

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида №3»
Протокол № 1
«31» августа 2016г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида №3»
Приказ № 66-Д
«август» 2016г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«Стрекотуша»
для детей дошкольного возраста

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст детей: 5 – 7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработана: инструктором по ФК
Тереховой В.Н.

Новомосковск, 2016

Содержание программы

I. Пояснительная записка

1.1 Актуальность и новизна программы	2-3
1.2 Основные направления программы.....	4
1.3 Цель и задачи программы	5-6
1.4 Порядок и срок реализации программы.....	7
1.5 Формы, принципы и методы реализации программы.....	8-10

II. Содержание и реализация программы

2.1 Организационно – методическое обеспечение.....	11
2.2 Структура занятия.....	12-13
2.3 Материально – технические условия.....	14
2.4 Связь программы с другими образовательными областями.....	15
2.5 Учебно – тематический план.....	16
2.6 Характеристика разделов программы.....	17-19
2.7 Содержание программы.....	20-25

III. Планируемый результат.....

IV. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.....	27
--	-----------

Список литературы.....	28
------------------------	----

I. Пояснительная записка

1.1 Актуальность и новизна программы.

Возраст между пятью и семью годами – один из наиболее важных в отношении закладки основ здоровья, гармоничного физического и умственного развития. В этот период формируются нравственные качества и личность человека. В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее популярными являются ритмическая гимнастика, аэробика, танцы. В нашем детском саду кружковая работа включает в себя элементы стретчинга, пилатеса, ритмической гимнастики, аэробики, силовой аэробной гимнастики. Доступность этих видов фитнеса основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в их разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую систему, дыхательную и нервную системы. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий. В программе по фитнесу «Стрекотуши» представлены различные разделы. Все разделы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию креативного мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. Оздоровительно – развивающая программа «Стрекотуши» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на два года обучения – от пяти до семи лет. На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть

искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. Сложившаяся социально-экономическая обстановка в стране изменила отношение к детям со стороны воспитывающих взрослых. Напряжённый ритм жизни требует от современного человека целеустремлённости, уверенности в своих силах, упорства и, конечно же, здоровья. В то же время отсутствие эмоционально-психологического благополучия в дошкольном учреждении может вести к деформации личности ребёнка, к уменьшению возможностей эмоционального контакта с окружающими, возрастанию трудностей в установлении новых социальных отношений. Поэтому в современных условиях особенно актуальными задачами для детского сада являются: привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям с помощью различных видов фитнеса. Такая работа с детьми дошкольного возраста ценна и тем, что создаёт условия для эмоционально-психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создаёт определённый настрой, пробуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику. Использование музыки помогает сделать занятия по фитнесу увлекательными и эффективными. Музыка поднимает настроение, организует движения детей и облегчает в ряде случаев их усвоение; улучшает осанку, придаёт движениям выразительность, способствует их точности и координированности.

1.2 Основные направления программы.

На занятиях по фитнесу работа с детьми ведется по следующим направлениям, которые решают следующие задачи:

Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации в движении.

Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
- развитие музыкальной памяти.

Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- тренировка подвижности нервных процессов;
- развитие восприятия, внимания, памяти, мышления.

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

1.3 Цель и задачи программы

Цель: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами общеразвивающих, образных, игровых, сюжетных, стретчинговых, силовых, аэробных, релаксационных упражнений и создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

- Удовлетворить потребность детей в движении, совершенствовать системы и функции организма.
- Способствовать росту и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Формировать правильную осанку.
- Содействовать профилактике плоскостопия и ожирения.

2. Совершенствование психомоторных способностей:

- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.
- Развивать пространственно-координационные и ритмические способности (содействовать развитию музыкального слуха, чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой).
- Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.
- Развивать мелкую моторику.
- Формировать умения произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;

3. Развитие творческих способностей и креативного мышления:

- Обогащать познавательную сферу, расширять кругозор.
- Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.

- Развивать коммуникативную инициативу и активность.
- Воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями через углубление интереса детей к детскому фитнесу.

1.4 Порядок и срок реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения для детей 5-7 лет.

Количество часов: 1-ый год – 33ч.; 2-ой год -33ч.

Периодичность проведения занятий – 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия - 25-30 минут.

Норма наполнения подгруппы – 10 человек.

Форма организации – подгрупповая, индивидуальная.

1.5 Формы, принципы и методы реализации программы

Форма занятий: традиционные, образно – игровые, соревновательные.

Принципы

Принцип доступности и индивидуальности, предусматривающий учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и определение посильных для него заданий. Содержание программы обеспечивает преемственность и постепенность усложнения заданий. Индивидуализация обучения заключается в учете индивидуальных особенностей ребенка.

Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок. Однако, не нужно забывать о чередовании нагрузок с отдыхом и смене видов деятельности.

Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия способствуют не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинирует детей, приучают их к методичной регулярной работе и доведению до конца начатого дела.

Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для этого необходимо четко объяснять ребенку, что и как нужно выполнить, и почему именно так, а не иначе.

Принцип повторяемости материала, заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных навыков. Программным материалом предусмотрено многократное повторение упражнений,

способствующих образованию двигательного стереотипа. Для поддержания интереса и привлечения внимания детей к занятиям, вносятся в повторяющиеся упражнения некоторые изменения.

Принцип наглядности. На начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, поэтому очень важен высококачественный практический показ движений педагогом в сочетании с образным словом. После того, как разученное движение переросло в навык, образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления. Данные принципы удачно реализуются и способствуют эффективности образовательного процесса только во взаимосвязи.

Методы реализации

Наглядный метод способствует целостному видению художественного образа. Показ движения должен быть точным и законченным.

Словесный метод дополняет метод показа. Словесные объяснения должны быть краткими, точными, образными и конкретными.

Метод музыкального сопровождения. Большое значение необходимо придавать подбору музыкального материала, соответствующего исполняемым движениям.

Игровой метод. Данный метод является доминирующим, поскольку процесс игры облегчает процесс запоминания и освоения упражнений детьми, а также вызывает интерес к занятиям. Игровой метод объединяет все разделы программы.

Репродуктивный метод. Данный метод позволяет детям, самим воспроизводить известный им по прошлому опыту материал. Этот метод позволяет осуществить контроль за тем, как дети усваивают и овладевают знаниями и танцевальными умениями и навыками.

II. Содержание и реализация программы

2.1 Организационно – методическое обеспечение

Содержание программы представлено поурочным планированием учебного материала. В большинстве своем каждый урок рассчитан на два-три занятия. Однако педагог планирует занятие по своему усмотрению, в зависимости от подготовленности группы или условий работы. Основа программы – в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально – ритмическому воспитанию ребенка, занятия с первого по второй год обучения в целом составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения занятий.

Структура занятия общепринятая: три части – подготовительная, основная, заключительная. Деление занятия на части относительно. Каждое занятие представляет собой единое целое, где все элементы взаимосвязаны.

2.2 Структура занятия

Подготовительная часть (3 –5 мин)

Задачи:

- * Подготовить организм к работе (разогреть мышцы, связки и суставы).
- * Создать психологический настрой.
- * Сосредоточить внимание.

Для решения этих задач представлены следующие средства:

- Строевые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения.
- Музыкально – подвижные игры малой интенсивности.
- Игры на внимание.
- Упражнения ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Основная часть (20 мин)

Задачи:

- Формирование двигательных умений и навыков.
- Развитие двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты и координации движений, ловкости, выносливости.
- Усвоение большого объема знаний.
- Развитие творческих способностей.
- Достижение оптимального уровня физической нагрузки.

Для решения этих задач представлены следующие средства:

- Ритмическая гимнастика

- Стретчинг
- Пилатекс
- Силовая аэробика
- Креативная гимнастика

Заключительная часть (3 – 5 мин)

Задачи:

- Постепенное снижение нагрузки.
- Постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию.

