

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 88»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 30 » 08 20 16 года



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 88»
Завьялова Т.В.

Приказ № 128-0с
от « 16 » 09 20 16 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИТНЕС-КЛУБ «УСПЕХ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Ферулева О.В.,
инструктор физической культуры
высшей квалификационной категории

Березники 2016

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес клуб «Успех» для детей старшего дошкольного возраста разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Актуальность.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что, базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

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

Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Педагогическая целесообразность.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

Отличительной особенностью программы для детей «Фитнес-клуб «Успех» является применение различных методик детского фитнеса:

- фитбол-гимнастика,
- ритмическая гимнастика,
- элементы силового тренинга и суставной гимнастики
- элементы парной акробатики
- элементы детской йоги
- стретчинг-упражнения
- массаж и самомассаж в сочетании с оздоровительными технологиями: дыхательной, пальчиковой, звуковой гимнастикой; релаксацией, психогимнастикой; гимнастикой для глаз; игротерапией, ассиметричной гимнастикой для мозга.

Цель программы Содействие полноценному физическому развитию детей дошкольного возраста, направленному на развитие и совершенствование общей физи-

ческой подготовленности. Укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

Задачи:

- формировать у детей основы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях спортом;
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
- совершенствовать психофизические качества: координацию, гибкость, выносливость, быстроту, силу, ловкость;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, взаимопомощи).
- воспитывать настойчивость в достижении поставленной цели.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Введение	2
2.	Акробатика	5
3.	Стретчинг	5
4.	Ритмическая гимнастика	3
5.	Фитбол-гимнастика	5
6.	Упражнения с массажными мячами	2
7.	Упражнения на тренажерах	3
8.	Упражнения со спортивными снарядами	4
8.	Подвижные игры	2
10.	Показательное выступление	1
	ВСЕГО	32

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Образовательная работа проводится в форме игровых и практических занятий. Наряду с групповой формой работы используется работа в малых группах и парах. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.

Структура образовательной деятельности:

1. Теоретическая часть (5 мин):

1. Правила поведения в спортивном зале.
2. Правила пользования спортивным инвентарем.
3. Правила гигиены.
4. Терминология упражнений.
5. Самоконтроль.

2. Практическая часть (30 мин):

1. Разминка.
2. Общая физическая подготовка – ОФП.
3. Специальная физическая подготовка – СФП (упражнения для развития гибкости, силы, статической и динамической выносливости, ловкости, координации движений, равновесия; упражнения на ориентировку в пространстве, на развитие чувства ритма и др.)

4. Изучение и совершенствование техники упражнений

5. Упражнения с использованием спортивных снарядов и на тренажерах.

6. Заключительная часть может включать упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, гимнастики для мозга, массаж и самомассаж, упражнения на расслабление.

3. Заключительная часть (5 мин).

1. Уборка инвентаря.
2. Рефлексия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

На этапе завершения обучения по программе ребенок демонстрирует:

- правильное выполнение техники различных видов основных движений;
- умение самостоятельно выполнять упражнения на тренажерах и спортивных снарядах с соблюдением правил безопасности и дыханием;
- умение согласовывать свои движения с движениями товарищей, проявлять взаимопонимание и взаимопомощь;
- проявление творчества и воображения в двигательной сфере;
- сформированность эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

Формы педагогической диагностики освоения программы:

Педагогическая диагностика осуществляется в процессе наблюдений за активностью ребенка на занятиях, в ходе показательного выступления для родителей.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график

Учебный период с октября по май включительно, каникулярного периода нет.

Режим занятий – 1 раз в неделю, длительность – не более 40 минут, в год – 32 академических часа, 32 учебных недели. Набор в группу производится при отсутствии медицинских противопоказаний.

