками	2 мин.		
	Подвижная игра «Ловишки с ленточками»	3 мин.		
Заключительная	Ходьба враспынную	1 мин.	Положительный эмоциональный настрой на выполнение движений	<i>Вербальная:</i> словесное сопровождение. <i>Невербальная:</i> мимика, жесты, показ
	Игра малой подвижности «Воротца»	3 мин.		

Тема 35—36: «Будь всегда здоровым»

**Задачи:**

*образовательные:* внедрять гендерные подходы в обучение и воспитание детей; обеспечить осознанное овладение движениями; развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений на степе с фитболом;

**развивающие:** способствовать развитию координации движений, быстроты, ловкости; развивать прыжковую выносливость;  
**воспитательные:** создать благоприятные условия для формирования морально-волевых качеств личности; воспитывать выдержку, взаимопонимание;

**оздоровительные:** тренировать органы дыхания и кровообращения; варьировать задания в зависимости от индивидуальных возможностей детей.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Подготовительная	Построение в колонну, расчет на «раз — два»; построение в пары по расчету	1 мин.	Эмоциональный настрой на выполнение упражнений, опора на сохранение и укрепление здоровья	<i>Вербальная:</i> информация о влиянии физических упражнений на здоровье человека, формирование потребности в осознанных движениях, словесные указания, замечания по ходу выполнения в виде поощрения. <i>Невербальная:</i> использование музыки, позитивная мимика, выражения глаз
	Ходьба: — обычная; — по сигналу враспынную; — на четвереньках	2 мин.		
	Бег: — «змейкой»; — с изменениями на направления; — выбрасывая прямые ноги вперед	2 мин.		
	Дыхательное упражнение «Пловцы»	1 мин.		
Основная	<i>ОРУ на степях с футболом</i> 1. И. п. — о. с. на степе, мяч перед собой; «раз — два» — пружинистый наклон вправо, локти согнуты; «три — четыре» — то же влево	6—7 раз	Установка на осознанное выполнение движений, реализация потребности в интенсивных движениях	<i>Вербальная:</i> подробное описание техники выполнения движений, напоминание, что нужно быть внимательным. <i>Невербальная:</i> показ, указательные одобрительные
	2. И. п. — то же; «раз — два» — поднять мяч вперед; «три — четыре» — вниз	6—7 раз		

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	3. И. п. — о. с.; «раз» — правая на степ, мяч вверх; «два» — и. п.; «три» — то же левой ногой; «четыре» — и. п.	6—7 раз		жесты, мимика
	4. И. п. — о. с. на стеге; «раз» — правой ногой вправо на носок, мяч вперед; «два» — и. п.; «три» — то же левой ногой	6—7 раз		
	5. И. п. — то же; «раз» — шаг вправо, мяч за голову; «два» — и. п.; «три» — шаг влево, мяч за голову; «четыре» — и. п.	6—7 раз		
	6. И. п. — то же; «раз» — правую ногу назад, наклон мячом к стегу; «два» — и. п.; «три» — то же левой ногой; «четыре» — и. п.	6—7 раз		
	7. И. п. — то же; «раз» — выпад вправо, наклон мячом к стегу; «два» — и. п.; «три» — то же влево; «четыре» — и. п.	6—7 раз		
	8. И. п. — то же; «раз — два» — шаг вперед, мяч вверх; «три — четыре» — и. п.	6—7 раз		
	<i>Дыхательное упражнение «Часики»</i> И. п. — сидя на фитболе, руки за головой, вдох; «раз — два» — наклон вправо (влево), на выдохе произнести «тик-так»; «три — четыре» — вернуться в и. п.	1 мин.		
	<i>ОВД</i> 1. Ходьба по бревну с обручем над головой	2 мин.		<i>Вербальная:</i> объяснение, разъяснение,

Окончание табл.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	2. Ходьба по бревну приставными шагами	2 мин.		образная речь. <i>Невербальная:</i> показ упражнений
	3. Метание набивного мяча в обруч способом из-за головы	2 мин.		
	Подвижная игра на фитболах «Найди себе пару»	2 мин.		<i>Вербальная:</i> рассказ об игре, ее правилах, объяснение техники движений с мячом, указание о соблюдении правил в игре. <i>Невербальная:</i> показ, одобрительное или разочарованное выражение лица
Заключительная	<i>Игровое упражнение «Балерина»</i> Дети выполняют танцевальные шаги, двигательные импровизации	3 мин.	Установка на осознанное выполнение упражнений	<i>Вербальная:</i> словесное сопровождение. <i>Невербальная:</i> мимика, жесты, показ
	Ходьба по залу	1 мин.		

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИ- ЯХ ФОКа.....	3
«МИР ДВИЖЕНИЙ»: Программа дополнительного физкуль- турного образования детей старшего дошкольного воз- раста .....	3
Примерные конспекты дополнительной организованной образовательной деятельности к программе «Мир дви- жений» .....	30

СЕТЕВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

«ЗДОРОВЬЕОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО  
и МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
в УСЛОВИЯХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ  
“ДОУ – ООУ – ФОК”»

**Информационно-методический сборник**

***Выпуск 4***

Редактор *Н. Ю. Андреева*  
Компьютерная верстка *О. В. Кондрашиной*

---

Оригинал-макет подписан в печать 05.05.2012 г.  
Формат 60 × 84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная. Гарнитура «TimesET».  
Печать офсетная. Усл.-печ. л. 4,88. Тираж 100 экз. Заказ 1943.

Нижегородский институт развития образования,  
603122, Н. Новгород, ул. Ванеева, 203.  
[www.niro.nnov.ru](http://www.niro.nnov.ru)

Отпечатано в издательском центре учебной  
и учебно-методической литературы ГБОУ ДПО НИРО.