Для решения этих задач представлены следующие средства:

- Релаксация.
- Игровой самомассаж.
- Дыхательные упражнения.
- Упражнения на осанку и равновесие.
- Музыкально – подвижные игры.

2.3 Материально-технические условия

- Физкультурный зал
- Мячи
- Гимнастические палки
- Обручи
- Магнитофон
- CD и аудио материал
- Скакалки

2.4 Связь программы с другими образовательными областями

«*Безопасность*»- формирование навыков безопасного поведения в упражнениях и играх, при пользовании спортивным инвентарем.

«*Социализация*»- создание на занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.

«*Труд*»- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

«*Познание*»- активизация мышления детей через специальные упражнения на ориентировку в пространстве и упражнений, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), просмотр и обсуждение фильмов о спорте, здоровом образе жизни.

«*Чтение художественной литературы*»- игры и упражнения под тексты стихотворений, считалок; сюжетные занятия на темы прочитанных сказок.

«*Коммуникация*»- проговаривание действий и называние упражнений, в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы занятий по ритмической гимнастике.

«*Музыка*»- упражнения и игры под музыкальное сопровождение.

2.5 Учебно - тематический план на два года обучения

<i>№ n/n</i>	<i>Раздел программы</i>	<i>Первый год</i>	<i>Второй год</i>
1.	Ритмическая гимнастика	12	11
2.	Стретчинг	7	6
3.	Пилатес	4	5
4.	Силовая аэробика	4	6
5.	Дыхательная гимнастика	По плану занятий	
6.	Пальчиковая гимнастика	По плану занятий	
7.	Игровой самомассаж	По плану занятий	
8.	Музыкально – подвижные игры	По плану занятий	
9.	Игры – путешествия	6	5
10.	Релаксация	По плану занятий	
	Итого часов	33	33

2.6 Характеристика разделов программы

Ритмическая гимнастика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся. Позволяет свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Стретчинг основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Тело и дыхание неразрывно связаны с разумом. Благодаря растяжению мышц к ним поступает больше крови, они расслабляются и становятся эластичными. Суставы приобретают большую подвижность, в результате увеличивается гибкость. Баланс силы и концентрации контроля приводит организм в состояние покоя и психоэмоционального равновесия. Сосредоточенное, глубокое дыхание благотворно влияет на головной мозг. Чередование нагрузки и расслабления делает стретчинг идеальным комплексом занятий.

Пилатес – это гибкость, стройность, грациозность и пластичность. Упражнения общеразвивающего характера выполняются в статических положениях с удержанием принятой позы, что дает возможность развивать мышечную силу.

Силовая аэробика направлена на тренировку и укрепление основных мышц тела. Занимающиеся получают заряд бодрости, нагрузку и «мышечную радость» от проделанной работы.

Дыхательная гимнастика. Основы культуры дыхательных упражнений заимствованы из системы йогов. Дыхание – единственная

вегетативная функция, на которую человек с легкостью воздействует произвольно, влияя тем самым на различные физиологические системы.

Это объясняется еще и тем, что в полости носа расположено большое количество рефлексогенных зон, которые раздражаются струей вдыхаемого воздуха при правильной аэродинамике носового дыхания, поддерживая в тонусе многие органы и системы организма.

Пальчиковая гимнастика в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Музыкально - подвижные игры. Этот раздел содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольников. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.рр

Игры – путешествия. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность, стать кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Релаксация.

1. Свободное опускание рук вниз, напряженное и расслабленное положение рук, ног.
2. Потряхивания кистями рук. Расслабление рук с выдохом.
3. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные движения.
4. Посегментное расслабление рук. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.
5. Потряхивание ногами в положении стоя.
6. Свободный вис на гимнастической стенке.
7. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях.
8. Упражнения на осанку в седе «по - турецки».

2.7 Содержание программы первого года обучения

1. Ритмическая гимнастика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся.

- «Стадион».
- «Порт».
- «Облака».
- «Танцуй сидя».
- «Богатырская сила».
- «Чёрный кот».
- «Зарядка».
- «Джентельмены».

2. Стретчинг благотворно влияет на головной мозг. Чередование нагрузки и расслабления делает стретчинг идеальным комплексом занятий. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых действиях и заданиях. Комплекс упражнений № 1,2,3,4.

3. Пилатес. Упражнения общеразвивающего характера без предметов выполняются в статических положениях с удержанием принятой позы, что даёт возможность развивать мышечную силу. Комплекс ОРУ без предметов, с большим мячом. Комплекс ОРУ № 1,2,3,4.

4. Силовая аэробика направлена на тренировку и укрепление основных мышц тела. Комплекс ОРУ № 1,2,3,4. 5.

5. Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях:

- Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев,
- Работа одним пальцем,
- Круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев,

- Сцепление, соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой,
- Движение пальцев по различным частям тела.
- Упражнения с речитативом и стихами.

6. Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

7. Музыкально-подвижные игры.

- «Карлики и великаны»
- «Воробушки»
- «К своим флажкам»
- «Пятнашки»
- «Отгадай, чей голос»
- «Найди своё место»
- «Цапля и лягушки»
- «Водяной»

8. Игры-путешествия.

- «Путешествие в морское царство»
- «В гости к сказке»
- «Поход в зоопарк»
- «Зимние приключения»
- «В поисках клада»
- «Путешествие в Спортландию»

9. Дыхательная гимнастика.

- «Волны шипят»
- «Насос»
- «Ныряние»
- «Подуем»
- Упражнение на осанку в седе «по-турецки»
- «Шарик красный надуваем»

- «Плаваем»
- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх: вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

10. Релаксация.

- «Спокойный сон»
- «Мы лежим на мягкой травке»
- «Море волнуется»
- «Дует ветерок»
- «Тишина»

Содержание программы второго года обучения

1. Ритмическая гимнастика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся.

- «Марш»
- «Упражнение с флажками»
- «Упражнение с мячами»
- «Самба»
- «Упражнения с обручами»
- «Вербушка»
- «Аэробика»
- «Олимпийский огонь»

2. Стретчинг благотворно влияет на головной мозг. Чередование нагрузки и расслабления делает стретчинг идеальным комплексом занятий. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых действиях и заданиях. Комплекс упражнений № 5,6,7,8.

3. Пилатес. Упражнения общеразвивающего характера без предметов выполняются в статических положениях с удержанием принятой позы, что даёт возможность развивать мышечную силу. Комплекс ОРУ без предметов, с большим мячом. Комплекс ОРУ № 5,6,7,8.

4. Силовая аэробика направлена на тренировку и укрепление основных мышц тела. Комплекс ОРУ № 5,6,7,8.

5. Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях:

- упражнения с речитативом и стихами
- упражнения по сказкам и рассказам.

6. Дыхательная гимнастика.

- «Волны шипят»
- «Насос» - «Ныряние»
- «Подуем» - Упражнение на осанку в седе «по-турецки»

- «Шарик красный надуваем»
- «Плаваем»
- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх: вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

7. Музыкально-подвижные игры.

- «День-ночь»
- «Запев-припев»
- «Нам не страшен серый волк!»
- «Медведь»
- «Горелки»
- «Отгадай, чей голос»
- «Найди своё место»
- «Цапля и лягушки»

8. Игры-путешествия.

- «Богатырские потешки»
- «Охотники за приключениями»
- «Конкурс умельцев»
- «Россия – Родина моя!»
- «Лесные приключения»
- «Королевство волшебных мячей»
- «Сильные, ловкие, смелые»
- «Спортивный фестиваль».

9. Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

10. Релаксация.

- Посегментное расслабление рук из стойки руки вверх до упора присев и положения лёжа на спине.
- Посегментное расслабление ног из положения лёжа на спине ноги «в потолок».