Календарно-тематический план

Месяц	№ п/п	Содержание	Оборудование
Октябрь	1	Вводное. Беседа «Правила безопасности при выполнении упражнения на спортивных снарядах. Правила поведения в зале».	
	2	Свободное осваивание спортивных снарядов с индивидуальной помощью в подтягивании, лазании.	Скамейки, гимнастическая стенка, дорожки, тоннели
	3	Стретчинг. Упражнения – 1.Кошечка, 2.Волна, 3.Солнышко, 4.Дуб, 5.Слоник, 6.Замок,	Коврики пенки
	4	Акробатические упражнения. Обучение группировке с и.п. сидя, лежа на спине и боку; перекаты.	Коврики пенки
Ноябрь	5	Упражнения на мячах фитболах П/игра «Пятнашки сидя».	Коврики пенки, мячи фитболы.
	6	Упражнения на тренажерах. Массаж.	Батут, маты гимнастические, балансировочный диск,

	7	Ритмическая гимнастика. Комплекс «Зверобика»	Музыкальное сопровождение, пенки
	8	Упражнения с массажными мячами. Массаж в парах	Массажные мячи, пенки
Декабрь	9	Стретчинг: 1-6 – то же; 7.Книжка 8.Воин, 9.Рыбка, 10.Змея, 11.Лягушка, 12.Гора,	Пенки
	10	Акробатика. Группировки с перекатами вперед, назад, боком, из различных и.п. Индивидуально – кувырок вперед, «бочки». «Колесо»	Гимнастические маты, пенки
	11	Упражнения на мячах фитболах. П/игра «Тоннель»	Мячи фитболы
	12	Упражнения на тренажерах.	Беговой и силовой тренажеры, балансиры, доска приставная, велотренажер
Январь	13	Подвижные игры «Земля-небо», «Белки собаки», «Ловишки с лентами», «День ночь»	
	14	Упражнения с использованием спортивных снарядов	Гимнастическая стенка, кольца, трапеция, веревочная лестница, скамейка, «кочки массажные»
	15	Стретчинг: 1-12 – то же, 13.Цапля, 14.Дерево, 15.Волк, 16.Божья коровка, 17.Лягушка,	Пенки
	16	Упражнения в парах, элементы парной акробатики	Пенки
Февраль	17	Упражнения на мячах фитболах.	Мячи фитболы, пенки
	18	Упражнения на тренажерах.	Батут, маты, скамейка
	19	Ритмическая гимнастика «Зверобика»	Музыкальное сопровождение
	20	Упражнения и игры с парашютом.	Парашют
Март	21	Стретчинг: 1-17 – то же; 18.Божья коровка, 19.Лягушка, 20.Летучая мышь, 21.Носорог, 22.Улитка, 23.Морской лев	Пенки
	22	Акробатические упражнения: Группировки, перебаты, кувырки, стойка на лопатках, «Колесо», «Мостик»	Пенки, маты
	23	Упражнения на мячах фитболах	Мячи фитболы

	24	Упражнения на тренажерах	Беговой и силовой тренажеры, балансир, доска приставная, велотренажер
Апрель	25	Подвижные игры «Вышибалы», «Караси и щука»	
	26	Упражнения с использованием спортивных снарядов	Гимнастическая стенка, кольца, трапеция, веревочная лестница, скамейка, «кочки массажные»
	27	Стретчинг: 1-23 – то же; 24.Морской лев, 25.Морская звезда, 26. Морской конек, 27.Лодочка, 28.Медуза	Пенки
	28	Акробатические упражнения: кувырки, стойки на лопатках и голове, стойка на руках с поддержкой педагога, «Мостик»	Маты, пенки
Май	29	Упражнения на мячах фитболах	Мячи фитболы
	30	Упражнения и игры с парашютом.	Парашют
	31	Стретчинг: 1-28 - -то же; 29.Уж, 30.Верблюд, 31.Кольцо, 32.Корзинка	Пенки
	32	Итоговое. Показательные выступления.	

Упражнения игрового стретчинга.

Упражнение 1. «Кошечка».

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
- 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Упражнение 2. «Дуб».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсев, ноги крепко упираются в пол – вдох.
- 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнение 3. «Солнышко».

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

- 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

Упражнение 4. «Волна».

