

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

Программные задачи едины для каждого занятия в любом из блоков.

1-е занятие:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определённого комплекса.
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах, используя метод круговой тренировки.

2-е занятие:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.
- Разучить упражнения на тренажёрах, с которыми работали на предыдущем занятии.

3-е занятие:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.
- Закрепить навык выполнения упражнений на тренажёрах.

4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажёрах.



ЗАНЯТИЕ №1

Оборудование:

- Обручи малого диаметра и гимнастические палки – по 6 шт;
- Медболы – 8 шт;
- велотренажеры, батуты, беговые дорожки, резиновые экспандеры - по 3 шт;
- мячи – фитболы - по количеству детей.

Ход занятия

Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
Ходьба: - с перешагиванием через предметы, лежащие на полу; - широким шагом из обруча в обруч; - через палки приставным шагом боком; - с высоким подниманием колен через набивные мячи (медболы). Бег: на носках, мелким и широким шагом. Прыжки: перепрыгивать на двух ногах набивные мячи (медболы) <i>Дыхательные упражнения:</i> 1-2 – руки вверх, в стороны, потянуться (вдох); 3-4 – руки вниз (выдох)	Поточный	Предметы не задевать; - руки на поясе, расстояние между обручами 20-30 см - руки в стороны, расстояние между палками 50-60 см; - руки за головой, расстояние между медболами 30-40 см - руки на поясе Выдерживать дистанцию, активно отталкиваться. Выполнять по полной амплитуде	1,5 мин
	Фронтальный		1,5 мин
			0,5 мин
		4-5 раз	
Основная часть			
Комплекс фитбол-аэробики 1. И.п. – сидя на фитболе , руки за голову. 1 – руки вверх; 2 – и.п.	Фронтальный	Используется ритмично музыкальное сопровождение. Спина прямая	6-8 раз
2. И.п. сидя фитболе, ноги врозь, руки к плечам. 1- поворот туловища вправо, руки в стороны на уровне плеча; 2-и.п.; 3 – поворот туловища влево, руки в стороны; 4- и.п.			6-8 раз
3 И.п. стоя лицом к фитболу, руки на поясе.			6- 8 раз

1-2 - наклон вперед, ладони на фитбол; 3-4 - и.п. 4. И. п. - сидя на фитболе, руки внизу. 1 - поднять правое плечо вверх; 2- и.п.; 3 – поднять левое плечо; 4 – и.п.		Ноги не сгибать Удерживать равновесие	6 8 раз
Работа на тренажерах 1 Велотренажер. <i>Релаксационное упражнение.</i> Напряженное и расслабленное положение рук и ног в образно двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя. 2. Батут: а) подпрыгивать, руки свободно б) прыжки вокруг своей оси <i>Психогимнастический этюд «Тише»</i> Мышата должны перейти дорогу, на которой стоит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!» 3 Беговая дорожка. Бег.	Круговая тренировка Фронтальный Фронтальный	Возле каждого тренажера лежит карточка – схема с заданием Натяжение педалей отсутствует Использовать музыкальное сопровождение. Вдох через нос, выдох ртом Вдох через нос, выдох ртом	1 мин 3-4 раза 1 мин. До 1 мин 1 мин
<i>Дыхательное упражнение «Хлопушка»</i> И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны 1 – глубоко вдохнуть наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям – выдох 2- и.п. 4 Упражнение с большими мячами И.п. - сидя, ноги прямые, мяч у груди. 1- выпрямить руки вверх,	Фронтальный		4-5 раз 1 мин

2- и.п.; 3- выпрямить руки вперед 4-и.п. <i>Релаксационное упражнение.</i> «Солнышко и тучка» Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (выдох) 5 Упражнение с резиновым экспандером И.п. - сидя на полу, ноги прямые, одну ручку экспандера накинуть на две ступни, вторую держать двумя руками вверх. 3-4 – и.п. <i>Игровое задание «Художественная галерея»</i> Составить фрагмент сцены из мультфильмов и сказок («Колобок». «Кот в сапогах»- и т.п.), сказочные персонажи представлены в застывших позах	Фронтальный Фронтальный	Восстановить пульс Дети договариваются между собой, кого они будут изображать, а взрослый угадывает сказку	2-3 раза 1 мин 1 мин.
<i>Подвижная игра «Колдуны»</i> Выбрать 2-3 водящих, которые бегая стараются осадить всех игроков. Осаленные игроки останавливаются на месте, держа руки в стороны. Остальные игроки выручают их касанием руки. <i>Двигательное упражнение «Поднимаем выше груз»</i> И.п.1 – о.с.2 , руки опущены вниз, сжаты в кулаки. 1 – медленно поднять руки до уровня грудной клетки – вдох; 2 – и.п. - выдох	Фронтальный Фронтальный	Возможен вариант: все остальные игроки собираются в одном месте	3,5 мин 6-8 раз
Заключительная часть			
<i>Игра малой подвижности «Фигуры»</i> Игроки строятся в круг. Водящий в центре круга. Под музыку или	Фронтальный	Как вариант: команда «Фигура сидя (стоя, лежа)»	4-5 раз

звук бубна игроки шагают по кругу друг за другом, а по команде «Фигура» замирают и останавливаются, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура понравилась ему больше, и меняется с ним местами			
---	--	--	--

ЗАНЯТИЕ №2

Оборудование:

- стойки для прыжков в высоту – 2-3 шт;
- мячи-фитболы, кольца и кегли – по количеству детей;
- велотренажеры, батуты, беговые дорожки, медболы, резиновые экспандеры по 3 шт.

Ход занятия

Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
Ходьба: - в колонне по одному; - в полуприсяде; - скрестным шагом боком; - с высоким подниманием колен Бег в колонне по одному: - с выбрасыванием прямых ног вперед; - с преодолением препятствий: перепрыгивание «заборчик» высотой 20-25 см. Дыхательное упражнение: вдох через нос, на выдохе произносить звук «а-а-а»	Поточный	Руки в стороны, спина прямая - руки на поясе; - руки за головой. Спину не отклонять	1 мин 2 мин
	Фронтальный	Постепенно удлинять выдох	4-5 раз
Основная часть			
Комплекс фитбол-аэробики 1. И.п. – сидя на полу спиной к фитболу 1-2 – выпрямить ноги; 3-4- -согнуть ноги. 2. И.п. – стоя босиком к фитболу 1-8 -8шагов вокруг фитбола вправо, поворот кругом; 9-16-8 прыжков на обоих ногах вокруг фитбола. 3. И.п. – стоя на коленях, руки на	Фронтальный	Используется ритмичное музыкальное сопровождение. Фитбол придерживать руками. Закончить ходьбой.	6-8 раз 3 серии

фитболе (фитбол перед ребенком). 1-2 – перекат вперед (лежа на животе на фитболе); 3-4 – и.п. 4.Хотьба вокруг фитбола с выполнением хлопков над головой		Натяжение педалей отсутствует	1,5 мин. 2-3 раза
Работа на тренажерах 1.Велотренажер.	Круговая тренировка		
<i>Релаксационное упражнение «Шишки»</i> Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова бросает шишки медвежатам...	Фронтальный	Кольцо диаметром 10-12 см	1,5 мин. 2 мин.
2.Батут. а)подпрыгивать руки свободно б)прыжки вокруг своей оси Упражнение для кистей рук с кольцом: а)хват за середину обеими руками – вращение кистей от себя к себе; б)хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами; в) стоя на коленях – вращение кольца, как юлы	Фронтальный		1,5 мин. 5-6 раз
3.Беговая дорожка. Бег <i>Дыхательное упражнение «Шумит бор»</i> И.п.- ноги на ширине плеч, руки вверху	Фронтальный		1,5 мин.

1 – наклон вправо – вдох; 2 – и.п. – выдох со звуком «ш-ш-ш»; 3 – наклон вправо – вдох; 4 – и.п. – выдох со звуком «с-с-с» 4.Метбол. И.п. – сидя, ноги прямые, мяч у груди. 1-выпрямить руки вверх 2-и.п. 3-выпрямить руки вперед 4-и.п. <i>Психогимнастический этюд</i> «Слоники в джунглях» Создать образ, передать характерные особенности и повадки, эмоциональный настрой. 5.Упражнение с резиновым эспандером И.п.- сидя на полу, ноги прямые, одну ручку эспандера накинуть на две ступни, вторую держать двумя руками вверх; 3-4 - и.п. <i>Дыхательное упражнение</i> «Воздушный шар» И.п. – лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сконцентрировать внимание на движении живота. Сделать медленный, плавный вдох без каких – либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох, живот медленно втягивается <i>Подвижная игра «Найди свой цвет».</i> В разных концах площадки педагог	Фронтальный Фронтальный	По музыку песни «Чунга-чанга» В дальнейшем это упражнение можно выполнять из и.п. – стоя Побеждают игроки команды, построившие правильный	1-1,5 мин 1,5 мин. 4-5 раз 2-3 раза
--	---------------------------------------	--	---

ставит кегли различного цвета. Игроки плотно располагаются вокруг них, запоминая цвет своей кегли. На первый условный сигнал педагога все дети разбегаются по площадке враспынную. На сигнал «Найди свой цвет!» каждый ребенок должен найти не только свой цвет, но и не уронить кеглю.		круг вокруг своей кегли, не задев ее. Игра повторяется с другим водящим	
Заключительная часть			
Игра малой подвижности «Затейники» Выбирается водящий –затейник, который встает в центре круга, образованного детьми. Дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо (влево) и произносят: <i>Ровным кругом, Друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Дружно вместе Сделаем вот так...</i> Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает любое движение, которое за ним повторяют все дети	Фронтальный		3-4 раза

¹ И.п. – исходное положение

² О.с. – основная стойка

ЗАНЯТИЕ №3

Оборудование:

- Мячи-фитболы, цилиндры и косынки – по количеству детей;
- велотренажеры, батуты, беговые дорожки, медболы, резиновые экспандеры по 3 шт.
- обручи малого диаметра – 3-4 шт.

Ход занятия

Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
Ходьба: - перекатом с пятки на носок;	Поточный	Руки на поясе;	1 мин

- с остановкой по сигналу; - с поворотом-прыжком 180° по сигналу; Бег - в колонне по одному; - «змейкой» в сочетании с бегом по прямой, изменяя скорость движений; - широким прыжковым шагом; - приставным шагом; - приставным галопом с поворотом на 90° по сигналу. <i>Дыхательное упражнение «Паровозик»</i> В ходьбе делать попеременные согнутыми руками и проговаривать: «Чух – чух- чух»		-остановка -руки в стороны; - после прыжка продолжать движение в обратном направлении По команде замедлять или ускорять темп движения, помогая активными взмахами рук На четыре шага – вдох, На четыре шага - выдох	2 мин 7-8 раз
Основная часть			
Комплекс фитбол-аэробики 1. И.п. – сидя на фитболе, руки за голову: 1-руки вверх; 2-и.п.	Фронтальный	Спина прямая	6-8 раз
2. И.п. - сидя на фитболе, ноги врозь, руки к плечам 1 - поворот туловища вправо. руки в стороны 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево. руки в стороны. 4-и.п. 3 И. п. - стоя лицом к фитболу. руки на поясе 1-2- наклон вперед ладони на фитбол 3-4 -и.п. 4 И.п. - сидя на фитболе, руки в низу 1 - поднять правое плечо 2-и.п.; 3 - поднять левое плечо. 4-и.п. 5 И.п. - сидя на полу спиной к фитболу к фитболу 1-2-выпрямить ноги. 3-4 - согнуть ноги. 6 И.п. - стоя боком к фитболу Выполнить 8 шагов вокруг		Руки отводить в стороны на уровне плеча Выполнить наклон, не сгибая колени Удерживать равновесие Фитбол придерживать руками Закончить ходьбу	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 3 серии