- Свободное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за неё.
- Расслабление рук, шеи, туловища, в положении сидя, лёжа на спине.
- Свободный вис на гимнастической стенке.

I. Планируемый результат

Требования по освоению знаний, умений, навыков (1-й год обучения)

К концу года дети должны:

- ✓ ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр, выполнять простейшие построения, перестроения.
- ✓ знать правила безопасности при выполнении физических упражнений без предметов и с предметами.
- ✓ исполнять комплексы ритмической гимнастики, силовой аэробики, пилатеса, стретчинга. Выполнять двигательные задания креативной гимнастики и элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики.

Требования по освоению знаний, умений, навыков (2-ой год обучения)

К концу года дети должны:

- ✓ хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр, выполнять построения и перестроения.
- ✓ знать правила безопасности при выполнении физических упражнений без предметов и с предметами.
- ✓ исполнять комплексы ритмической гимнастики, силовой аэробики, пилатеса, стретчинга.
- ✓ Выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеть техникой выполнения упражнений.
- ✓ Выполнять двигательные задания креативной гимнастики и элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики.

IV. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

<i>№ п/п</i>	<i>Ф.И. ребенка</i>	<i>Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений</i>	<i>Сформирован ность выполнения связок ОРУ под музыку</i>	<i>Владение основными приемами дыхательной гимнастики</i>	<i>Владение основными приемами самостоятельной жизни</i>
1					
2					
3					

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования и интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные - в совместной со взрослым деятельности

Список литературы:

1. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка- Синтез, М., 2010г.
2. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
3. Кулик, Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
5. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000.
- 7.Сайкина Е.Г. Социокультурные предпосылки развития детского фитнеса в системе физкультурного образования детей и подростков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - № 2. - С. 2-6.
- 8.Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - СПб., 2009. - С. 4-12.
9. Т.В.Плотникова «Фитнес для лентяек» Ростов-на-Дону «Феникс», 2005г.
10. А.П.Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении» Москва «Владос», 1999г.
11. Т.С Лисицкая, Л.Сиднева «Аэробика. Теория и методика»
12. М.А.Рунова «Движение день за днём» Москва «Линка-пресс», 2007г.

№1

Задачи:

1. Обучить строевым упражнениям. Обучить технике выполнения полуприседа, упора присев, упора лежа на согнутых руках. Учить соблюдать правила игры. Упражнять в ходьбе, беге.
2. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, гибкость, творческое мышление в общеразвивающих упражнениях.
3. Способствовать развитию навыков совместных действий. Формировать интерес к занятиям фитнесом.

I. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде. Образно-двигательные действия «солдатики». Ходьба на носках «кошечка». Ходьба с высоким подниманием бедра «цапля». Построение в круг. Хлопки в такт музыки, хлопки на каждый счёт.

Общеразвивающие упражнения без предметов (под ритмичную музыку).

Упражнения с мячами

1. Броски вверх двумя руками	6-8 раз	Ловля мяча мягкая, без звука.
2. Броски одной рукой	6-8 раз	Бросать не высоко. Пальцы развести широко. Принимая мяч опускать мяч вниз, продолжая движение.
3. Переброс из одной руки в другую	8-16 раз	Броски не высокие.
4. Броски под руку	8 раз	Вытянув левую руку вперед, правой бросить мяч под руку вверх. Ловля правой рукой. Спину держать прямо.
5. Отбивание мяча о пол	4-6 раз	Отбивая мяч о пол, расслабить кисть, сопровождать кистью движение мяча.
6. Вокруг мяча (мяч на ладони, описать дугу вперед, внутрь, в сторону).	4-6 раз	Пальцы развести широко. Удерживать мяч в равновесии. Контролировать взглядом движение мяча
7. Перекаты мяча	8 раз	По двум рукам от кистей до груди и обратно. Держать руки параллельно друг другу.

Обучить технике:

- * выполнение полуприседа, упора присев;
- * упора лёжа на согнутых руках;
- * полуприседа, упора присев, упора лёжа на согнутых руках.

Стретчинг

Упражнение 1: И. п. – лёжа на полу, руки вверх. Тянутся за руками, тянутся пятками вперёд (повторить 4 раза).

Упражнение 2: И. п. – лёжа на боку руки вверх. Тянуться руками вперёд, пятками вперёд - 15 сек., повторить 3 раза. Тоже на другом боку.

Упражнение 3: И. п. – сидя на полу, ноги широко врозь. Наклон к правой, обхватить пальцами стопу. Покачиваясь лечь животом на ногу, голову опустить, задержаться на 30 сек. Тоже к другой ноге.

Упражнение 4: И. п. – сидя ноги вместе. Пальцами обхватить стопу. Покачиваясь лечь животом на ноги. Задержаться на 30 сек.

Музыкально-подвижная игра «Найди своё место».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и на укрепление осанки. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком к опоре и держась за неё.

№2

«Путешествие в Морское царство»

Задачи:

1. Закрепить технику выполнения изученных элементов.
2. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, гибкость, творческое мышление в общеразвивающих упражнениях.
3. Способствовать развитию навыков совместных действий. Формировать интерес к занятиям фитнесом.

Дети входят в зал под песню «Синяя вода» Шаинского. Чтобы добраться до моря нужно пройти препятствия, обмануть Водяного:

1. **«Речка»** - переход по скамейке, «яма»- прыжок в длину с места или перешагивание со скамейки на скамейку (с помощью педагога);

2. **Игра «Дедушка Водяной».**

Упражнения дыхательной гимнастики.

1. **«Парус»** - обычный вдох носом, продолжительный выдох через рот («ветер надувает парус»).

2. **«Волны шипят»** - сед на пятках, руки на коленях. Вдох – руки вверх, встать на высокие колени. Выдох со звуком «ш-ш-ш», опустится на пятки.

Упражнения на укрепление мышц спины.

1. **«Морская звезда»** - лёжа на животе, руки вверх в стороны. Прогибаясь поднять голову, верхнюю часть туловища, зафиксировать положение, разведя руки и ноги в стороны.

2. **«Плавание брассом»** - лёжа на животе, руки вверх в стороны. Прогибаясь поднять голову, верхнюю часть туловища, имитировать движения брасса. Повторить 4 раза.

Упражнения на укрепление мышц живота.

1. **«Кальмар»** - сидя на полу, упор руками сзади. Отклонившись назад поднять ноги, развести в стороны, соединить, опустить. Повторить 4 раза.

2. **«Медуза»** - лёжа на спине ноги врозь, руки вверх в стороны. Группировка лёжа (шторм), вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

Упражнения на развитие гибкости.

«Альбатрос» - сидя, ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперёд до касания грудью пола.

Упражнения на расслабление.

«Я на солнышке лежу» - лёжа на животе с опорой на предплечья. Согнуть правую ногу назад. Разгибая правую, одновременно разогнуть левую.

Дети прошли все испытания, и вышли к морю. Царь Нептун встретил их и предложил сыграть в сою любимую *игру* «Море волнуется». Выбирается Нептун (упражнения в группировках).

Царь пожелал узнать о животных и птицах живущих на земле.

Игра «Воробушки», «Медведь», «Лягушки и цапля».

Путешествие было интересным. В завершение дети изображают купание под музыку. Вдоволь накупавшись, выходят на сушу и ложатся на прогретый песок пляжа, чтобы отдохнуть.

Релаксация под звуки морского прибоя.

№3

Задачи:

1. Обучить передвижениям, взявшись за руки. Обучить технике выполнения упора стоя на коленях, положениям лёжа. Учить соблюдать правила игры. Упражнять в ходьбе, беге;
2. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, гибкость, творческое мышление в общеразвивающих упражнениях.
3. Способствовать развитию навыков совместных действий. Формировать интерес к занятиям фитнесом.

Строевые упражнения. Повторить занятие 1-2.