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

Упражнение 5. «Слоник».

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1) На выдохе – потянуться вперед-вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2) И.п.

Упражнение 6. «Замок».

Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а левую заносят за спину ладошкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замок», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходящее положение. Повторяют, поменяв руки.

Упражнение 7. «Книжка»

И. п: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

Упражнение 8. «Поза воина»

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.

1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;

4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;

5-8 – держать позу.

По 2 раза в каждую сторону.

Упражнение 9. «Рыбка».

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

Упражнение 10. «Змея».

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И.п.

Упражнение 11. «Сорванный цветок»

И.п. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперед, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться;

То же на другую ногу.

Упражнение 12. «Гора».

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.

2) Выдох – и.п.

Упражнение 13. «Цапля».

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1) поднять согнутую правую (левую) ногу как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

Упражнение 14. «Дерево».

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

Упражнение 15. «Волк»

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.

2. Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

Упражнение 16. «Лягушка»

И.п.: лежа на животе, руки вдоль тела. На выдохе согнуть ноги в коленях, приближая пятки к ягодицам. Обхватить руками стопы и притянуть ноги к телу. Сделать два вдоха и выдоха.

На выдохе поднять голову от пола, посмотреть вверх.

Упражнение 17. «Медведь»

И.п.: сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

2. Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

Упражнение 18. «Божья коровка».

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

Упражнение 19. «Лягушка»

И.п.: лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

Упражнение 20. «Летучая мышь».

И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

Упражнение 21. «Носорог».

И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.

Упражнение 22. «Лебедь»

И.п. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

Упражнение 23. «Улитка»

Упор лежа на спине, касание ногами за головой;

Упражнение 24. «Морской лев»

Упор сидя между пятками, колени врозь;

Упражнение 25. «Морская звезда»

Лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;

Упражнение 26. «Морской конек»

Сед на пятках, руки за голову;

Упражнение 27. «Лодочка»

Лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;

Упражнение 28. «Медуза»

Сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы.

Упражнение 29. «Уж»

Сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

Упражнение 30. «Верблюд»

Стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

Упражнение 31. «Кольцо»

И.п: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

Упражнение 32. «Корзинка»

И.п: дети лежат на животе, руки вытянуты вдоль тела. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно вернуть их в и.п. На выдохе согните обе ноги в коленях. Поднимите руки и обхватите ладонями щиколотки. На выдохе руками потяните ноги вверх и к голове, оторвав от пола грудь и прогибая спину.

Упражнения на мячах-фитболах

1. Толкни и догони.

Упражнение сопровождается словами:

Сильно мы толкнули мячик,

Как помчался он с подачи!

Взял от нас он укатился,

И назад не воротился.

Вариант 1: Дети стоят на одной стороне зала, на полу перед каждым фитбол.

Приняв положение присед на носки, колени в стороны, толкают мяч и бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3раза.

Вариант 2: Дети принимают упор сидя, стопами упираются о фитбол, ноги согнуты в коленях. По команде толкают мяч ногами, встают, бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3раза.

2. Отбей и поймай.

Отбивание фитбола об пол двумя руками и ловля стоя на месте и с продвижением вперед.

Упражнение сопровождается словами:

Мяч лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Как подскочит – не зевай,

Быстро ты его хватай.

3. Подбрось и поймай.

Бросание фитбола вверх и ловля его двумя руками.

Мячик, мячик прыг да скок.

Улетел под потолок,

Высоко взлетел, упал,

В руки мячик я поймал.

4. Поймай мяч.

Бросание фитбола друг другу и ловля его двумя руками.

Мячик новый есть у нас,

Мы играем целый час,

Я бросаю – ты поймай,

А уронишь – поднимай.

5. Поймай мой мяч после отскока.

Бросание фитбола друг другу и ловля его с отскоком от земли. Мяч для отскока бросать в определённый ориентир, который находится на полу по центру между партнёрами.

Летит мой мяч,

Летит к тебе,

Смотри, не прозевай!

Отскочит мяч, лови его,

И снова мне бросай.