фитбола вправо, поворот кругом выполнить 8 прыжков на обеих ногах вокруг мяча 7. И.п. - стоя на коленях, руки на фитболе 1-2 - пережат вперед (лежа на животе). 3-4 - и.п. 8. Ходьба вокруг фитбола с выполнением хлопков над головой Работа на тренажерах 1 Велотренажер <i>Упражнение с фитболом "Пережат"».</i> И.п. - стоя на коленях Выполнять пережат на мяче, лежа на нем на животе с опорой на ладони и стопы	Круговая тренировка Фронтальный	Опора на ладони и стопы В обе стороны. Натяжение педалей отсутствует При пережате ноги вверх не поднимать. равновесие	6-8 раз 2-3 раза. 2 мин 4-5 раз
2 Батут а) подпрыгивать, руки свободно; б) прыжки вокруг своей оси Упражнение с цилиндрами для кистей рук а) вращение цилиндра пальцами обеих рук вперед-назад. б) прокатывание цилиндра рукой от кончиков пальцев к локтю. в) нажатие на стоящий перед собой цилиндр каждым пальцем поочередно, имитируя кнопку звонка 3. Беговая дорожка. Бег. <i>Дыхательное упражнение с косыночками</i> Дуть на косыночку так чтобы она взлетела выше головы 4 Упражнения с набивным мячом (медболлом весом 1 кг): И.п., - сидя, ноги прямые, мяч у груди 1 -выпрямить руки вверх; 2-и.п.; 3 - выпрямить руки вперед 4-и.п.	Фронтальный Фронтальный	Удерживать равновесие Сидя на полу Вариант: выполнение упражнения из и.п. - лежа на животе Косынки из тонкого легкого шелка	1 мин 1 мин 2шт 2 мин 6-8 раз 2 мин

<i>Релаксационное упражнение</i> "Солнышко и тучка" 5 Упражнение с резиновым экспандером И.п. -сидя на полу, ноги прямые, одну ручку экспандера накинуть на две ступни, вторую держать двумя руками 1 -2 - лечь на пол, потянуть экспандер двумя руками вверх; 3-4 -и.п.	Фронтальный	Восстановить пульс	2-3 раза 2 мин
<i>Дыхательное упражнение</i> «Надутый шарик» И.п. – лежа на спине, тело расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. 1-4 – медленный, плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, надуваем шар; 5-8 – медленный, плавный выдох, живот медленно втягивается. Эстафета с обручами. Дети строятся в 3-4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 12-15 см лежит обруч. По команде взрослого дети, стоящие в колонне первыми бегут к обручу, пролезают в него, кладут на место и бегут обратно.	Фронтальный	Обратить внимание на движение живота. В дальнейшем это упражнение можно выполнять из и.п. - стоя Подбегая к своей колонне необходимо передать эстафету – коснуться ладони вытянутой руки впередистоящего игрока	4-5 раз 2-3 раз
Заключительная часть			
Медленный бег. Ходьба. <i>Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»</i> Раз, два, три, четыре, пять (загибают пальцы, начиная с большого). Будем листья собирать (сжимают и разжимают кулаки) Листья березы, листья рябины, листья тополя, листья осины, листья дуба мы соберем (загибают пальцы, начиная с большого). Маме осенний букет отнесем («шагают» средним и указательным пальцами)	Фронтальный	Работать руками	1,5 мин 0,5 мин 2-3 раз

Оборудование:

- мячи-фитболы, косынки – по количеству детей;
- велотренажеры, батуты, беговые дорожки, медболы, резиновые экспандеры по 3 шт.
- шапочки свинки

Ход занятия

Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
Ходьба: - на носках - высоко поднимая колени Перекатом с пятки на носок «змейкой»	В колонне друг за другом	Следить за осанкой Менять положение рук	1 мин
Бег. - обычный - с захлестом голени			1 мин
Прыжки: - попеременно на правой (левой) ноге с продвижением вперед			1 мин
<i>Двигательное упражнение «Пловец кролем»</i>	В колонне друг за другом	В ходьбе	6-7 раз
Основная часть			
Комплекс фитбол – аэробики 1. И.п. – сидя на фитболе, руки за голову. 1 – руки вверх 2 – и.п. 2. И.п. – сидя на фитболе, ноги врозь, руки к плечам 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны 2 – и.п. 3 – поворот туловища влево, руки в стороны 4.– и.п.	Фронтальный	Спина прямая Руки отводить в стороны на уровне плеча	6-8 раз 6-8 раз
3 И.п. - стоя лицом к фитболу. руки на поясе 1 -2 - наклон вперед, ладони на фитбол 3-4-и.п.		Выполнить наклон, не сгибая ног	6-8 раз

4. И.п. - сидя на фитболе, руки. внизу. 1 - поднять правое плечо. 2-и.п.; 3- поднять левое плечо 5. И.п. - сидя на полу спинкой к фитболу 1-2 выпрямить ноги 3-4- согнуть ноги 6. И.п. - стоя боком к фитболу 1-8- 8 шагов вокруг фитбола вправо, поворот кругом 9-16- 8 прыжков на обеих ногах вокруг мяча 7. И.п. - стоя на коленях, руки на фитболе 1-2 - пережат вперед (лежа на животе) 3-4 - и.п. 8. Ходьба вокруг фитбола с выполнением хлопков над головой Работа на тренажерах 1. Велотренажер. <i>Релаксационное упражнение</i> "Медвежата в лесу" Давайте представим, что вы -медвежата и с вами играет мама медведица Она бросает вам шишки Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела. А мама медведица снова кидает шишки медвежатам. Они устали и уснули.	Круговая тренировка Фронтальный	Удерживать равновесие Фитбол придерживать руками Закончить ходьбой Опора на ладони и стопы В обе стороны. Нажатие педалей отсутствует	6- 8 раз 6- 8 раз 3 серии 6-8 раз 2-3 раза 2 мин 2-3 мин
2. Батут а) подпрыгивать, руки свободно. б) прыжки вокруг своей оси <i>Гимнастический этюд</i> "Тишина" Лисички должны перейти дорогу на которой находится волк. Они то идут на носочках то останавливаются и знаками показывают друг другу "Тише".	Фронтальный	Удерживать равновесие	1 мин 1 мин До 1 мин

3. Беговая дорожка. Бег.			2 мин
Дыхательное упражнение с косыночками			6-8 раз
4. Медбол И.п.- сидя, ноги прямые, мяч у груди. 1-выпрямить руки вверх 2- и.п.; 3- выпрямить руки вперед, 4- и.п.	Фронтальный		2 мин
<i>Релаксационное упражнение "Тепло и холодно"</i> Давайте представим себе, что мы загораем на солнышке. Вам тепло. Но вот солнце зашло за тучку и стало холодно - все сжались в комочек, чтобы согреться. Солнышко вышло из за тучки, стало жарко - все расслабились (выдох).	Фронтальный	Задержка дыхания.	2-3 раза
5, Резиновый экспандер. И. п. сидя на полу, ноги прямые, одну ручку экспандера накинуть на две ступни, вторую держать двумя руками. 1- 2 лечь на пол потянуть экспандер двумя руками вверх 3- 4- и.п.			2мин
<i>Дыхательное упражнение «Надуем шарик»</i>			
<i>Подвижная игра «Хрюкай, свинка, хрюкай. (По типу игры «Угадай по голосу»)</i>	Фронтальный	И.П. - стоя	4-5 раз
			3-4 раза
Заключительная часть			
<i>Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»</i>	Фронтальный		2-3 раза

ЗАНЯТИЕ № 1

Оборудование:

- роллеры, мячи-фитболы, обручи малого диаметра, массажные мячи — по количеству детей;
- диски здоровья, резиновые эспандеры, скамья для пресса, велотренажеры, беговые дорожки — по 3 шт.

Ход занятия

Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
Ходьба: - на носках; - на пятках; - приставным шагом боком. Бег: - с захлестом голени назад; семенящий бег. Подскоки, боковой галоп. Дыхательное упражнение - «Заблудился». Выполнить вдох, на выдохе громко произнести; «А-у-у-у!».	Фронтальный	Руки за головой. Руки в стороны. Руки на поясе. В ходьбе.	1,5 мин 1,5 мин 1 мин 7-8 раз
Основная часть			
Комплекс упражнений с роллером 1 И.п. - о.с., роллер в правой руке. 1 руки в стороны; 2 руки вверх, передать роллер в левую руку; 3 руки в стороны; 4 руки вниз; 5 руки в стороны; 6 руки вверх, передать роллер в правую руку; 7 руки в стороны; 8 и.п. И.п -стоя, ноги врозь, роллер в правой руке. -передать роллер из правой руки в левую впереди себя; - передать роллер из левой руки в правую руку за спиной. 3. И.п. - стоя, ноги врозь, роллер над головой в прямых руках.	Фронтальный	Используется ритмичное музыкальное сопровождение. Фитбол придерживать руками. Закончить ходьбой. Возможен вариант: все остальные игроки собираются в одном месте Менять темп выполнения движения. Смотреть вперед, голову не опускать.	3-4 раза 6-8 раз. 6-8 раз.

- наклон вправо; - и.п.; - наклон влево; - и.п. 4. И.п. - стоя, ноги врозь, роллер за спиной в прямых руках. 1 -4 - наклон вперед, прокатить роллер по спине; 5-8 - вернуться в и.п. Работа на тренажерах 1. Диск здоровья. И.п. - стоя на диске на одной ноге (другая на полу). Выполнять вращение влево- вправо. Упражнения с массажным мячом для кистей рук: а) вращение мяча пальцами, поочередно в правой и левой руке; б) сжимание мяча пальцами обеих рук; в) прокатывание мяча между ладонями круговыми движениями. 2. Резиновый эспандер. И.п. - сидя, ноги по-турецки, эспандер за головой, руки, согнутые в локтях, у плеч. 1 - растянуть эспандер правой рукой вправо, коснуться пола; 2 - и.п. 3 - то же левой рукой влево; 4- и.п. <i>Психогимнастический этюд «Лисичка подслушивает».</i> Показать, как крадется лисичка к домику котика и петушка, как подслушивает, о чем те	Круговая тренировка Фронтальный Фронтальный	Роллер из рук не выпускать. Вращать диск попеременно правой и левой ногой. Мяч не ронять Голову не опускать, спина прямая	3-4 раза. 1 мин 2 мин 1 мин 1 мин
---	--	---	--

говорят Велотренажер Упражнение на мяче-фитболе на расслабление мышц. И.п. - сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабляя мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. А Скамья для пресса. И.п. - лежа на скамье (на спине), руками держась за валик. Поднимать ноги <i>Дыхательное упражнение «Котенок хочет с нами поиграть».</i> И.п. - о.с. 1 глубокий вдох, выдох со звуком «мяу-у-у». Беговая дорожка. Бег Энергетический массаж. И.п. - стоя или сидя. Разогреть (растереть) ладони и помассировать ими лицо, голову, шею, грудь, живот, бедра, ступни Лазание по шведской стенке (постнице). <i>Дыхательное упражнение «Вырастем (большими)».</i> Встать прямо, ноги вместе, руки поднять вверх, потянуться, встать на носки - вдох; руки опустить, встать на всю ступню - выдох, произнося: «Ух-х!».	Фронтальный Фронтальный Фронтальный Фронтальный Фронтальный	Натяжение педалей отсутствует Контролировать постоянный контакт фитбола с поверхностью пола. Стараться носками ног коснуться скамьи за головой Упражнение начинать с выдоха Любым удобным способом, в медленном темпе Упражнение начинать с выдоха	1 мин 1-1,5 мин 1 мин 7-8 раз 1 мин 1,5 мин 1 мин 4-5 раз
---	--	--	---

Подвижная игра «Вороны и гнезда» . По площадке медленно бегает дети - это вороны. Они кружат вокруг гнезд (обручей). На всех ворон гнезд не хватает. Через 30-40 секунд взрослый подает сигнал, по которому вороны спешат занять гнезда.	Фронтальный.	Отмечаются дети, быстрее занявшие гнезда. Убирается 1-2 обруча. Вариант: игра проводится на фитболах, а обручи при этом плоские.	3-4 раза.
Заключительная часть			
Ходьба по залу. Упражнение на коррекцию осанки. Стоя у стены, касаться стены затылком, лопатками, ягодицами, голенью, пятками.	Фронтальный.	Руки опущены. Стена без плинтуса.	0,5-1 мин. 1-1,5 мин.