Общеразвивающие упражнения без предметов (комплекс № 2)

Обучить технике:

- упора стоя на коленях, положениям лёжа;
- упора лёжа на согнутых руках;
- положениям лёжа.

Упражнения с мячами

1. Стоя руки на пояс, мяч возле ног справа, наступить правой ногой на мяч; 1-2-3-перекат мяча с носка на пятку; 4- и. п.; то же с левой ноги.	6-8 раз	Спину держать прямо, лопатки соединить
2. О. С., руки на пояс, мяч возле ног; 1- наступить на мяч правой ногой; 2- левой; 3- сойти с мяча правой ногой; 4- левой.	8-10 раз	Держать равновесие, колени выпрямить до конца. Можно стоять на мяче 3 счета, на 4- и.п.
3. Упор, сидя на пятках, колени на мяче; 2- перекат по мячу с колен до носков; 3-4- то же обратно.	8-10 раз	Спину держать прямо
4. Сед на мяче, ноги вытянуть, упор руками сзади; 1-2- перекат по мячу до колен; 3-4- и. п.; то же обратно.	8-10	Носки оттянуть, колени не сгибать.

	раз	
5. Лежа спиной на мяче, колени 4-6	4-6 раз	Прогнуться, положить 27 согнуть; 1-2- выпрямляя колени прокатиться по мячу до поясницы, прогнуться.
6. Лежа животом на мяче.	6-8 раз	Стараться держать равновесие
7. Стоя руки на пояс, правая нога на мяче; 1-2- смена ног прыжком	10-12 раз	Прыгать энергично, высоко не сходя с места.

Стретчинг

Упражнение 1: И. п. – лёжа на полу, руки вверху. Тянутся за руками, тянутся пятками вперёд (повторить 4 раза).

Упражнение 2: И. п. – лёжа на боку руки вверху. Тянутся руками вперёд, пятками вперёд - 15 сек., повторить 3 раза. Тоже на другом боку.

Упражнение 3: И. п. – сидя на полу, ноги широко врозь. Наклон к правой, обхватить пальцами стопу. Покачиваясь лечь животом на ногу, голову опустить, задержаться на 30 сек. Тоже к другой ноге.

Упражнение 4: И. п. – сидя ноги вместе. Пальцами обхватить стопу. Покачиваясь лечь животом на ноги. Задержаться на 30 сек.

Музыкально-подвижная игра «Найди своё место» вариант 2.

III. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и на укрепление осанки. Потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге, без опоры.

№4

Задачи:

1. Обучить группировкам в положениях лёжа и сидя, передвижениям, взявшись за руки. Учить соблюдать правила игры. Упражнять в ходьбе, беге.
2. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, гибкость, творческое мышление в общеразвивающих упражнениях.
3. Способствовать развитию навыков совместных действий. Формировать интерес к занятиям фитнесом.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде. Образно-двигательные действия «солдатики». Ходьба на носках «кошечка».

Ходьба с высоким подниманием бедра «цапля». Построение в круг. Хлопки в такт музыке, хлопки на каждый счёт.

Общеразвивающие упражнения без предметов (комплекс № 2)

Обучение группировке

1. Упор, сидя сзади; 1-2 сгруппироваться; 3-4 выпрямиться.	8-10 раз	Захват ног руками за середину голени. Пальцы в замок не соединять, колени развести. Спину округлить, голову наклонить.
2. И. п.- лежа на спине, руки вверх; 1- поднять колени к груди; 2- и. п.	6-8 раз	Колени подтягивать к подбородку, носки оттянуть.
3. То же; 1- подтянуть правое колено к груди, захватывая руками; 2- и. п.; 3- 4 то же, обхватывая левое колено.	8-10 раз	Голову наклонять к колену.
4. То же; 1-2 сгруппироваться; 3-4 и. п.	6-8 раз	Колени плотно прижимать к груди.
5. То же; 1- сгруппироваться; 2-3 покачаться в группировке; 4- и. п.	6-8 раз	Голову наклонить к груди; группировку брать правильно
6. Лежа на спине, руки вверх.	6-8 раз	Ноги не сгибать, носки оттянуть.
7. То же; 1-2 коснуться ногами за головой; 3-4 и. п.	6-8 раз	То же.
8. Основная стойка. 1-	4-6 раз	Голову наклонять к колену.

подтянуть колено к груди; 2- и. п. То же другой ногой.		
--	--	--

Стретчинг

Упражнение 1: И. п. – лёжа на полу, руки вверх. Тянутся за руками, тянутся пятками вперёд (повторить 4 раза).

Упражнение 2: И. п. – лёжа на боку руки вверх. Тянутся руками вперёд, пятками вперёд - 15 сек., повторить 3 раза. Тоже на другом боку.

Упражнение 3: И. п. – сидя на полу, ноги широко врозь. Наклон к правой, обхватить пальцами стопу. Покачиваясь лечь животом на ногу, голову опустить, задержаться на 30 сек. Тоже к другой ноге.

Упражнение 4: И. п. – сидя ноги вместе. Пальцами обхватить стопу. Покачиваясь лечь животом на ноги. Задержаться на 30 сек.

Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны».

Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме «Ласковушка».

№5

«В гости к сказке»

Задачи:

1. Совершенствовать технику перекатов в группировке вперёд-назад. Закрепить выполнение группировки в положении лёжа.
2. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, гибкость, творческое мышление.
3. Способствовать развитию навыков совместных действий.
Формировать интерес к занятиям фитнесом.

Дети входят в зал под песню «В мире много сказок» Шаинского, Энтина.
«Сегодня мы отправляемся в путешествие в мир сказки. Жители государства сказочного, весёлого и загадочного, весёлого, говорливого, забавного и счастливого приветствуют дружно нас и в гости ждут сейчас.

«Сказочный лес» - дети идут в обход по залу, выполняя различные общеразвивающие упражнения в движении.

Проходят полосу препятствий:

«Речка»- ходьба по скамейке,

«Болото»- прыжки с ноги на ногу,

«Пещеру» - проползание в туннель,

«Озеро» - имитация движений брасса.

«Сказочная зарядка» Для того, чтобы набраться сил, дети выполняют комплекс ОРУ:

Построение в круг.

Слушай сказочный народ,

Собираемся на сход.

Поскорее в строй (круг) вставайте

И зарядку начинайте.

Потягивания

Потягушка, потянись!

Поскорей, скорей проснись!

День настал уже давно,

Он стучит в твоё окно.

Наклоны

Буратино потянулся, раз прогнулся

Два нагнулся.

Зашагал и по порядку

Начал делать он зарядку.

«Царь Горох» приседания

Жил да был Царь Горох
И делал он зарядку.
Он головой вертел-крутил
И танцевал вприсядку.

Поднимание плеч

Плечами уши доставал
И сильно прогибался,
Он руки к небу поднимал,
За солнышко хватался.

«Дровосек» наклоны

Помахая топором я для вас ребятки.
Ноги в стороны поставлю, вверх и вниз махну руками.

Выпады

Иван-Царевич, вот герой!
Смело он вступает в бой,
Волшебным он взмахнёт мечом,
И Змей-Горыныч нипочём.
Сделал выпад, раз и два.
Отлетела голова.
Ещё выпад, три, четыре.
Отлетели остальные.

Прыжки

Вот лягушка на дорожке
У неё озябли ножки.
Чтобы ей помочь быстрее,
Мы попрыгаем за ней.
Будем вместе с ней играть,
Чтобы ей царевной стать.

Потопаем

Шёл король по лесу, по лесу,

Нашёл себе принцессу, принцессу.

Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем.

И ручками похлопаем.

И ножками потопаем, потопаем, потопаем.

Музыкально-ритмический танец «*Мы пойдём сейчас направо...*».

Игра «*Совушка*».

Релаксация под звуки леса.