6. Вперёд с мячом.

Прокатывание фитбола вперёд двумя руками:

- по прямой или в обход,

- через центр

- между предметами,

- по гимнастической скамье.

Круглый мячик без запинки -

Катится он по тропинке.

Часто, часто, низко, низко -

От земли к руке так близко

7. Волчок.

Прокрутить мяч вокруг своей оси по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Учим новую игру –

Мяч раскрутим на полу.

Он кружится как волчок,

Если оцутит толчок.

8. Передача мяча по замкнутому кругу.

Дети встают в круг и по команде передают мяч друг другу, пока не прозвучит сигнал для остановки. Второй раз упражнение выполняется в противоположную сторону.

Быстро встали мы в кружок –

Раз, два, три,

Друг другу мяч передаём,

Смотри, не урони!

9. Колобок

Хором дети проговаривают:

Наш весёлый колобок

Покатился на лужок.

После этих слов первые участники поднимают фитбол над головой и прогибаясь назад, передают его следующему игроку. Игроки команд, стоящие последними получив «колобок», говорят «Поймал (а)!», поворачиваются кругом и передают «колобок» в обратном направлении.

10. Выполняем упражнение

Дети сидя на фитболе, руки на коленях работают плечами вверх-вниз.

Выполняем упражненье,

Быстро делаем движенья.

Надо плечи нам размять,

Раз-два-три-четыре-пять.

11. Цирковая лошадка

Дети, сидя на фитболе выполняют движения в соответствии с текстом.

По арене скачет конь, рыжий гребень как огонь. (пружинистые движения на фитболе)

Гордо гривой машет он - настоящий чемпион. (Наклоны головы вперёд, назад)

12. Горка

Лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче. Прокатить стопами мяч к ягодицам и приподнять таз, затем вернуться в исходное положение.

13. Потягушки-растягушки (авторская)

Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, выполняют движения в соответствии с текстом.

На фитболе полежим,

Дружно вверх потянемся (Руки до упора вверх, затем в и.п.)

И в стороны растянемся (Руки до упора в стороны, затем в и.п.)

14. Любопытная Варвара

Дети сидя на фитболе, руки на коленях выполняют движения в соответствии с текстом.

Любопытная Варвара (Дети поднимают и опускают плечи)

Смотрит влево, (Поворот головы налево, затем в и.п.)

Смотрит вправо, (Поворот головы направо, затем в и.п.)

Смотрит вверх, (Поднять голову вверх, затем в и.п.)

Смотрит вниз, (Голову вниз, затем в и.п.)

Чуть присела на карниз, (Пружинистые движения, переходящие в медленные.)

А с него свалилась вниз!

15. Веточка

Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции.

16. Качели.

Сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед («Качаются качели»). Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения, энергично.

17. Ходьба.

Сидя на полу, мяч перед собой в руках. Выполнять «ходьбу на ягодицах». Ребенок продвигается сначала вперед, затем назад.

18. Замок.

Сед с упором руками сзади, ноги согнуты в коленных суставах, мяч между стоп. Обхватить руками приподнятые с мячом ноги в максимальной группировке.

19. Летучая мышь.

Сед за мячом, руки на мяче. Из исходного положения, прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в исходное положение.

20. Мостик.

Сидя на мяче, руки вниз. Переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами вернуться в исходное положение.

Упражнения в парах.

1.«Потягушки»

И. П. - партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии шага и держатся за руки, стойка: пятки вместе, носки врозь

1- поднимают руки через стороны вверх,

2 - поднимаются на носки, руки вверх;

3 – руки в стороны;

4 - И. П.

Упражнение выполняется 6 раз, в медленном темпе

Обращается внимание на постановку ног, работу рук при выполнении упражнения, необходимо тянуться как можно выше.

2. «Борцы»

И. П. - стоя лицом друг к другу. Правая нога выставлена вперед у обоих партнеров, другая отставлена назад, руки партнеров соединены ладонями. Поочередно руки партнеров то сгибаются, то разгибаются. (партнеры меряются силой) По 4 на каждую руку. Темп умеренный.