ЗАНЯТИЕ №2

Оборудование:

- роллеры, мячи-фитболы, мячи малые - по количеству детей;
- диски здоровья, резиновые эспандеры, скамья для пресса, вело- тренажеры, беговые дорожки, шведская стенка - по 3 шт.;
- шапочка зайца.

Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
<i>Игра малой подвижности «Зайка серый умывается»</i> . Играющие становятся в круг. Зайчик находится в центре круга. Дети хором произносят: Зайка серый умывается, Видно, в гости собирается! Вымыл глазки, вымыл ухо, вытер сухо! Вымыл носик, вымыл ротик, Вымыл хвостик и поскакал в гости!	Фронтальный.	Ребенку, исполняющему роль «зайчика», надеть шапочку зайца. Зайка выполняет те же движения, что и все дети, в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-либо из детей и меняется с ним местами и ролями.	1-2 раза.

Игра «Совушка». По сигналу «День наступает» дети бегают, прыгают. По сигналу «Ночь» играющие останавливаются и замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка», заметив шевельнувшегося игрока, уводит его в свое гнездо.	Фронтальный.		1-2 раза.
Дыхательное упражнение на восстановление дыхания (по выбору педагога)	Фронтальный.		6-8 раз.
Основная часть			
Комплекс упражнений с роллером 1. И.п. - стоя на коленях. Роллер на полу. 1-4 - прокатить роллер вперед, лечь на живот; 5-8 - и.п. 2. И.п. - лежа на животе, роллер у груди, руки согнуты в локтях. 1-2 - прокатить роллер вперед; 3-4 - прокатить назад, вернуться в и.п. 3. И.п. - стоя перед роллером, ноги вместе, руки на поясе. 1 - перепрыгнуть через роллер; 2 - поворот кругом; 3 - перепрыгнуть через роллер; 4 - поворот кругом.		Крепко держаться руками за ручки. Голову и грудь приподнимают пола. Сильно отталкиваться и легко приземляться.	3-4 раза. 6-8 раз. 6-8 раз.
Работа на тренажерах 1. Диск здоровья. И.п. - стоя на диске на одной ноге (другая на полу). Выполнять вращения влево- вправо.	Круговая тренировка.	Вращать диск попеременно правой и левой ногой.	1,5 мин.

Дыхательное упражнение «Коровушка Буренушка». И.п. - стоя (стоя на четвереньках), спокойный вдох через нос; на выдохе через нос произносить «мм-мм-мм...». 2. Резиновый эспандер. И.п. - сидя, ноги по-турецки, эспандер за головой, руки, согнутые в локтях, у плеч. 1 - растянуть эспандер правой рукой вправо, коснуться пола; 2 - и.п.; 3 - то же левой рукой влево; 4- и.п.	Фронтальный.		6-8 раз.
Психогимнастический этюд «Запомни свое место». Дети стоят в разных углах зала. Каждому ребенку необходимо запомнить свое место. Звучит музыка, дети разбегаются, музыка заканчивается, дети возвращаются на свои места. 3. Велотренажер.	Фронтальный.	Голову не опускать, спина прямая.	1,5 мин.
Упражнение на релаксацию "Стрекоза». Представьте себе летний день, Ваше лицо загорает, носик тоже загорает. Летит стрекоза, выбирает, на чей нос сесть... Стрекоза улетела 4. Скамья для пресса. И. п. - лежа на скамье (на спине), руками держась за валик. Поднимать ноги.	Фронтальный	Использовать тихую, спокойную музыку.	2-3 раза
Упражнения с малым мячом «Скатаем снежок» для кистей рук: а) и.п. - о.с., мяч зажат между	Фронтальный	Натяжение педалей отсутствует.	1,5 мин
		Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя «стрекозу», можно энергично двигать носом. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе).	2-3 раза
		Диаметр мяча - 5-6 см.	1,5 мин
		Смена положения ладоней	

ладонями. Катание мяча ладонями круговыми движениями по часовой стрелке и против часовой стрелки; б) и.п. - о.с., положение рук произвольное. Энергично сжимать и разжимать мяч пальцами.		То же левой рукой.	0,5 мин
5. Беговая дорожка. Бег. Самомассаж ног. И.п. сидя, ноги выпрямлены. Подтянуть к себе стопу левой ноги и, разминать пальцы. Подушечками пальцев сильно нажимать на пятки. Растирать стопу, похлопывать по пяткам ребром ладони. Стопой выполнять вращательные движения, оттягивать пальцы ног, затем пятку. Поглаживать, пощипывать, растирать голени и бедра.	Фронтальный	Можно выполнять под музыкальное сопровождение. Воздействовать на биологически активные точки, находящиеся на пятках.	0,5 мин 1,5 мин 1-1,5 мин
6. Лазание по шведской стенке		Любым удобным способом.	1,5 мин
		Выполнять в среднем темпе.	
Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле». Встать прямо, ноги врозь, руки опущены Вдохнуть через нос. На выдохе произносить звук "р-р-р"	Фронтальный	Сила звука постепенно нарастает.	0,5-1 мин.

Подвижная игра «У медведя во бору». На одной стороне зала - берлога медведя, на другой - дом детей. Дети, сидя на фитболах, прыгают к берлоге, приговаривая: У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь не спит И на нас рычит! С последними словами медведь, сидя на фитболе, догоняет детей. Дети стараются убежать в свой дом.	Фронтальный.	После двух повторений игры выбрать другого медведя.	3-4 раза.
Заключительная часть			
Ходьба по залу. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении качаться.	Фронтальный.	При выполнении упражнения в сочетании с покачиваниями на фитболе контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола.	0,5-1 мин. 1-1,5 мин.

ЗАНЯТИЕ №3

Оборудование:

- роллеры, мячи-фитболы, стаканы с водой и соломинки, легкие Шелковые платочки размером 20х20 см — по количеству детей;
- обручи малого диаметра на стойках — 2 шт.;
- диски здоровья, резиновые эспандеры, скамья для пресса, вело ренажеры, беговые дорожки, шведская стенка — по 3 шт.;
- столик (журнальный) — 1 шт.

Ход занятия

Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
Ходьба:	Фронтальный	Руки на поясе.	1 мин
на носках; высоко поднимая колени, с хлопками над головой; выпадами.		Руки на поясе.	1 мин

Бег: на носках; - с заданием - пролезть в бруч. Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед: мелкие прыжки («зайчики»); длинные прыжки («кенгуру»). Дыхательное упражнение. Постепенно поднять расслабленный кисти вперед-вверх (<i>вдох</i>), развести их в стороны и опустить вниз, вернуться в и.п. (<i>выдох</i>).		Сильно отталкиваться, мягко приземляться. Выполняется в процессе ходьбы по залу	0,5 мин 6-7 раз
Основная часть			
Комплекс упражнений с роллером	Фронтальный.		
1. И.п. - о.с., роллер в правой руке. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, передать роллер в левую руку; 3- руки в стороны; 4- руки вниз; 5- руки в стороны; 6- руки вверх, передать роллер в правую руку; 7- руки в стороны; 8- и.п. 2. И.п. - стоя, ноги врозь, роллер в		Передавать роллер из одной руки в другую над головой. Менять темп выполнения	3-4 раза. 6-8 раз.

правой руке. 1- передать роллер из правой руки в левую впереди себя; 2- передать роллер из левой руки в правую за спиной. 3. И.п. - стоя, ноги врозь, роллер над головой в прямых руках. 1- наклон вправо; 2- и.п.; 3- наклон влево; 4- и.п. 4. И.п. - стоя, ноги врозь, роллер за спиной в выпрямленных руках. 1-4 - наклон вперед, прокатить роллер по спине; 5-8 - вернуться в и.п. 5. И.п. - стоя на коленях, роллер на полу. 1-4 - прокатить роллер вперед, лечь на живот; 5-8 - и.п. 6. И.п. - лежа на животе, роллер у груди, руки согнуты в локтях. 1-2 - прокатить роллер вперед; 3-4 - прокатить роллер назад, вернуться в и.п.	движения. Смотреть вперед, голову не опускать. Роллер из рук не выпускать. Крепко держаться руками за ручки. Голову и грудь приподнимать от пола.	6-8 раз. 3-4 раза. 3-4 раза. 6-8 раз.
--	--	---

Работа на тренажерах 7. И.п. - стоя перед роллером, ноги вместе, руки на поясе. 1 перепрыгнуть через роллер; 2 поворот кругом; 3 перепрыгнуть через роллер; 4 поворот кругом. I Диск здоровья. И.п. - стоя на диске на одной ноге (другая на полу). Выполнять вращения влево-вправо. <i>Дыхательное упражнение «Вода кипит».</i> В стаканы, наполненные на треть холодной водой, вставлены соломинки. Дети делают спокойный вдох носом и глубокий длинный выдох в трубочку («вода шипела»). 2 Розинный эспандер. И.п. - сидя, ноги по-турецки, эспандер за головой, руки, сцепленные в локтях, у плеч. 1-растянуть эспандер правой рукой вправо, коснуться пола; 2-и.п.; 3- то же левой рукой влево; 4- и.п. <i>Психогимнастический этюд «Винт».</i> И.п. пятки и носки вместе. Корпус поворачивают вправо и влево. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении. Вращать диск попеременно правой и левой рукой	Круговая тренировка Фронтальный Фронтальный	Сильно отталкиваться и легко приземляться Отметить ребенка. У кого «вода кипела» дольше Голову не опускать, спина прямая. Добиться выполнения упражнения в расслабленном состоянии	6-8 раз 2 мин 2-3 раза 2 мин 6-7 раз
3. Велотренажер.		Натяжение педалей отсутствует.	2 мин.

Упражнение для укрепления свода стопы. И.п. - сидя на гимнастической скамейке, руками удерживаясь за край. Платочек лежит на полу у ног ребенка. Ребенок: пальцами ног собирает платочек в «гармошку»; захватывает платочек пальцами правой (левой) ноги и машет им в воздухе.	Фронтальный.	Упражнение выполняется босиком.	1,5-2 мин.
4. Скамья для пресса. И.п. - лежа на скамье (на спине), руками держась за валик. Поднимать ноги.			2 мин.
Пальчиковая гимнастика «Флажок». Я флажок в руке держу И ребятам им машу.	Фронтальный.	Четыре пальца вместе, большой палец опущен в низ. Тыльная сторона ладони к себе. Сгибание и разгибание четырех пальцев.	2-3 раза.
5. Беговая дорожка. Бег.			2 мин.
Упражнение на укрепление мышц спины. И.п. - о.с. а) «плечи танцуют» - сведение и разведение лопаток; б) поднимание и опускание плеч; в) круговые вращения прямыми руками.	Фронтальный.	По максимально возможной амплитуде. Поочередно, одновременно.	1-1,5 мин.
6. Шведская стенка. Лазание с переходом с пролета на пролет.		Любым знакомым и удобным способом, в быстром темпе.	2 мин.
Дыхательное упражнение «Роза распускается». И.п. - руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, вытянуть		Выполнять в медленном* темпе.	4-6 раз.