№6

«Конкурс акробатов»

Задачи:

1. Учить импровизировать под музыку. Закрепить технику элементов изученных на предыдущих занятиях. Выполнить комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.
2. Развивать гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; чувство ритма.
3. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

Дети входят в зал под музыку. Девизом сегодняшнего занятия будет «Танцуй веселей с нами скорей!». Выбираем лучший танец и лучших танцоров.

Конкурс-разминка – определяются те, кто лучше всего умеет повторить за руководителем движения. Выполнение общеразвивающих упражнений под любую ритмичную музыку, например «Макарена».

Конкурс «Акробат» на лучшее выполнение изученных элементов. Упражнения выполняются на фоне музыкального сопровождения.

Конкурс «Повтори за мной!».

Танец «Если весело живётся».

Конкурс «Лучшее танцевальное движение» импровизация «Я танцую».

Подведение итогов. Определение и награждение победителей медалями: «Лучший акробат», «Лучший танцор», «Самый внимательный», «Самый весёлый», «Самый озорной».

№7

Задачи:

1. Обучить переходу из упора присев в положение, лёжа на спине. Совершенствовать технику перекатов группировке вперёд-назад. Упражнять в ходьбе, беге;
2. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, гибкость, творческое мышление в общеразвивающих упражнениях.
3. Способствовать развитию навыков совместных действий. Формировать интерес к занятиям фитнесом.

Строевые упражнения. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Выполнение ходьбы, бега, различных движений в разном темпе.

Общеразвивающие упражнения без предметов (комплекс № 3)

Совершенствовать технику изученных акробатических элементов.

Стретчинг

Упражнение 1: И. п. – лёжа на полу, руки вверх. Тянутся за руками, тянутся пятками вперёд (повторить 4 раза).

Упражнение 2: И. п. – лёжа на боку руки вверх. Тянутся руками вперёд, пятками вперёд - 15 сек., повторить 3 раза. Тоже на другом боку.

Упражнение 3: И. п. – сидя на полу, ноги широко врозь. Наклон к правой, обхватить пальцами стопу. Покачиваясь лечь животом на ногу, голову опустить, задержаться на 30 сек. Тоже к другой ноге.

Упражнение 4: И. п. – сидя ноги вместе. Пальцами обхватить стопу. Покачиваясь лечь животом на ноги. Задержаться на 30 сек.

Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и на укрепление осанки. Напряжённое и расслабленное положение рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа.

№ 8

Задачи:

1. Обучить перекатам в группировке вперёд-назад. Упражнять в ходьбе, беге;
2. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, гибкость, творческое мышление в общеразвивающих упражнениях.
3. Способствовать развитию навыков совместных действий. Формировать интерес к занятиям фитнесом.

Строевые упражнения. Повторить занятие 1

Общеразвивающие упражнения без предметов (комплекс № 4)

Упражнения с лентой

1. Большие лицевые махи (с выпадами, вальсовыми шагами); а) книзу; б) кверху.	4 раза	Движения в плечевом суставе. Рука вытянута вперед.
2. Махи в боковой плоскости (с шагами вперед и назад вальсовыми шагами).	4 раза	Рука в сторону. Махи вперед и назад.
3. Махи в горизонтальной плоскости.	4 раза	Движения руки параллельны полу
Лицевые круги лентой кверху и книзу (с приставными шагами, с передачей в другую руку).	4 раза	Рукой описывать круги различного диаметра перед туловищем.
5. Круги в боковой плоскости (с приставными шагами вперед).	4 раза	Рука в сторону
6. Спирали лентой по полу, по воздуху: а) по ходу часовой стрелки, б) против часовой стрелки, в) вертикально, г) горизонтально.	4 раза	Круговые вращения кистью. Круги одинакового диаметра.
7. Змейки лентой по полу, по воздуху: а) вертикальные; б)	4 раза	Зигзагообразные движения лентой.

горизонтальные (на шагах, беге, поворотах, танцевальных движениях).		
---	--	--

Совершенствовать технику изученных акробатических элементов.

Стретчинг

Упражнение 1: И. п. – лёжа на полу, руки вверху. Тянутся за руками, тянутся пятками вперёд (повторить 4 раза).

Упражнение 2: И. п. – лёжа на боку руки вверху. Тянуться руками вперёд, пятками вперёд - 15 сек., повторить 3 раза. Тоже на другом боку.

Упражнение 3: И. п. – сидя на полу, ноги широко врозь. Наклон к правой, обхватить пальцами стопу. Покачиваясь лечь животом на ногу, голову опустить, задержаться на 30 сек. Тоже к другой ноге.

Упражнение 4: И. п. – сидя ноги вместе. Пальцами обхватить стопу. Покачиваясь лечь животом на ноги. Задержаться на 30 сек.

Музыкально-подвижная игра «Воробушки».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и на укрепление осанки. Напряжённое и расслабленное положение рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа.

№9

Задачи:

- 1 . Обучить горизонтальному равновесию на одной «Ласточка» с опорой. Разучить движения в седах и положении лёжа, сед «по-турецки».
2. Развивать гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; чувство ритма.
3. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

Строевые упражнения. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Выполнение ходьбы, бега, различных движений в разном темпе.

Общеразвивающие упражнения без предметов (комплекс № 2)

Пальчиковая гимнастика.

- Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев
- Работа одним пальцем
- Круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев.

Совершенствовать технику изученных акробатических элементов.

Стретчинг

Упражнение 1: И. п. – лёжа на полу, руки вверху. Тянутся за руками, тянутся пятками вперёд (повторить 4 раза).

Упражнение 2: И. п. – лёжа на боку руки вверху. Тянуться руками вперёд, пятками вперёд - 15 сек., повторить 3 раза. Тоже на другом боку.

Упражнение 3: И. п. – сидя на полу, ноги широко врозь. Наклон к правой, обхватить пальцами стопу. Покачиваясь лечь животом на ногу, голову опустить, задержаться на 30 сек. Тоже к другой ноге.

Упражнение 4: И. п. – сидя ноги вместе. Пальцами обхватить стопу. Покачиваясь лечь животом на ноги. Задержаться на 30 сек.

Упражнения со скакалкой

1. Махи в лицевой плоскости, держа концы скакалки в обеих руках	14-16 раз	Махи вправо и влево. Руки вытянуть вперед до уровня параллельно полу.
2. Махи в боковой плоскости, держа концы скакалки в одной руке.	14-16 раз	Махи вперед и назад, Удерживая концы скакалки в одной руке, рука вытянута в сторону

3. Круги в лицевой плоскости, держа концы скакалки в обеих руках.	14-16 раз	Руки вытянуты вперед, концы скакалки в обеих руках, Круги по, и против часовой стрелки.
4. Круги в боковой плоскости.	14-16 раз	Рука вытянута в сторону. Круги в боковой плоскости
5. Круги в горизонтальной плоскости (над головой) одной рукой	14-16 раз	Рука поднята вверх, вращение кистью.
6. Прыжки, вращая скакалку вперед, назад	6-8 раз	Прыжки на двух ногах.
7. Бег, вращая скакалку вперед.	8-10 шагов	Вращение выполняется через один шаг.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и на укрепление осанки. Напряжённое и расслабленное положение рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа.

№10

«Поход в зоопарк»

Задачи:

1 . Совершенствовать равновесие на одной «Ласточка» с опорой. Закрепить движения в седах и положении лёжа, сидя «по-турецки». Выполнить комбинации акробатических упражнений в образно- двигательных действиях.

2. Способствовать развитию творческих способностей, выдумки фантазии. Развивать гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; чувство ритма.

3. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

Дети входят в зал под песню о зоопарке (М. Гусев). Сегодня, ребята, у нас необычное занятие – поход в зоопарк. Все строятся в колонну и идут дружно, не отставая.

Игра «Иголка – нитка».

В клетках зоопарка сидят разные звери.

Комплекс игропластики:

«*Медведь*» - ходьба на внешних и внутренних сводах стопы.