3.«Маятник»

И. П. - стоят лицом друг другу, ноги стоят на ширине плеч, прямые руки лежат на плечах партнера

1- наклон в сторону; 2 – И. П.

3 - наклон в другую сторону; 4 – И. П.

5-6 раз в каждую сторону. Темп умеренный

Во время выполнения упражнения колени не сгибаются, спина ровная. Смотрим в глаза партнеру, с хорошим настроением выполняем упражнения. Руки прямые, локти не сгибаем.

4. «Выпады в сторону»

И. П. - стоят лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, партнеры берутся за правую руку.

1-Выпад левой ногой в левую сторону и присесть на левую ногу, правая нога прямая.

2-И. П. берутся за левую руку

3 - Выпад правой ногой, в правую сторону. 4- И. П.

Упражнение выполняется 4раза в каждую сторону. Темп умеренный

Спину держим ровно, помогаем партнеру удерживать равновесие, выполняем упражнение одновременно.

5. «Присед»

И. П. – стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, руки в локтях сцеплены;
1 – присед; 2 – И. П.

3- 4 – то же самое

Присед глубже, спина прямая, помогаем партнеру удерживать равновесие.

6.«Тяни-толкай»

И. П. - сидя на ковриках, ноги широко расставлены, ступни соединяются со ступнями партнера, держатся за руки.

1-одновременно один партнер наклоняется вперед, а другой назад

2-поменялись; 3-4 – то же самое

Выполняется 5-6 раз. Темп умеренный. Спина прямая, партнера тянуть на себя медленно без резких движений. Ноги прямые и ровные.

7. «Домик»

И. П. -Лежа на спине голова к голове, руки разведены в стороны и соединены.

1- одновременно поднимают прямые ноги вверх, стараясь соединить их носками,
2-И. П.

Выполняется 5-6 раз. Темп медленный.

Ноги прямые, носки тянем, «строим ровную крышу». Руки от пола не отрываем.

8. «Воротики»

И. П. - лежа на животе, голова к голове, руки разведены в стороны и соединены.

1- Одновременно через стороны поднимают руки вверх, прогибаются в спине, делая «воротики».

2-И. П.

Выполняется 5-6 раз. Темп умеренный

Помогаем друг другу, стараемся подняться высоко.

9.«Прыжки»

И. п. - Один сидит, ноги врозь, руки в стороны. Второй стоит между ногами первого, руки на пояс;

1 второй прыжком стойка ноги врозь. Первый соединяет ноги;

2 второй прыжком ноги вместе, первый разводит ноги врозь.

3-4 то же самое.

Выполняется 5-6 раз. Темп умеренный

Стараемся синхронизировать свои действия, выполняем упражнения под счет.

10. «Дружба»

И. п. - Стоя спиной друг к другу ноги врозь, на расстоянии большого шага, руки на пояс;

1 одновременно поворачивая туловище в одну сторону, пожать друг другу руки;

2 и. п. ;

3-4 то же в др. сторону.

Выполняется 5-6 раз. Темп медленный.

Выполняется под счет, поочередно в каждую сторону.

Список литературы:

1. Манина Т.И., Водопьянова М.Е. Эта многоликая гимнастика.- Лениздат., 1989г.
2. Пеганов Ю.А., Березина Л.А. Позвоночник гибок – тело молодо. - //М.: Советский спорт № 201, 1989г.
3. Токаева Т.Э., Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет.- Волгоград: Учитель
4. Автор-составитель Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ.- Волгоград: «Учитель», 2007.
5. Власенко Н.Э., Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика).-СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015
6. Ковалько В. И. «Здоровье - берегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
7. Сулим Е.В., Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников.- М.: издательство «Сфера», 2017 год.
8. Нечитайлова А.Ф., Полунина Н.С., Архипова М.А., Фитнес для дошкольников.- СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Завьялова Татьяна Владимировна

Действителен с 15.07.2021 по 15.07.2022