руки вверх и в стороны - вдох (<i>роза раскрывается</i>). Возвратиться в и.п. - выдох. <i>Подвижная игра на мячах-фитболах « Зайцы и медведь».</i> Ребенок, изображающий медведя, спит в своей берлоге. Дети прыгают вокруг «медведя» на мячах: Мишка бурый, мишка бурый. Отчего такой ты хмурый? Медведь отвечает: Я медком не угостился. Вот на всех и рассердился. Раз, два, три, четыре, пять, начинаю догонять.. Встает и начинает ловить детей.	Фронтальный	«Медведь» догоняет детей , сидя на фитболе.	3 раза
Заключительная часть			
Ходьба по залу. Упражнение на дыхание и расслабление. И.п. лежа на полу. Глубокий вдох через нос, продолжительный выдох, с произнесением «ж-ж-ж» (жужжит пчела)	Фронтальный.	Руки опущены. Увеличивать продолжительность вдоха и выдоха. Постараться расслабить мышцы тела.	1 мин. 1 мин.

ЗАНЯТИЕ №4

Оборудование:

- роллеры, мячи-фитболы — по количеству детей;
- диски здоровья, резиновые эспандеры, скамья для пресса, вело- тренажеры, беговые дорожки, шведская стенка — по 3 шт.;
- зонт с лентами.

Ход занятия

Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
<i>Подвижная игра «Пузырь».</i> Дети с воспитателем образуют круг, взявшись за руки. Вместе идут по кругу и говорят: Раздувайся, пузырь, Раздувайся, большой, Оставайся такой И не лопайся! Говоря слова, все играющие одновременно расширяют круг. Воспитатель говорит: «Лопнул пузырь!». Дети опускают руки и приседают на корточки, говоря «Хлоп!». <i>Подвижная игра «Карусель».</i> Дети образуют круг, держась за концы ленты, прикрепленные к спицам раскрытого зонта. Движения выполняют в соответствии с текстом:	Фронтальный.		2-3 раза.
		Использовать нестандартное оборудование - зонт с лентами.	2-3 раза.

Еле, еле, еле, еле Закружились карусели. А потом, кругом, кругом Все бегом, бегом, бегом! Поменять направление движения и говорить слова: Тише, тише не спешите, Карусель остановите. Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра! После последних слов дети останавливаются и кладут ленты на пол, воспитатель складывает зонт. Дыхательное упражнение «Подыши» <i>Одной ноздрей». И п. - стоя без напряжения. Правую ноздрю закрыть указа- тельным пальцем правой руки, левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох (после- довательно нижнее, среднее, верхнее дыхание); затем открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую сделать тихий продолжительный выдох с подтя- гиванием диафрагмы максимально вверх (живот втянуть); то же, закрыв правую ноздрю.</i>			3-6 раз
Основная часть			

1 И.п. О.с., роллер в правой 1- руки в стороны; 2- руки вверх, передать роллер и левую руку; 3 -руки в стороны; 4 -руки вниз; 5- руки в стороны; 6- руки вверх, передать роллер в правую руку; 7- руки в стороны; 8 И.п.	Фронтальный	Передавать роллер из одной руки в другую над головой.	3-4 раза.
2. И.п. - ноги врозь, роллер в правой руке. - передать роллер из правой руки в левую впереди себя; - передать роллер из левой руки в правую руку за спиной. 3. И.п. - стоя, ноги врозь, роллер над головой в прямых руках. - наклон вправо; - и.п.; - наклон влево; - и.п. 4. И.п. - стоя, ноги врозь, роллер за спиной в выпрямленных руках. 1 -4 - наклон вперед, прокатить роллер по спине; 5-8 - вернуться в и.п. 5. И.п. - стоя на коленях, роллер на полу. 1 -4 - прокатить роллер вперед, лечь на живот; 5-8 - и.п.		Менять темп выполнения движения.	6-8 раз.
		Смотреть вперед, голову не опускать.	6-8 раз.
		Роллер из рук не выпускать.	3-4 раза.
		Крепко держаться руками за ручки.	3-4 раза.

6. И.п. - лежа на животе, роллер у груди, руки согнуты в локтях. 1-2 - прокатить роллер вперед; 3-4 - прокатить назад, вернуться в и.п.		Голову и грудь приподнимать от пола.	6-8 раз.
7. И.п. - стоя перед роллером, ноги вместе, руки на поясе. - перепрыгнуть через роллер; - поворот кругом; - перепрыгнуть через роллер; - поворот кругом.		Сильно отталкиваться и легко приземляться.	6-8 раз.
Работа на тренажерах 1. Диск здоровья. И.п. - стоя на диске на одной ноге (другая на полу). Выполнять вращения влево- вправо.	Круговая тренировка.	Вращать диск попеременно правой и левой ногой.	2 мин.
Дыхательное упражнение «Коровушка- Буренушка». Резиновый эспандер. И.п. сидя, ноги по-турецки, Эспандер за головой, руки, согнутые в локтях, у плеч. 1 растянуть эспандер правой рукой вправо, коснуться пола; 2. и.п.; 3. то же левой рукой влево; 4 и.п.	Фронтальный .		4-5 раз.
Психогимнастический этюд «Лисичка подслушивает» (см, с. 29).	Фронтальный .	Голову не опускать, спина прямая.	2 мин. 1 мин.
3. Вело тренажер.		Натяжение педалей отсутствует.	2 мин.
Упражнение на релаксацию «Стрекоза»(см. с. 33).	Фронтальный .		2-3 раза.
4 Скамья для пресса. И п. лежа на скамье (на спине), руками держась за валик. Поднимать ноги.			2 мин.
Пальчиковая гимнастика«Флажок» (СМ, с. 38).	Фронтальный .		2-3 раза.

5. Беговая дорожка. Бег.			2 мин.
Дыхательное упражнение, свободно передвигаясь по залу.	Фронтальный .	Вдох и выдох делать носом.	5-6 раз.
6 Шведская стенка. Лазание.		Любым знакомым и удобным способом, в быстром темпе.	2 мин.
Вис на гимнастической стенке (перекладине), свободно «болтая» ногами.			0,5 мин.
<i>Подвижная игра «Ловишки с ленточками». Дети образуют круг, сидя на фит-болах. У каждого ребенка ленточка закрепляется за спину. Считалкой выбрать водящего. По сигналу свистка дети прыгают по залу на фит-болах, а водящий, догнав кого-либо из детей, должен забрать у того ленточку из-за спины. Игра повторяется с новым водящим.</i>	Фронтальный .	Проводится на фитболе. Каждый водящий подсчитывает количество ленточек.	3-4 раза.
Заключительная часть			
Ходьба по залу. Легкий бег. Дыхательное упражнение «Вертолет» . И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вдохнуть, не меняя положение рук, повернуться вправо - выдох, вернуться в и.п.	Фронтальный.	То же в левую сторону	0,5 мин. 1 мин. По 4-5 раз в каждую сторону

Блок №3

ЗАНЯТИЕ №1

Оборудование:

- шнур данной 5 м;
- барьер (дуга), резиновый эспандер, роллер, вело тренажер, беговая дорожка, степ, диск здоровья, шведская стенка по 3 шт.;
- цилиндры, фитболы, гимнастические палки - по количеству детей.

Ход занятия

Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
Ходьба: на носках; с заданием: проползти по пластунски под барьерами; скрестным шагом «веревочка». Бег на носках; на прямых ногах. Прыжки: через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение: вдох, руки вверх; выдох, руки вниз.	Фронтальный	Руки на поясе. Руки в стороны.	1,5 мин
		Руки на поясе	1 мин
			0,5-1 мин
		В ходьбе	6-7 раз
Основная часть			
Комплекс упражнений с резиновым экспандером. 1 И.П. о.с., руки внизу. 1-2 поднять руки вверх, растянуть экспандер; 3-4 и.п.		Подняться на носки	6-8 раз.
2. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, экспандер за головой, руки согнуты в локтях. 1-2 - растянуть экспандер; 3-4 - и.п.		Растягивать эспандер до полного выпрямления рук.	6-8 раз.
3. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1-2 - растянуть эспандер правой рукой вправо-вниз; 3-4 - и.п. То же левой рукой влево.			По 3-4 раза в каждую сторону.
4. И.п. - о.с., обеими ногами наступить на ручку эспандера, обеими руками держать свободную ручку эспандера.		Вперед не наклоняться.	6-8 раз.

1-2 - потянуть эспандер вверх; 3-4 - и.п.			
Работа на тренажерах 1. Роллер. И.п. - сидя, упор сзади, стопы на ручках ролика. Прокатывать ролик вперед-назад.	Круговая тренировка.		1 мин.
Дыхательное упражнение - речитатив:	Фронтальный.		5-6 раз.
Подуем на плечо, Подуем на другое. Нас солнце горячо Пекло дневной порою. Подуем на живот, Как трубка, станет рот. А теперь на облака И остановимся пока.			
2. Вело тренажер.		Натяжение педалей отсутствует.	1 мин.
<i>Психогимнастический этюд «Медвежата заболели».</i> Медвежата Мик и Мак заболели. К ним пришел доктор Микстура. Он вылечил медвежат, им стало очень хорошо. Покажите, как хорошо стало медвежатам.	Фронтальный.	Движения: сидя, ноги в стороны, туловище отклонено назад, подбородок слегка приподнят, улыбка на лице. Выполнять интенсивно.	1 мин.
3. Беговая дорожка. Бег. Упражнения с цилиндром для кистей рук: а) и.п. — о.с., руки вытянуты вперед. Прокатывание цилиндра по направлению к себе - от себя; б) и.п о.с., руки перед грудью минуты в локтях, цилиндр находится между ладонями. Прокатывание цилиндра вверх- вниз в) и.п. стоя, ноги слегка расставлены. Сжатие цилиндра поочередно ладонями правой (левой) руки.	Фронтальный	Положение рук произвольное	1 мин 8-10 раз 8-10 раз По 3-4 раза каждой рукой

4 Шаг И п, стоя перед стэпом, руки на поясе. 1- шаг правой ногой на стэп; шаг левой ногой на стэп; 3 шаг правой ногой назад; 4 шаг левой ногой назад; 5-8 то же с другой ноги. Упражнение на релаксацию «Лентяи». Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного по лениться. Представьте себе, что вы лентяи и нежитесь на мягком- мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно Ощущение приятного покоя и отдыха окутывает все ваше тело Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки,отдыхают ваши ноги. Отдыхают ручки у (имя ребенка), отдыхают ножки у (имя ребенка). Приятное тепло окутывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблены.	Фронтальный	Поглаживать руки, ноги детей, называя их по именам.	1 мин
Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, которые приносят вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.			1,5 мин

5. Диск здоровья. И.п. - сидя на диске здоровья, руки сзади в упоре. 1 - ноги согнуть; 2-3 - оттолкнуться руками, обхватить колени, повернуться на 360°. То же в другую сторону.		Коленями касаться груди.	1 мин.
Дыхательное упражнение « Ветер в лесу ». И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вправо - вдох; в и.п. - выдох. То же в левую сторону.	Фронтальный.	Начинать упражнение с выдоха.	5-6 раз.
6. Шведская стенка. Выполнять упражнение «Вис, согнув ноги».	Фронтальный.	Подниматься до середины лестницы.	1 мин.
Дыхательное упражнение (по желанию).			0,5 мин.
<i>Подвижная игра на мячах-фитболах «Стоп! Хоп! Раз!».</i> Под музыку бег «змейкой» по залу в течение 1 -1,5 мин. По сигналу «Стоп!» все дети останавливаются, а по сигналу «Хоп!» выполняют прыжки на мячах. По команде «Раз» нужно взять мяч, выполнить поворот вокруг себя, положить мяч на пол и продолжить бег.	Фронтальный.	Игра проводится под веселое музыкальное сопровождение.	3 раза.
Заключительная часть			
Ходьба.	Фронтальный.	Руки свободно внизу.	1 мин.
<i>Игра «Не расплескай воду».</i> Стоя, ноги вместе. Руками на лопатках держится палка (коромыслом). Ребенок представляет, что ему необходимо зачерпнуть ведром воду из колодца и донести ее до дома. Наклон в правую, а затем в левую стороны.		Упражнение направлено на формирование правильной осанки. Использовать народную музыку. Папка должна быть перпендикулярна по отношению к телу и	1-1,5 мин.