«*Пантера*» - мягкий шаг.

«*Орлы*» - ходьба с поворотами головы.

«*Цапля*» - ходьба, высоко поднимая колени.

«*Тигрёнок*» - тигрёнок выгибает спину, сердится, спит (лёжа на боку мурлычет).

«*Змея*» - упор, лёжа на бёдрах, поворот головы налево, направо (змея шипит).

«*Волчонок*» - стоя на высоких четвереньках «виляет хвостиком», движения таза влево, вправо.

«*Лев*» - лежит и греется на солнышке.

Общеразвивающие упражнения без предметов (под песню из мультфильма «Львёнок и черепаха»).

Подвижная игра «Пятнашки».

Подвижная игра «Ленточки-хвосты». Все дети изображают какое-нибудь животное:

Мы весёлые ребята,

Мы ребята все – зверята.

Любим бегать и играть,

Ну попробуй нас догнать!

Водящий должен сорвать ленточку. Те ребята, у кого сорвана лента, выбывают из игры.

Релаксация. Подведение итогов. Организованный уход из зала под музыку.

№11

Задачи:

- 1 . Обучить основным движениям комплекса. Научить расслабляться. Учить соблюдать правила игры.
2. Развивать гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; развивать творческое мышление.

3. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну – образно-двигательные действия «солдатики». Ходьба на носках «кошечка». Ходьба с высоким подниманием бедра «цапля». Построение в круг. Хлопки в такт музыке, хлопки на каждый счёт.

Общеразвивающие упражнения без предметов (комплекс № 3)

Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Упражнение носит торжественный праздничный характер («Военный марш» Свиридов).

Вступление 1-8 – и. п. – основная стойка.

Первая часть

А. 1-8 – восемь хлопков в ладоши на каждый счёт.

Б. 1-8 – восемь шагов на месте с хорошей работой рук.

В. Повторить движения части А.

Г. Повторить движения части Б.

Д. 1-8 – четыре хлопка в ладоши на счёт 1,3, 5, 7.

Е. 1-8 – четыре удара левой ногой на счёт 1,3, 5, 7, руки на пояс.

Ж. Повторить движения части Д.

З. Повторить движения части Е.

И. 1-8 – восемь шагов вперёд с небольшим передвижением вперёд, поднимая согнутую ногу вперёд.

К. 1-8 – при шаге на месте поворот переступанием налево кругом (спиной к основному направлению), руки вниз.

Л. Повторить движения части И.

М. Повторить движения части К.

Вторая часть

А. 1-2 – приставной шаг влево, руки на пояс.

3-4 – повторить счёт 1-2.

5-6 – приставной шаг вправо, руки на пояс.

7-8 – повторить счёт 5-6.

Б. 1-2 – приставной шаг влево, руки в стороны и вниз.

3-4 – повторить счёт 1-2.

5-6 – приставной шаг вправо, руки в стороны и вниз.

7-8 – повторить счёт 5-6.

В. 1 – левую ногу вперёд книзу, правую руку вперёд книзу, левую руку вниз.

2 – приставить левую ногу, правую руку вниз.

3 – правую ногу вперёд книзу, левую руку вперёд книзу, правую руку вниз.

4 – приставить правую ногу, левую руку вниз.

5-8 – повторить счёт 1-4.

Г. – повторить движения части В.

Д. 1-2 – руки вперёд.

3-4 – руки вверх.

5-6 – руки в стороны.

7-8 – руки вниз.

Е. 1-2 – руки в стороны.

3-4 – руки вверх.

5-6 – руки в стороны.

7-8 – руки вниз

Ж. 1-4 – правую руку в сторону.

5-8 – правую руку согнуть в локтевом суставе («честь»).

З. 1-4 – правую руку в сторону.

5-8 – правую руку вниз.

Третья часть. Повторить упражнения первой части.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и на укрепление осанки. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком к опоре и держась за неё.

№12

Задачи:

- 1 . Обучить основным движениям комплекса. Научить расслабляться. Учить соблюдать правила игры.
2. Развивать гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; развивать творческое мышление.

3. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну – образно-двигательные действия «солдатики». Ходьба на носках «кошечка». Ходьба с высоким подниманием бедра «цапля». Построение в круг. Хлопки в такт музыке, хлопки на каждый счёт.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Музыкально-ритмическая композиция (с обручами)

Построение – в колонну по одному, обруч перед грудью.

Вступление – ходьба друг за другом, обруч сверху; обруч влево /вправо/ на каждый шаг, руки вверх;

А. пройти один круг по залу / движения рук те же /.

Б. «змейка» - три поворота – выход на свои места

2 шеренги по три человека.

В. и. п. - основная стойка, обруч внизу,

1,2,3 - три удара носком правой за ободом обруча,

4 - и. п. то же левой ногой. Повторить по 2 раза каждой ногой.

Г. и. п. – обруч над головой, 1, 2, 3,4 – махи обручем вверх в горизонтальной плоскости

Д. и. п. - обруч внизу, 1. - поворот вправо, опора на обруч – «ласточка», 2. - и. п. 3-4. - то же влево Повторить по 2 раза в каждую сторону.

Е. и. п. – о. с., обруч внизу 1,2,3,4 – «волчок».

Ж. и. п. - о. с., обруч перед грудью,

1 - первая шеренга - присесть, вторая – обруч вверх,

2. - 1 шеренга – встать обруч вверх, 2 шеренга присесть,

3. - 1 шеренга – присесть, 2 шеренга – встать,

4. - 1 шеренга – встать, 2 шеренга – присесть.

5 – 8 - повторить.

З. и. п. – обруч на правой, помогая левой на полу вращение влево и вправо (на 1-8). 7. Из обручей составить «ромашку». И. п. – хват левой, правая нога на носок, рука внизу; повторить 4 раза. 1. – наклон влево, правая рука вверх, 2. – и. п. 8. Положить обручи на пол, взяться за руки 1. – шаг правой в соседний обруч 2. – полуприсед, сделать круг, т. е. дойти до своего обруча и взять его в руки, поднять над головой – махи в горизонтальной плоскости на 1-4.

И. Развернуться спиной в круг, на 1-8 : присесть 1 шеренга, 2 шеренга – обруч вверх и наоборот.

К. Повернуться налево, обруч на левое плечо, махи правой – выход по кругу.

Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голос?».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и на укрепление осанки. Потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге, без опоры. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные движения.

№13

«Лесные приключения»

Задачи:

1. Добиться правильного выполнения группировки в приседе. Совершенствовать выполнение упражнений танцевально-ритмического комплекса «Упражнения с обручами».
2. Развивать выразительность движений, гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; развивать творческое мышление.
3. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, сообщение задач.

Сегодня мы идём в лес, чтобы отдохнуть, посмотреть на обитателе леса. Сейчас я проверю, готовы ли вы, ребята, к путешествию, можете ли, быстро организовать, знаете ли, обитателей леса.

1. Игра «Найди своё место». По команде «На прогулку!» дети изображают обитателей леса. По команде «Быстро по местам!» строятся в шеренгу, колонну.

2. Перестроение парами танец «Большая прогулка».

3. Комплекс ОРУ под речитатив:

Отдых наш – физкультминутка.

Занимай свои места!

Шаг на месте левой, правой,

Раз и два, раз и два.

Потягивание.

Руки подняли и покачали –

Это деревья в лесу.

Руки согнули, кисти встряхнули,

Плавно помашем – Это к нам птицы летят.

Как они сядут, мы тоже покажем –

Крылышки сложим назад.

Повороты головы.

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили,
Вот так, вот так.

Наклоны

Медвежата мёд искали,
Дружно дерево качали.
Вот так, вот так.

Ходьба

Вперевалочку ходили и из речки воду пили.

4. Повторить упражнение группировка в приседе «Ёжики».

Кто-то зашуршал листвой –
Это ёжик озорной.
Ну-ка, дружно все присядем,
Иголки в стороны расставим.

5. Игра «День – ночь» под песню резиновый ёжик.

День весёлый наступает,
Ёжик бегаёт, играет.
Ночь тихонько подошла,
Наступила тишина.
Ёжики пошли все спать,
Враг не сможет их поймать.

6. Наступил день, птицы вылетели из своих гнёзд и танцуют, и поют, в гости всех к себе зовут.

Упражнение «Воробьиная дискотека.

7. Вдруг прилетела Сова – большая голова. **Игра «Сова».**

8. Подведение итогов занятия, организованный выход из зала.,

№14

Задачи:

1. Обучить технике выполнения движений ритмической композиции «Аэробика».
2. Развивать выразительность движений, гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; развивать творческое мышление.
3. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

Строевые упражнения повторить занятие № 8.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Аэробика

Фонограмма ритмичной музыки.

- Размещение – в рассыпную. И. п. – руки внизу, поочерёдное сгибание коленей, не отрывая носков от пола.
- 1-8 поочерёдное выпрямление рук перед грудью (бокс).
- 1-8 И. п. – руки вперёд на уровне плеч, 1 – правая вверх, 2 – и. п., 3 – левая вверх, 4 – и. п. 4. «Ножницы» руками 1-4 вверх, 4-8 вниз, выпрямиться.
- «Ножницы» руками с поворотом. Руки на уровне плеч вперёд, 1- поворот туловища вправо правая рука вправо, левая на месте, 2-8 мах левой рукой над правой («ножницы»), 4- руки вперёд – и. п., то же в другую сторону.
- «Дворники 1-16
- «Моем окна» - круг двумя руками влево, затем вправо (2 раза влево 2 раза вправо, 1-16). 8. 1 –выпад вправо – руки за голову 8 раз.
- 1 –выпад вперёд – руки за голову (правой ногой), 2 –и. п., 3-4 тоже левой, 8 раз.
- Медленная музыка - руки поочерёдно, плавно вверх, через стороны вниз, через стороны вверх, перестроение в круг --движение в центр круга – руки вверх, --движение из круга руки вниз --кружение вокруг себя на месте --встать в рассыпную приготовиться к прыжкам.

- прыжки на двух «мячик»
- прыжки ноги вместе, ноги врозь 1
- прыжки, поднимая колени
- махи ногами
- перестроение в круг
- прыжки внутрь круга и обратно, кружение вокруг себя на прыжках.
- бег по кругу.

Заключительная ходьба, дыхательные упражнения.

Стретчинг

Упражнение 1: И. п. – лёжа на полу, руки вверх. Тянутся за руками, тянутся пятками вперёд (повторить 4 раза).

Упражнение 2: И. п. – лёжа на боку руки вверх. Тянутся руками вперёд, пятками вперёд - 15 сек., повторить 3 раза. Тоже на другом боку.

Упражнение 3: И. п. – сидя на полу, ноги широко врозь. Наклон к правой, обхватить пальцами стопу. Покачиваясь лечь животом на ногу, голову опустить, задержаться на 30 сек. Тоже к другой ноге.

Упражнение 4: И. п. – сидя ноги вместе. Пальцами обхватить стопу. Покачиваясь лечь животом на ноги. Задержаться на 30 сек.

Пальчиковая гимнастика. Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев.

Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».

№15

Задачи:

1. Закрепить технику выполнения движений ритмической композиции «Аэробика».
2. Развивать выразительность движений, гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; развивать творческое мышление.
3. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

Строевые упражнения повторить занятие № 11.

Общеразвивающие упражнения без предметов (комплекс № 5)

Стретчинг

Упражнение 1: И. п. – лёжа на полу, руки вверх. Тянутся за руками, тянутся пятками вперёд (повторить 4 раза).

Упражнение 2: И. п. – лёжа на боку руки вверх. Тянутся руками вперёд, пятками вперёд - 15 сек., повторить 3 раза. Тоже на другом боку.

Упражнение 3: И. п. – сидя на полу, ноги широко врозь. Наклон к правой, обхватить пальцами стопу. Покачиваясь левь животом на ногу, голову опустить, задержаться на 30 сек. Тоже к другой ноге.

Упражнение 4: И. п. – сидя ноги вместе. Пальцами обхватить стопу. Покачиваясь левь животом на ноги. Задержаться на 30 сек.

Пальчиковая гимнастика. Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев.

Игра малой подвижности «Угадай, чей голос».

№16

«Путешествие на Северный полюс»

Задачи:

1. Закрепить выполнение ритмических композиций.
2. Развивать выразительность движений, гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; развивать творческое мышление.
3. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

1. Организованный вход в зал под песню Гладкова «Полный вперёд».

Построение в шеренгу, сообщение задач урока. Прежде чем начать путешествие, нужно проверить физическую подготовку экипажей.

Проверка физической подготовки:

«*ходьба по трапу*» - ходьба по скамейке с различными положениями рук.

«*лазанье по реям*» - лазанье по скамейке в упоре стоя на коленях.

2. «Подготовка к отплытию». Комплекс ОРУ на скамейке под музыку Гладкова «Морская песенка» (имитация движений гребли, лазания, наклоны, приседания, использовать движения танца сидя)

3. Прибытие на Северный полюс. Высадка экипажа (убрать скамейки).

Полюбуйся, посмотри,

Полюс где-то впереди.

Там сверкает снег и лёд,

Там сама зима живёт.

Погода на севере переменчивая, холодная, путешественников встречает вьюга.

Игра «Пятнашки». Водящие Северный ветер и Южный.

4. Исследование новой земли.

Нам в лицо летят снежинки,

А на льду одни картинки.

Дружно встанем на коньки, ну попробуй догони!

Перестроение парами. Танец «Конькобежцы» (Фирилёва, Сайкина, стр. 152.)

5. «Встреча с белыми медведями». Игра «Белые медведи».

Где здесь белые медведи?

Их не видно на снегу.

Испугаться я могу,

В дом скорее побегу!

6. Построение в круг. В гостях у бабушки Мороза. **Игра «Заморожу».**

7. Построение по экипажам. Все садятся на корабли и отправляются домой.

Выполняются упражнения на восстановление дыхания и на расслабление мышц:

Все захлопали в ладоши

Дружно, веселее.

Застучали наши ножки

Громче и быстрее.

Мы в ладоши хлопаем хлоп-хлоп-хлоп.

Мы ногами топаем топ-топ-топ.

Руки мы поднимем выше

И легко, легко подышим.

Вот к земле подходит флот –

Наш корабль домой идёт!!!

8. Подведение итогов занятия. Организованный уход из зала под песню «Полный вперед».

Задачи:

1. Обучить основным движениям комплекса. Научить расслабляться. Учить соблюдать правила игры.
2. Развивать гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; развивать творческое мышление.
3. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну – образно-двигательные действия «солдатики». Ходьба на носках «кошечка». Ходьба с высоким подниманием бедра «цапля». Построение в круг. Хлопки в такт музыке, хлопки на каждый счёт.

Общеразвивающие упражнения без предметов (комплекс № 4)

Танцевально-ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать».

Вступление. 1-8 – и. п. – основная стойка.

Первая часть

- А. 1-8 – восемь хлопков в ладоши на каждый счёт.
- Б. 1-8 – восемь шагов на месте с хорошей работой рук.
- В. Повторить движения части А.
- Г. Повторить движения части Б.
- Д. 1-8 – четыре хлопка в ладоши на счёт 1,3, 5, 7.
- Е. 1-8 – четыре удара левой ногой на счёт 1,3, 5, 7, руки на пояс.
- Ж. Повторить движения части Д.
- З. Повторить движения части Е.
- И. 1-8 – восемь шагов вперёд с небольшим передвижением вперёд, поднимая согнутую ногу вперёд.
- К. 1-8 – при шаге на месте поворот переступанием налево кругом (спиной к основному направлению), руки вниз.
- Л. Повторить движения части И.
- М. Повторить движения части К.