Гордой и легкой походкой передвигается по залу.		параллельна полу.	
Дыхательное упражнение. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - вдох; 3-4 - выдох.			6-7 раз.

ЗАНЯТИЕ №2

Оборудование:

- мешочки с песком, резиновый эспандер, фитболы - по количеству детей;
- роллер, велотренажер, беговая дорожка, стэп, шведская стенка, диск здоровья — по 3 шт.

Ход занятия

Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
Ходьба: -обычная; -перекатом с пятки на носок; -ходьба с мешочком на ладони вытянутой руки.	Фронтальный.	Следить за осанкой. Различное положение рук.	1,5 мин.
Бег: -обычный; -с ускорением; -с заданием: прыжок вверх с касанием руки взрослого.		Сильно отталкиваться и мягко приземляться.	1,5 мин.
<i>Дыхательное упражнение «Шарик»:</i> Воздух мягко набираем (вдох). Шарик красный надуваем (выдох). Пусть летит он к облакам (вдох). Помогу ему я сам (выдох).		Начинать упражнение с энергичного выдоха.	7-8 раз.
Основная часть			
Комплекс упражнений с резиновым	Фронтальный	Ноги выпрямлять	6-8 раз.

эспандером. 1. И.п. - сидя на полу, ноги согнуты в коленях, серединой эспандера обхватить ступни ног, руками держаться за ручки. 1-2 - выпрямляя ноги в коленях, потянуть ручки эспандера на себя; 3-4 - и.п.		полностью.	
2. И.п. - лежа на спине, одна из ручек эспандера закреплена за две ступни, а свободную ручку держать в выпрямленных руках. 1-2 - потянуть ручку эспандера вперед-вверх; 3-4 - и.п.		Ноги не сгибать; руки стараться выпрямить полностью.	6-8 раз.
3. И.п. - лежа на животе, эспандер в выпрямленных руках. 1 -2 - растянуть эспандер в стороны, прогнуться; 3-4 - и.п.		Грудь, голову приподнять.	5-6 раз.
4. И.п. - стоя боком у ручки эспандера, лежащего на полу. Прыжки боком через эспандер, продвигаясь вперед и назад.		Руки в свободном положении.	2-3 серии по 4 раза.
Работа на тренажерах 1. Роллер. И.п. - сидя, упор сзади, стопы на ручках роллера. Прокатывать роллер вперед-назад.	Круговая тренировка.	Напомнить о безопасном выполнении упражнения.	1,5 мин.
<i>Дыхательное упражнение</i> «Ныряние». И.п. - стойка, руки вверх. 1 - резкий вдох и быстро присесть, зажать нос пальцами - «нырнули»; 2-3 - держать дыхание; 4 - встать, руки вверх - выдох.	Фронтальный.	Сделать выдох перед началом упражнения.	5-6 раз.
2. Велотренажер.		Натяжение педалей отсутствует.	1,5 мин.
<i>Психогимнастический этюд</i> «Карлсон». Предложить детям	Фронтальный.		1 мин.

отгадать загадку:			
- Мой дом - у вас на крыше! Я каждому знаком! И мой пропеллер слышен Над вашим чердачком.			
Затем один ребенок показывает, какое лицо у Карлсона (<i>надуть щеки</i>), другой ребенок - какое довольное лицо у мальчика, к которому прилетел Карлсон (<i>улыбка</i>).			
3. Беговая дорожка. Бег.			1,5 мин.
<i>Пальчиковая гимнастика «Жук».</i> Жук летит, жужжит, жужжит И усами шевелит.	Фронтальный.	Пальцы в кулак. Указательный и мизинец разведены в стороны - «усы».	1 -2 раза.
4. Стэп .			1,5 мин.
<i>Упражнение на релаксацию «Качели»:</i> а) и.п.: ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; б) и.п.: выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела. Покачиваться вперед-назад.	Фронтальный.		1-1,5 мин.
5. Диск здоровья. И.п. - сидя на диске здоровья, руки сзади в упоре. 1 - ноги согнуть; 2-3 - оттолкнуться руками, обхватить колени, повернуться на 360° . 4- и.п. То же в другую сторону.		Коленями касаться груди.	1,5 мин.
<i>Дыхательное упражнение «Лес шумит».</i> И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо - вдох, вернуться в и.п.	Фронтальный.	Упражнение начинать с выдоха.	5-6 раз.

Наклон влево - выдох, вернуться в и.п.			
6. Шведская стенка. Выполнять упражнение «Вис, согнув ноги».	Фронтальный.	Колени подтягивать к груди, носочки оттягивать.	1,5 мин.
Дыхательное упражнение (по желанию).	Фронтальный.	В ходьбе.	0,5 мин.
Подвижная игра «Дискотека с фитболом». Под веселую ритмичную музыку дети выполняют танцевальные движения-импровизации.	Фронтальный.		2 мин.
Заключительная часть			
Ходьба врассыпную по залу между фитболами.	Фронтальный.		0,5-1 мин.
Упражнение в расслаблении мышц на фитболе: И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу - облокотившись о мяч. Мяч необходимо придерживать руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачиваться.	Фронтальный.		1,5-2 мин.

ЗАНЯТИЕ №3

Оборудование:

- резиновый эспандер, кольцо (диаметр — 12—15 см), фитболы — по количеству детей;
- роллер, велотренажер, беговая дорожка, стэп, диск здоровья, шведская стенка — по 3 шт.;
- мяч резиновый малого диаметра — 1 шт.

Ход занятия

Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
Игровое упражнение «Катушка». Встать за водящим, держась за пояс впереди стоящего игрока. Водящий	Фронтальный.	Учить детей двигаться по спирали быстро и медленно. Менять	1,5-2 мин.

«наматывает нитку на катушку» - быстро двигаясь по спирали, ведя за собой остальных, образуя большую катушку со словами:		водящего и последнего ребенка.	
Эх, катушка, ты, катушка, Ты хорошая игрушка, Станем мы тебя вертеть, Начинай-ка ты худеть!			
Ребенок, стоящий в колонне последним, медленно двигаясь, раскручивает «катушку».			
Дыхательное упражнение (по выбору).		В движении по залу.	6-8 раз.
Основная часть			
Комплекс упражнений с резиновым экспандером. 1. И.п. – руки внизу, 1-2 поднять руки вверх, растянуть экспандер; 3-4 и.п.	Фронтальный	Подняться на носки.	6-8 раз.
2. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, эспандер за головой, руки согнуты в локтях. 1-2 - растянуть эспандер; 3-4 - и.п.		Растягивать эспандер до полного выпрямления рук.	6-8 раз.
3. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1 -2 - растянуть эспандер правой рукой вправо-вниз; 3-4 - и.п. То же левой рукой влево.			По 3-4 раза в каждую сторону.
4. И.п. - о.с., обеими ногами наступить на ручку эспандера, обеими руками держать свободную ручку эспандера; 1-2 - потянуть эспандер вверх; 3-4 - и.п.		Вперед не наклоняться.	6-8 раз.
5. И.п. - сидя на полу, ноги согнуты в коленях, серединой эспандера обхватить ступни ног, руками держаться за ручки. 1-2 - выпрямляя ноги в коленях, потянуть ручки		Ноги выпрямлять полностью.	6-8 раз.

эспандера на себя; 3-4 - и.п.			
6. И.п. - лежа на спине. Одна из ручек эспандера закреплена за две ступни, а свободную ручку держать в выпрямленных руках. 1-2 - потянуть ручку эспандера вперед-вверх; 3-4 - и.п.		Ноги не сгибать, руки стараться выпрямить полностью.	6-8 раз.
7. И.п. - лежа на животе, эспандер в выпрямленных руках. 1 -2 - растянуть эспандер в стороны, прогнуться; 3-4 - и.п.		Грудь, голову приподнять.	5-6 раз.
8. И.п. - стоя боком у ручки эспандера, лежащего на полу. Прыжки боком через эспандер, продвигаясь вперед и назад.		Руки в свободном положении.	2-3 серии по 4 раза.
Работа на тренажерах 1. Роллер. И.п. - сидя, упор сзади, стопы на ручках роллера. Прокатывать роллер вперед-назад.	Круговая тренировка.	Напомнить о безопасном выполнении упражнения.	2 мин.
Упражнение с кольцом для кистей рук: а) и.п. - о.с., кольцо в согнутых руках перед грудью, хват сбоку. Вращение кольца, перебирая его пальцами вправо и влево; б) то же упражнение, но хват за кольцо изнутри; в) и.п. - сидя на полу, широко расставив ноги, кольцо на полу впереди. «Шагание» указательным и средним пальцами: по окружности кольца; по диаметру кольца навстречу и обратно.	Фронтальный.		0,5 мин. 0,5 мин. 0,5 мин.

2. Велотренажер.		Натяжение педалей отсутствует.	2 мин.
<i>Психогимнастический этюд</i> «Хорошее настроение». Показать мимически свое настроение: в день рождения, во время встречи гостей, во время приема подарков.	Фронтальный.	Музыкальное сопровождение.	1 мин.
3. Беговая дорожка. Бег.			2 мин.
<i>Пальчиковая гимнастика</i> «Петушок». Петушок стоит весь яркий, Гребешок он чистит лапкой. Ко-ко-ко, ко-ко-ко, Не ходите далеко.	Фронтальный.	Указательный палец опирается на большой («клювик»); пальцы растопырены в стороны- вверх.	1-2 раза.
4. Стэп .			2 мин.
<i>Дыхательное упражнение «Насос».</i> 1-4 - на вдохе через нос руки поднять до уровня груди, ладонями вниз; 5-8 - на выдохе через рот руки вниз, ладонями вниз.	Фронтальный.	Начинать упражнение с выдоха.	6-7 раз.
5. Диск здоровья. И.п. - сидя на диске здоровья, руки сзади в упоре. 1 - ноги согнуть; 2-3 - оттолкнуться руками, обхватить колени, повернуться на 360°; 4- и.п. То же в другую сторону.		Коленями касаться груди.	2 мин.
<i>Дыхательное упражнение «Шарик»</i>	Фронтальный.	Начинать упражнение с выдоха.	2 раза.
6. Шведская стенка. Выполнять упражнение «Вис, согнув ноги».		Подниматься до середины лестницы.	2 мин.
Дыхательное упражнение.		В ходьбе по залу.	0,5 мин.
<i>Подвижная игра «Салки с мячом».</i> Все дети прыгают на фитболах по залу, водящий старается осалить кого-нибудь из участников игры малым мячом (салающий также на	Фронтальный.	Водящего выбирают с помощью считалки.	3 раза.

мяче). Осаленный игрок выбывает из игры.			
Заключительная часть			
Ходьба обычная.	Фронтальный.	В среднем темпе.	1 мин.
Самомассаж ног.	Фронтальный.		2-2,5 мин.

ЗАНЯТИЕ №4

Оборудование:

- резиновый эспандер — по количеству детей;
- роллер, стэп, шведская стенка, велотренажер, беговая дорожка, диск здоровья — по 3 шт.;
- легкий груз (мешочки) для игры;
- мяч — 1 шт.

Ход занятия

Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
Ходьба: -на носках; -на пятках; -в полуприседе, приставным шагом.	Фронтальный.	В колонне по одному.	1 мин
Бег: -обычный; -с заданиями: уклоняться от раскачивающегося мяча; на прямых ногах, чередуя с прыжками.		В колонне по одному.	1 мин
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.			0,5 мин
Дыхательное упражнение: «Дышим тихо, спокойно, плавно» - медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет.		Во время передвижения по залу.	5-10 раз

Затем плавный выдох через нос. Упражнение выполняется бесшумно, плавно.			
Основная часть			
Комплекс упражнений с резиновым эспандером 1. И.п. - о.с., руки внизу. 1 -2 - поднять руки вверх, растянуть эспандер; 3-4 - и.п.	Фронтальный.	Подняться на носки.	6-8 раз.
2. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, эспандер за головой, руки согнуты в локтях. 1-2 - растянуть эспандер; 3-4 - и.п.		Растягивать эспандер до полного выпрямления рук.	6-8 раз.
3. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1-2 - растянуть эспандер правой рукой вправо-вниз; 3-4 - и.п. То же левой рукой влево.			По 3-4 раза в каждую сторону.
4. И.п. - о.с., обеими ногами наступить на ручку эспандера, обеими руками держать свободную ручку эспандера. 1 -2 - потянуть эспандер вверх; 3-4 - и.п.		Вперед не наклоняться.	6-8 раз.
5. И.п. - сидя на полу, ноги согнуты в коленях. Серединой эспандера обхватить ступни ног, руками держаться за ручки. 1 -2 - выпрямляя ноги в коленях, потянуть ручки эспандера на себя; 3-4 - и.п.		Ноги выпрямлять полностью.	6-8 раз.
6. И.п. - лежа на спине. Одна из ручек эспандера закреплена за две ступни, а свободную ручку держать в выпрямленных руках. 1-2 - потянуть ручку эспандера вперед-вверх; 3-4 - и.п.		Ноги не сгибать, руки стараться выпрямить.	6-8 раз.

7. И.п. - лежа на животе, эспандер в выпрямленных руках. 1-2 - растянуть эспандер в стороны, прогнуться; 3-4 - и.п.		Грудь, голову приподнять.	5-6 раз.
8. И.п. - стоя боком у ручки эспандера, лежащего на полу. Прыжки боком через эспандер, продвигаясь вперед и назад.		Руки в свободном положении.	2-3 серии по 4 раза.
Работа на тренажерах 1. Роллер. И.п. - сидя, упор сзади, стопы на ручках роллера. Прокатывать роллер вперед-назад.	Круговая тренировка.		2 мин.
Дыхательное упражнение - речитатив (см. с. 46).	Фронтальный.		5-6 раз.
2. Велотренажер.		Натяжение педалей отсутствует.	2 мин.
Психогимнастический этюд «Карлсон» (см. с. 51).	Фронтальный.		1 мин.
3. Беговая дорожка. Бег.			2 мин.
Пальчиковая гимнастика «Жук» (см. с. 52).	Фронтальный.		1-2 раза.
Пальчиковая гимнастика «Петушок» (см. с. 56).	Фронтальный.		1-2 раза.
4. Стэн (см. с. 47).			2 мин.
Упражнение на релаксацию «Лентяи» (см. с. 47).		Называть имена детей.	1 мин.
5. Диск здоровья (см. с. 48).		Коленями касаться груди.	2 мин.
Дыхательное упражнение «Шарик» (см. с. 50).	Фронтальный.	Начинать упражнение с выдоха.	2 раза.
6. Шведская стенка. Упражнение «Вис, согнув ноги».			2 мин.
Дыхательное упражнение (по	Фронтальный.		3-4 раза.

желанию).			
<i>Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».</i> Ограниченная площадка представляет собой море. «Рыбы» плавают (бегают по площадке). «Рыбаки» ловят «рыб», окружая их сцепленными руками.	Фронтальный.	«Рыбаки» - двое игроков, «рыбки» - все остальные игроки. Игра окончена, когда все рыбы переловлены.	3 мин.
Заключительная часть			
<i>Игра-упражнение «Ходим в шляпах».</i> Дети кладут на голову легкий груз («шляпы»). Проверив осанку, педагог дает команду шагать. Дети должны, сохраняя правильную осанку, пройти по извилистой дорожке, начерченной мелом.	Фронтальный.	Упражнение направлено на формирование правильной осанки. Можно использовать мешочки с песком. Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упадет.	До 2 мин.
Самомассаж ног (см. с. 33).	Фронтальный.	Положение ног менять после каждого упражнения.	2 мин.

Блок № 4

ЗАНЯТИЕ № 1

Оборудование:

- мешочки с песком, медбол (1 кг), фитбол, малый резиновый мяч — по количеству детей;
- роллер, велотренажер, беговая дорожка, стэп, резиновый эспандер, скамья для пресса, батут, ворота, скакалки — по 3 шт.

Ход занятия

Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
Ходьба: -на носках; -с мешочком на голове;	Фронтальный.	Положение рук - различное.	1 мин.

-широким шагом.			
Бег: -обычный; -с высоким подниманием коленей; - «змейкой».		Менять темп бега.	1 мин.
Прыжки: - на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперед.		По четыре прыжка на правой (левой) ноге.	0,5-1 мин.
Дыхательные упражнения.		В ходьбе по залу.	6-7 раз.
Основная часть			
Комплекс упражнений с набивным мячом (медболом) 1. И.п. - о.с., мяч внизу, в опущенных руках. 1 -2 - поднять мяч вверх; 3-4 - и.п.	Фронтальный.	Прогнуться, подняться на носки.	4-6 раз.
2. И.п. - стоя на коленях, мяч в опущенных руках за спиной. 1-2 - пружинящие отведения мяча назад; 3-4 - и.п.		Вперед не наклоняться.	5-6 раз.
3. И.п. - сидя на полу, руки в упоре за спиной, мяч под носками согнутых в коленях ног. 1 -2 - подкатить мяч к себе; 3-4 - затем носками ног прокатить мяч вперед от себя.		Руки в локтях не сгибать.	6-8 раз.
4. И.п. - сидя на полу, руки в упоре за спиной. Мяч удерживать внутренней поверхностью стоп. 1-2 - поднять мяч, выполнив «уголок», удерживая на весу; 3-4 - и.п.		Ноги прямые, руки в локтях не сгибать.	5-6 раз.
Работа на тренажерах 1. Беговая дорожка. И.п. - одна нога на полу, вторая на дорожке. Прокручивать ленту одной ногой.	Круговая тренировка.	Менять ногу.	1 мин.

Дыхательные упражнения: - ходьба враспынную по залу; - и.п. - лежа. На четыре счета - вдох, на четыре счета - выдох.	Фронтальный.		0,5 мин.
2. Роллер. И.п. - стоя на одной ноге, другая на диске роллера. Прокатывать роллер вперед- назад.			1 мин.
<i>Упражнения для релаксации «Цветок».</i> И.п. - стоя, руки опущены, глаза закрыты. Выполняется медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.	Фронтальный.	Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации.	1 мин.
3. Велотренажер.		Натяжение педалей № 1.	1 мин.
Психогимнастический этюд «Щенок уснул». Ребенок исполняет роль щенка, который укладывается спать на коврик и засыпает. У щенка равномерно поднимается и опускается живот. Он спокоен, ему снится хороший сон.	Фронтальный.		0,5-1 мин.
4. Стэп. И.п. - о.с. на стэпе, руки у груди; 1 - выпад правой ногой вперед, растянуть эспандер; 2-и.п.; 3 - то же левой; 4 - и.п.		Использовать эспандер.	1 мин.
Упражнение на расслабление: - семенящий бег с продвижением вперед.	Фронтальный.	По залу, друг за другом.	0,5-1 мин.
5. Скамья для прессы. И.п. - лежа на скамье, руки вытянуты вперед. Поднять туловище, сесть, вернуться в и.п.			1 мин.
Упражнение на релаксацию «Трясучка» или «Вибрация». И.п. -	Фронтальный.	Стимулирует обменные	0,5 мин.

стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями.		процессы.	
6. Батут. Прыжки на батуте, вращая скакалку.		Напомнить о правилах безопасного выполнения упражнения.	1 мин.
Дыхательное упражнение: Один, два, три, четыре, пять! Все умеем мы считать. Отдыхать умеем тоже - Руки за спину положим, Голову поднимем выше И легко, легко подышим.		Движения в соответствии с текстом.	0,5-1 мин.
Подвижная игра «Фитбол - задорная игра». Дети делятся на две команды. Сидя на фитболах, передвигаясь по залу, выполняют ведение малого мяча ногой, стараясь забить гол в ворота.	Фронтальный.	Взрослый считает забитые голы. Усложнение: девочки и мальчики забивают голы в разные ворота.	2 мин.
Заключительная часть			
Ходьба по залу. Упражнение на расслабление. И.п. - лежа на спине, руки свободно лежат на полу (в стороны - вверх), ноги полусогнуты в коленях, ступни на полу. Поднять руки вперед-вверх, кисти расслаблены, опустить вниз, на пол.	Фронтальный.	В колонне по одному. Использовать спокойную музыку.	1 мин. 1-2 мин.

ЗАНЯТИЕ №2

Оборудование:

- мяч резиновый среднего диаметра, медбол (1 кг), стаканчик с водой, воздушный шар - для каждого ребенка;
- роллер, велотренажер, беговая дорожка, стэп, резиновый эспандер, скамья для прессы, батут, лестница шведская — по 3шт.;
- столик — 1 шт.

Ход занятия

Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
Школа мяча. Ходьба: -на носках; -высоко поднимая колени; -«змейкой».	Фронтальный.	Мяч вверх. Мяч за головой.	1 мин.
Бег обычный.		Мяч прижат к правому боку.	0,5 мин.
Задания с мячом: -подбрасывать и ловить мяч после хлопка; -ударять по мячу после отскока от пола; -жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги; -подбивать мяч бедром.		В ходьбе с продвижением вперед. Подбрасывать мяч двумя руками. Перемещаясь по залу. В ходьбе.	5 раз. 5 раз. 0,5 мин. 0,5 мин.
Дыхательное упражнение в ходьбе по залу.		Мяч к груди - мяч вверх.	6-7 раз.
Основная часть			
Комплекс упражнений с медболом 1. И.п. - лежа на спине, ноги врозь, затылком опереться на мяч, руки в стороны. 1-2 - опираясь затылком о мяч и стопами о пол, прогнуться и приподнять таз вверх; 3-4 - и.п.	Фронтальный.	Ноги в коленях не сгибать.	4-6 раз.

2. И.п. - лежа на животе, ноги прямые, мяч в прямых руках впереди. 1-2 - прогнуться, одновременно поднять руки с мячом и ноги от пола; 3-4 - и.п.		Одновременно поднимать голову и грудь.	6-8 раз.
3. И.п. - о.с., мяч на полу у стоп. - прыжок через мяч вперед, руки на поясе; - повернуться кругом; - прыгнуть через мяч, руки за голову; - повернуться кругом, и.п.		Сильно отталкиваться и мягко приземляться.	6-8 раз.
Работа на тренажерах 1. Беговая дорожка. И.п. - одна нога на полу, вторая на дорожке. Прокручивать ленту одной ногой.	Круговая тренировка.	Менять ногу.	1,5 мин.
Дыхательное упражнение. Дуть на воздушный шар, шар взлетает все выше и выше.	Фронтальный.		0,5 мин.
2. Роллер. И.п. - стоя на одной ноге, другая на диске роллера. Прокатывать роллер вперед- назад.			1,5 мин.
Упражнения для релаксации «Холодно-жарко». Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам - греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер...	Фронтальный.		2-3 раза.
3. Велотренажер.		Натяжение педалей N1.	1,5 мин.
Пальчиковая гимнастика «Сорока-белобока». Сорока-белобока кашу варила,	Фронтальный.	По заданию взрослого любым пальцем правой (левой) руки выполнять	0,5 мин.