Вторая часть.

А. 1-2 – приставной шаг влево, руки на пояс.

3-4 – повторить счёт 1-2.

5-6 – приставной шаг вправо, руки на пояс.

7-8 – повторить счёт 5-6.

Б. 1-2 – приставной шаг влево, руки в стороны и вниз.

3-4 – повторить счёт 1-2.

5-6 – приставной шаг вправо, руки в стороны и вниз.

7-8 – повторить счёт 5-6.

В. 1 – левую ногу вперёд к низу, правую руку вперёд к низу, левую руку вниз.

2 – приставить левую ногу, правую руку вниз.

3 – правую ногу вперёд к низу, левую руку вперёд к низу, правую руку вниз.

4 – приставить правую ногу, левую руку вниз.

5-8 – повторить счёт 1-4.

Г. – повторить движения части В.

Д. 1-2 – руки вперёд.

3-4 – руки вверх.

5-6 – руки в стороны.

7-8 – руки вниз.

Е. 1-2 – руки в стороны.

3-4 – руки вверх.

5-6 – руки в стороны.

7-8 – руки вниз

Ж. 1-4 – правую руку в сторону.

5-8 – правую руку согнуть в локтевом суставе («честь»).

З. 1-4 – правую руку в сторону.

5-8 – правую руку вниз.

Третья часть. Повторить упражнения первой части.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и на укрепление осанки. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком к опоре и держась за неё.

Стретчинг

Упражнение 1: И. п. – лёжа на полу, руки вверху. Тянутся за руками, тянутся пятками вперёд (повторить 4 раза).

Упражнение 2: И. п. – лёжа на боку руки вверху. Тянуться руками вперёд, пятками вперёд - 15 сек., повторить 3 раза. Тоже на другом боку.

Упражнение 3: И. п. – сидя на полу, ноги широко врозь. Наклон к правой, обхватить пальцами стопу. Покачиваясь лечь животом на ногу, голову опустить, задержаться на 30 сек. Тоже к другой ноге.

Упражнение 4: И. п. – сидя ноги вместе. Пальцами обхватить стопу. Покачиваясь лечь животом на ноги. Задержаться на 30 сек.

Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

№18

«Путешествие в Спортландию»

Задачи:

1. Ознакомить детей с Олимпийскими играми. Закрепить выполнение ритмических композиций.
2. Развивать выразительность движений, гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; развивать творческое мышление.
3. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

1. Подготовка к празднику. Построению в шеренгу, сообщение задач. Мы сильные, мы смелые,
Нет слабых среди нас.

В весёлую Спортландию

Отправимся сейчас!

Руководитель сообщает детям, что они отправляются в Спортландию знакомиться с Олимпийскими видами спорта и традициями Олимпийских игр.

2. Организация. Ходьба под «Олимпийский марш» с различными перестроениями в движении (змейкой, разведение – слияние, схождение – расхождение парами. Перестроение в две колонны. Выбрать капитанов, дать названия командам.

Сантиметры, метры, граммы

Для победы нам нужны.

И девиз здесь древний самый:

«Быстрее, выше, сильнее».

В течение всего занятия каждая команда выполняет определённые задания, набирает очки, которые фиксируются на экране соревнований или подсчитываются педагогом. Определяется команда – победитель.

3. «Разминка». Перед любым соревнованием спортсмены должны сделать разминку:

Всем известно, всем понятно,
Что спортивным быть приятно.
Только надо знать,
Как же сильным стать!

ОРУ «Богатырская сила». Подводятся итоги, чья команда лучше выполнила упражнения: учитывается согласованность движений участников команды, правильное техническое исполнение.

4. «Клятва олимпийцев». Перед соревнованиями спортсмены дают клятву, что борьба будет честной.

Кто с ветром проворным
Может сравниться?
Мы, олимпийцы!
Кто верит в победу,
Преград не боится?
Мы, олимпийцы!
Клянёмся быть честными, к победе стремиться,
Рекордов высоких, клянёмся добиться!
Клянёмся, клянёмся, клянёмся!

5. Открытие игр. Педагог объясняет, что торжественное открытие Олимпийских игр начинается с зажжения олимпийского огня и подъёма флага. «На флагах не пишут слов, но все знают, что пять переплетённых колец – это символ праздника мира и дружбы». Торжественное открытие Олимпийских игр завершается показательными выступлениями.

Танец «Упражнения с обручами», танец с мячами. Лучшие участники приносят очки своим командам.

6. Знакомство с олимпийскими видами спорта.

Лёгкая атлетика.

Внимание, сейчас

Начинаем наш рассказ.
Нет, ребята, вы не спорьте,
Кто же королева спорта.

Правильно ответьте:

«Лёгкая атлетика»!

Бег, прыжки, метания –

Вот это состязания!

Вы тоже ловкость покажите

От водящих убегите.

Игра «Пятнашки».

Гимнастика.

Гимнастика спортивная

Сложна, трудна, прекрасна,

И ею заниматься

Совсем не безопасно!

Но мы – ребята смелые,

Ловкие, умелые.

Выполнение изученных акробатических упражнений: группировки, перекаты, равновесия. Упражнения оцениваются и приносят очки каждой команде.

Спортивные танцы.

В Олимпийскую программу

Новый спорт вошёл недавно.

Спортивные танцы – это класс!

Кто же лучше станцует из вас?

Танец «Диско».

7. Награждение и финал.

Замер тихо стадион –

Кто же будет чемпион?

Подводя итог игры, подсчитать очки должны.

Тому, кто больше всех набрал,

Олимпийский пьедестал!!!

Звучат фанфары, подводятся итоги занятия. Участники совершают круг почёта, следуя за командой победительницей.

№19

«Искатели клада»

Задачи:

- 1.Закрепить основные движениям комплекса. Совершенствовать умение соблюдать правила игры.
- 2.Развивать гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; развивать творческое мышление.
- 3.Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

1. Построение в шеренгу. Сегодня мы отправляемся искать клад, Нам много трудностей придётся испытать. Давайте же с вами подготовимся серьёзно, Чтобы справиться с опасностями было возможно.

2. ОРУ с речитативом:

Встанем смирно, без движенья,

Начинаем упражненья:

Руки вверх подняли – раз,

Выше носа, выше глаз.

Упражнение второе –

Положенье рук иное.

Будем делать повороты,

Выполнять с большой охотой.

А третье у нас упражненье –

Руки к плечам – круговые движенья.

Вперёд-вперёд, назад-назад.

Это полезно для наших ребят.

А теперь их сгибаем без труда,

Чтобы сила богатырская была.

Затем приступим к туловищу мы –
Наклонов восемь сделать мы должны.
Сначала два раза вперёд наклонись!
Затем два раза назад – не ленись!
Вправо и влево ты наклоняйся,
Делай красиво – не ошибайся.
На ноги свои обрати ты вниманье.
Делай глубокие ты приседанья.
Теперь попрыгать очень нужно,
Пружиня вверх, скачите дружно.

Игра «Бег по кругу».

Чтоб понять, что ты не глух,
Проверим музыкальный слух.
Дружно бегаем по кругу.
Постучим в ладоши другу.

3. Ходьба с препятствиями.

А теперь мы дружно, смело,
Отправляемся на дело.
Клад должны мы разыскать,
Ждут препятствия ребят.

(«переход через бурную реку» - ходьба по скамейке, «преодоление горных вершин» - перелазанье через мягкие модули, «пещера» - пролезание в туннель,)

Вот пришли теперь на место.
Ищем клад – играем честно!

Игра «Найди предмет».

Музыкально-ритмическая композиция «Танцуй».

Подведение итогов занятия. Ходьба по залу под музыку «Когда мои друзья со мной».