Детишек кормила: Этому дала, этому дала, этому дала...		круговые движения на ладошке левой (правой) руки. Поочередно сгибать пальчики.	
4. Стэн (см. с. 64).		Использовать резиновый эспандер.	1,5 мин.
Звуковая гимнастика «Заблудился в лесу». И.п. - лежа на спине, руки в стороны. 1 - вдох, выпятив живот; 2 - выдох - втянуть живот, руки вперед под звуки «ау-ау-ау»...	Фронтальный.	Положение рук можно менять.	4-5 раз.
5. Скамья для пресса. И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вперед. Поднять туловище, сесть, вернуться в и.п.			1,5 мин.
Упражнения для релаксации: дети выполняют движения, имитирующие животных (лося, медведя, волка, зайца и др.).		Использовать фонограмму звуков леса.	1 мин.
6. Батут. Прыжки на батуте, вращая скакалку.			1,5 мин.
Дыхательное упражнение « Подними бурю в стакане ». Дети выполняют вдохи через нос, а выдох через рот.	Фронтальный.	Губы сложены в трубочку, чтобы вода в стакане приходила в движение.	0,5 мин.
Подвижная игра «Мороз - Красный Нос». На противоположных сторонах зала обозначаются два дома. Играющие (сидя на фитболах) находятся в одном из них. Водящий - «Мороз - Красный Нос» - сидит на фитболе на середине площадки лицом к играющим и говорит:	Фронтальный.	Правила: «замороженные» дети пропускают одну игру. Водящий с помощью детей подсчитывает осаленных игроков.	3-4 раза.
- Я - Мороз - Красный Нос! Кто из вас решится В путь-дорожку			

пуститься?			
Дети отвечают:			
- Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз.			
После этих слов дети прыгают на фитболах через всю площадку в другой дом, а водящий старается догнать и осалить рукой - «заморозить».			
Заключительная часть			
Ходьба по залу врассыпную. Вис на гимнастической стенке. Ходьба.	Фронтальный.	Вис выполнять на середине лестничного пролета	1 мин. 1 мин. 0,5 мин

ЗАНЯТИЕ №3

Оборудование:

- медбол весом 1 кг, мяч с шипами, коврик, «снежинки» — для каждого ребенка;
- роллер, велотренажер, беговая дорожка, стэп, скамья для пресса, батут — по 3 шт.;
- скакалка — 1 шт.

Ход занятия

Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
Ходьба по залу: -на носках; -на пятках; -перешагивая рейки лестницы, положенной на пол.	Фронтальный.	Руки в стороны. Руки к плечам. Руки на поясе.	1 мин.
Бег: - обычный; -захлестывая голень; -ускоряясь по сигналу.		Руки на поясе. Руки за спиной. Руки свободно.	1 мин.
Прыжки: - поочередно на правой (левой) ноге.			4 серии по 5 прыжков.

Дыхательные упражнения (по желанию).		В ходьбе по залу.	0,5-1 мин.
Основная часть			
Комплекс упражнений с медболом 1. И.п. - о.с., мяч внизу, в опущенных руках. 1-2 - поднять мяч вверх; 3-4 - и.п.	Фронтальный.	Прогнуться, подняться на носки. Ноги в коленях не сгибать.	4-6 раз.
2. И.п. - стоя на коленях, мяч в опущенных руках за спиной. 1-2 - пружинящие отведения мяча назад; 3-4 - и.п.		Вперед не наклоняться.	5-6 раз.
3. И.п. - сидя на полу, руки в упоре за спиной, мяч под носками согнутых в коленях ног. 1-2 - подкатить мяч к себе; 3-4 - носками ног прокатить мяч вперед от себя.		Руки в локтях не сгибать.	6-8 раз.
4. И.п. - сидя на полу, руки в упоре за спиной. Мяч удерживать внутренней поверхностью стоп. 1-2 ~ поднять мяч, выполнив «уголок», удерживая на весу; 3-4 - и.п.		Ноги прямые, руки в локтях не сгибать.	5-6 раз.
5. И.п. - лежа на спине, ноги врозь, затылком опереться на мяч, руки в стороны. 1-2 - опираясь затылком о мяч и стопами о пол, прогнуться и приподнять таз вверх; 3-4 - и.п.		Ноги в коленях не сгибать.	4-6 раз.
6. И.п. - лежа на животе; ноги прямые, мяч в прямых руках впереди. 1-2 - прогнуться, одновременно поднять руки с мячом и ноги от пола; 3-4 - и.п.		Одновременно поднимать голову и грудь.	6-8 раз.
7. И.п. - о.с., мяч впереди у стоп. - прыжок через мяч вперед, руки на пояс; - повернуться кругом; - прыгнуть через мяч, руки за голову;		Сильно отталкиваться и мягко приземляться.	6-8 раз.

- повернуться кругом, и.п.			
Работа на тренажерах 1. Беговая дорожка. И.п. - одна нога на полу, вторая на дорожке. Прокручивать ленту одной ногой.	Круговая тренировка.	Менять ногу.	2 мин.
Дыхательное упражнение. Дуть на «снежинку».	Фронтальный.	«Снежинка» вырезана из бумажной салфетки.	0,5 мин.
2. Роллер. И.п. - стоя на одной ноге, другая на диске роллера. Прокатывать роллер вперед- назад.			2 мин.
Упражнения для релаксации «Соловьи». И.п. - лежа. Представьте себе свежий весенний день. Солнышко согревает ваше лицо, руки, туловище, ноги. Вы рады этому теплу. Вдруг вы услышали трели соловья - на душе радостно и спокойно.	Фронтальный.	Использовать фонограмму голосов птиц.	0,5-1 мин.
3. Велотренажер.		Натяжение педалей № 1.	2 мин.
Психогимнастический этюд «Щенок уснул». Ребенок исполняет роль щенка, который лежит на коврик и засыпает. Вначале у щенка беспокойный сон - он ворчит, поворачивается во сне, затем крепко засыпает, и ему снится хороший сон - сахарная косточка и теплое молочко.	Фронтальный.	Побуждать детей «включать» воображение.	0,5-1 мин.
4. Стэп (см. с. 64).		Использовать эспандер.	2 мин.
Пальчиковая гимнастика - упражнения с мячом с шипами: а) и.п. - о.с., руки согнуты	Фронтальный.		1 мин.

в локтях. Мяч между ладонями. Пальцы направлены вверх. Прокатывание мяча ладонями, мяч скользит вверх-вниз; б) «скатаем снежок». И.п. - о.с., мяч между ладонями. Катание мяча фуговыми движениями по часовой стрелке и против часовой стрелки (со сменой ладоней); в) и.п. - о.с., левая рука вытянута вперед ладонью вверх. Мяч в правой руке. Прокатывание мяча вдоль вытянутой руки от пальцев до плеча и обратно. То же другой рукой.			
5. Скамья для пресса. И.п. - лежа на скамье, руки перед собой. Поднимать туловище.			2 мин.
Упражнения для релаксации. Под звуки музыки дети выполняют движения, имитирующие различные виды транспорта (автобус, автомобиль, трамвай, самолет, пароход).	Фронтальный.	Использовать фонограмму звуков города.	1 мин.
6. Батут. Прыжки на батуте, вращая скакалку.		Напомнить о правилах безопасности.	2 мин.
Дыхательные упражнения (по выбору педагога).	Фронтальный.	В ходьбе по залу.	6-7 раз.
Подвижная игра «Удочка». Играющие, сидя на фитболах, образуют круг, в центре которого взрослый. Взрослый вращает веревку над полом, а дети подпрыгивают, сидя на фитболе так, чтобы мешочек не задел ноги и фитбол.	Фронтальный.	Использовать скакалку или веревку, к концу которой привязан мешочек с песком. Описав мешочком 2-3 круга, подсчитать количество детей, задевших мешочек.	3 мин.
Заключительная часть			

Игровое упражнение «Два и три». Игроющие разбегаются по всей площадке, выполняют танцевальные движения, кружатся. На сигнал «Два» дети образуют пары. На сигнал «Три» дети объединяются в тройки. Ходьба по залу	Фронтальный.	Использовать бубен или музыкальное сопровождение.	2-3 раза. 0,5 мин.
---	--------------	---	---------------------------

ЗАНЯТИЕ №4

Оборудование:

- медбол весом 1 кг, мяч с шипами — по количеству детей;
- роллер, велотренажер, беговая дорожка, диск здоровья, скамья для пресса, стлп, батут — по 3 шт.

Ход занятия

Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
Ходьба: -обычная на носках; -перекатом с пятки на носок; -«змейкой»; -в приседе. Бег: -обычный; -на прямых ногах; -«змейкой» между предметами. Дыхательные упражнения в движении по залу.	Фронтальный.	В колонне друг за другом.	1,5 мин. 1 мин. 0,5 мин.
Основная часть			
Комплекс упражнений с медболом 1. И.п. - о.с., мяч внизу, в опущенных руках. 1-2 - поднять мяч вверх; 3-4 - и.п.	Фронтальный.	Прогнуться, подняться на носки.	4-6 раз.

2. И.п. - стоя на коленях, мяч в опущенных руках за спиной. 1-2 - пружинящие отведения мяча назад; 3-4 - и.п.		Вперед не наклоняться.	5-6 раз.
3. И.п. - сидя на полу, руки в упоре за спиной, мяч под носками согнутых в коленях ног. 1-2 - подкатить мяч к себе; 3-4 - затем носками ног прокатить мяч вперед от себя.		Руки в локтях не сгибать.	6-8 раз.
4. И.п. - сидя на полу, руки в упоре за спиной. Мяч удерживать внутренней поверхностью стоп. 1-2 - поднять мяч, выполнив «уголок», удерживая на весу; 3-4 - и.п.		Ноги прямые, руки в локтях не сгибать.	5-6 раз.
5. И.п. - лежа на спине, ноги врозь, затылком опереться на мяч, руки в стороны. 1-2 - опираясь затылком о мяч и стопами о пол, прогнуться и приподнять таз вверх; 3-4 - и.п.		Ноги в коленях не сгибать.	4-6 раз.
6. И.п. - лежа на животе, ноги прямые, мяч в прямых руках впереди. 1-2 - прогнуться, одновременно поднять руки с мячом и ноги от пола; 3-4 - и.п.		Одновременно поднимать голову и грудь.	6-8 раз.
7. И.п. - о.с., мяч впереди у стоп. - прыжок через мяч вперед, руки на поясе; - повернуться кругом; - прыгнуть через мяч, руки за голову; - повернуться кругом, и.п.		Сильно отталкиваться и мягко приземляться.	6-8 раз.
Работа на тренажерах 1. Беговая дорожка. И.п. - одна нога на полу, вторая - на дорожке. Прокручивать ленту одной ногой.	Круговая тренировка.		2 мин.

Дыхательные упражнения: в ходьбе врассыпную по залу; и.п. - лежа. На четыре счета - вдох, на четыре счета - выдох.	Фронтальный.		0,5 мин.
2. Роллер. И.п. - стоя на одной ноге, другая на диске роллера. Прокатывать роллер вперед-назад.			2 мин.
Упражнения для релаксации «Холодно - жарко» (см. с. 67).	Фронтальный.		2-3 раза.
3. Велотренажер.		Натяжение педалей № 1.	2 мин.
Психогимнастический этюд «Щенок уснул» (см. с. 64).	Фронтальный.		0,5~1 мин.
4. <i>Стэн</i> (см. с. 64).		Использовать эспандер.	2 мин.
Пальчиковая гимнастика - упражнения с мячом с шипами (см. с. 72).	Фронтальный.		1-2 мин.
5. Скамья для пресса. И.п. - лежа на скамье, руки вытянуты вперед. Поднять туловище, сесть, вернуться в и.п.			2 мин.
Упражнения для релаксации. Под звуки музыки дети выполняют движения, имитирующие природные явления.	Фронтальный.		1 мин.
6. Батут. Прыжки на батуте, вращая скакалку.			2 мин.
Дыхательное упражнение (см. с. 64).	Фронтальный.	Движения в соответствии с текстом.	1 мин.
Подвижная игра «Хитрая лиса».	Фронтальный.	Все дети сидят на мячах- фитболах.	3-4 раза.
Заключительная часть			

Дыхательные упражнения в ходьбе по залу в рассыпную.		Регулировать дыхание.	5-6 раз.
<i>Игра-упражнение «Жучок на спине».</i> И.п. - лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представить, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спине и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти. Изображать «барахтанье» лапками в разные стороны, раскачивание на спинке с боку на бок. Рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени.		Упражнение направлено на формирование правильной осанки.	До 3 мин.

Блок №5

ЗАНЯТИЕ №1

Оборудование:

- стэпы и мячи-фитболы, машинки с привязанными к ним шнурами (длина шнура — 3—4 м) — по количеству детей;
- ведра-ходули (нестандартное оборудование) — 3 пары;
- батут, резиновый эспандер, медбол весом 1 кг, скамья для пресса, велотренажер — по 3 шт.

Ход занятия

Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
<i>Игровое задание «Пауки и мухи».</i> В обруче «живет» паук. Все дети изображают мух. По сигналу «мухи» летают, а в это время «паук» находится в своей паутине. По сигналу «Паук!» «мухи» замирают, а «паук» выходит из своей паутины и смотрит, не шевелится ли кто. Того, кто пошевелится, «паук» уводит к себе в паутину.	Фронтальный.	Один «паук» играет 1-2 раза, и затем подсчитываем количество пойманных «мух».	1,5 мин.
<i>Игра «Узнай по голосу».</i> Дети образуют круг, в центре которого -		Использовать звуки, издаваемые домашними	1,5 мин.

водящий. Ему завязывают глаза. Дети идут по кругу и говорят слова:		животными (котом, собакой, коровой и т.п.).	
Мы немного поиграли, А теперь в кружок мы встали. Ты загадку отгадай, Кто позвал тебя - узнай!			
Педагог молча указывает на кого-либо из играющих, и тот произносит любые звуки, которые издают домашние животные.			
Водящий должен назвать имя ребенка. Если игрок угадывает, узнанный становится водящим, а если ошибся, игра повторяется.			
Основная часть			
Комплекс упражнений на степе с фитболом 1. И.п. - о. с. на стэпе, фитбол перед собой. 1-2 - пружинистый наклон вправо, локти согнуты; 3-4 - то же влево;	Фронтальный.	Стоять на середине стэпа. Голову не опускать.	5-6 раз.
2. И.п. - то же. 1 -2 - поднять фитбол вперед; 3-4 - вниз; 5-8 - повторить 1 - 4.		Голову не опускать. Руки в локтях не сгибать.	5-6 раз.
3. И.п. - о.с. 1 - правая пятка на стэп, фитбол вверх; 2-и.п.; 3 - то же левой; 4-и.п.		Руки прямые, в локтях не сгибать. Ноги в коленях не сгибать.	5-6 раз.
4. И.п. - о.с. на стэпе. 1 - правой ногой вправо на носок, фитбол вперед; 2 - и.п.; 3 - то же левой ногой.		Смотреть вперед, носок оттянуть. Спина прямая.	5-6 раз.
Ходьба враспынную.		С мячом в руках.	0,5 мин.
Работа на тренажерах	Круговая тренировка.		
1. Ведра-ходули (нестандартное оборудование). Ходьба по ковровой		Высота ведер - 20 см. В	1 мин.

дорожке на ведрах-ходулях.		обе стороны.	
<i>Дыхательное упражнение «Тюльпан распускается».</i> И.п. - сидя на гимнастической скамейке, плечи расслаблены. Подбородок приподнят. Кисти лежат на коленях. Вдох диафрагмой. Медленный выдох ртом.	Фронтальный.	Плечи не поднимаются.	5-6 раз.
2. Медбол. И.п. - лежа на спине, согнутые ноги стоят на полу, руки вдоль туловища, мяч в правой руке. Подкатить мяч к телу, быстро опереться на предплечья и поднять таз, чтобы мяч мог прокатиться под ним на другую сторону. Опуститься в и.п. «лежа на спине» и взять мяч левой рукой. Прокатывать мяч в другую сторону.		Поднять таз. Ноги в коленях не сгибать.	1 мин.
Пальчиковая гимнастика «Гонка машин» (по типу «Мотальщики»).	Фронтальный.	Использовать нестандартное оборудование: небольшие игрушки-машины, к которым привязаны шнуры длиной 3-4 м. На другой конец шнура привязана палочка (длина - 20-30 см).	0,5 мин.
3. Батут. <i>Упражнение «Ножницы».</i> Прыжки на батуте, отталкиваясь двумя ногами и разводя их в воздухе.		Взрослый обеспечивает страховку ребенка.	1 мин.
Упражнение на релаксацию «На лесной полянке». Представьте себе, что вы сидите на лесной полянке. Погладьте шелковую, зеленую травушку-муравушку, а затем плотно прижмите ладони к ней (задержать дыхание). Опять погладьте травку, постепенно	Фронтальный.	Это задание можно выполнять с закрытыми глазами.	0,5 мин.

расслабляя кисть.			
4. Резиновый эспандер. И.п. - лежа на полу, на спине, руки согнуты в локтях на уровне груди. 1 -2 - растянуть эспандер в стороны, руками коснуться пола; 3-4 - и.п.		Стараться руки выпрямлять полностью.	1 мин.
Психогимнастический этюд «Соленый чай». Бабушка потеряла очки и вместо сахара насыпала внуку в чашку соль. Мальчик размешал чай ложкой, сделал глоток, и до чего же неприятно стало у него во рту. Движения: голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза сощурены, верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен.	Фронтальный.		0,5-1 мин.
5. Скамья для пресса. И.п. - лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимать ноги.			1 мин.
<i>Упражнение для укрепления мышц спины «Шагают ноги».</i> И.п. - лежа грудью на фитболе, руки касаются пола, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.	Фронтальный.	Стараться удерживать равновесие.	3-4 раза.
6. Велотренажер.		Натяжение педалей N1.	1 мин.
<i>Дыхательное упражнение «Часики».</i> И.п. - сидя на фитболе, руки за головой, вдох. 1-2 - наклон вправо (влево), на выдохе произнести «тик-так»; 3-4 - вернуться в и.п.	Фронтальный.		3-4 раза.
Подвижная игра «Волк во рву». Посередине зала провести 2 линии на расстоянии 70-100 см одну от другой - это ров. На одной стороне площадки	Фронтальный.	Пойманные «волком» игроки отходят в конец рва. Лучшим «волком» признается игрок,	3-4 мин.

очертить «дом коз». Назначить «волка». Остальные «козы». Все «козы» расположены в «доме», а «волк» во рву. По сигналу: «Козы на луг!» - дети-«козы» бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров («волк» не трогает «коз»). По команде: «Козы домой!» - возвращаются в сторону «дома», перепрыгивая ров, «волк» старается их поймать.		поймавший наибольшее количество «коз».	
Заключительная часть			
Упражнение на расслабление: и.п. - о.с. Повороты вправо (влево) всем корпусом и расслабление мышц. <i>Игровое упражнение «Нос - пол - потолок».</i> Детям предлагается, глядя на ведущего, указать на то, что он покажет (нос, пол, потолок). Ведущий указывает одно, а говорит другое. Например, говоря «нос», показывает на «потолок» и т.п.	Фронтальный.	Дети располагаются в свободном порядке. Дети, которые ошиблись, выбывают из игры.	До 1 мин. 1-2 мин.

ЗАНЯТИЕ №2

Оборудование:

- стэпы, мячи-фитболы, мешочки с каштанами, цилиндры деревянные, листья кленовые, ленточки — по количеству детей;
- массирующие дорожки, батут, резиновый эспандер, медбол — 1 кг, скамья для пресса, велотренажер — по 3 шт.;
- ведра-ходули (нестандартное оборудование) - 3 пары.

Ход занятия

Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
Ходьба: -на носках; -с увеличением темпа;	Фронтальный.	Руки за головой. Руки на поясе. Руки в стороны.	1,5 мин.

-приставным шагом боком; -в приседе; -с хлопками перед грудью.			
Бег: -с захлестыванием голени назад; -семенящий; -широким шагом.		Руки на поясе.	1 мин.
Дыхательное упражнение «Пловцы».		В ходьбе.	6-7 раз.
Основная часть			
Комплекс упражнений на степе с фитболом 1. И.п. - о.с. на стэпе. 1- шаг вправо, фитбол за голову; 2- и.п.; 3- шаг влево, фитбол за голову; 4- и.п.	Фронтальный.	Стоять на середине стэпа.	5-6 раз.
2. И.п. - о.с. на стэпе. 1 - правую ногу назад, наклон фитболом к стэпу; 2 - и.п.; 3 - то же левой ногой; 4- и.п.		Ноги в коленях не сгибать.	5-6 раз.
3. И.п. - о.с. на стэпе. 1 - выпад вправо, наклон фитболом к стэпу; 2 - и.п.; 3 - то же влево; 4 - и.п.		Удерживать равновесие.	5-6 раз.
4. И.п. - о.с. на стэпе. 1 -2 - шаг вперед, фитбол вверх; 3-4 - и.п.		Голову не опускать.	5-6 раз.
Ходьба по залу.		В спокойном темпе.	0,5 мин.
Работа на тренажерах	Круговая тренировка.		
1. Ведра-ходули (нестандартное оборудование). Ходьба по ковровой		Ходьба в обе стороны.	1,5 мин.

дорожке на ведрах-ходулях.			
Массаж рук и ног мешочками, наполненными каштанами.	Фронтальный.	Размер мешочка - 10X10 см.	1 мин.
2. Медбол. И.п. - лежа на спине, согнутые ноги стоят на полу, руки вдоль туловища, мяч в правой руке. Подкатить мяч к телу, быстро опереться на предплечья и поднять таз, чтобы мяч мог прокатиться под ним на другую сторону. Опуститься в положение «лежа на спине» и взять мяч левой рукой. Прокатывать мяч в другую сторону.		Прокатывание мяча, прогнув спину.	1,5 мин.
Пальчиковая гимнастика: упражнения с цилиндром для кистей рук: а) и.п. - о.с., руки вытянуты вперед. Прокатывание цилиндра по направлению к себе - от себя; б) и.п. - о.с., руки подняты вверх. Прокатывание цилиндра вверх- вниз; в) и.п. - стоя на коленях, цилиндр на полу. Нажатие на цилиндр каждым пальцем поочередно, имитируя кнопку звонка.	Фронтальный.	Использовать деревянные городки.	До 1 мин.
3. Батут. Упражнение «Ножницы». Прыжки на батуте, отталкиваясь двумя ногами и разводя их в воздухе.		Взрослый обеспечивает страховку ребенка.	1,5 мин.
Упражнение на релаксацию. Под звуки музыки дети выполняют движения, имитирующие птиц (аиста, ласточку, петуха, гуся, курицу-наседку).	Фронтальный.	Объяснить, что дети должны воспроизвести повадки определенных птиц.	До 1 мин.

4. Резиновый эспандер. И.п. - лежа на полу, на спине, руки согнуты в локтях на уровне груди. 1-2 - растянуть эспандер в стороны, руками коснуться пола; 3-4 - и.п.		Руки выпрямлять полностью.	1,5 мин.
Ходьба по массажным дорожкам.	Фронтальный	Упражнения для укрепления свода стопы. Выполнять босиком	0,5 мин.
5. Скамья для пресса. И.п. - лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимать ноги.		Стараться носками ног касаться скамьи за головой.	1,5 мин.
<i>Упражнение «Ванька-Встанька».</i> (неваляшка) - для укрепления мышц позвоночника. И.п. - лежа на спине, обхватив колени. Раскачиваться в разные стороны (вперед-назад, вправо-влево), голова прижата к коленям.	Фронтальный.	Использовать музыкальное сопровождение.	1 мин.
6. Велотренажер.		Натяжение педалей N1.	1,5 мин.
<i>Дыхательное упражнение «Подуем на кленовый листок».</i> Сдуть кленовый листок с ладони.	Фронтальный.	Использовать листок, «снежинку», вырезанную из бумаги, салфетки.	5-6 раз.
<i>Подвижная игра «Ловишки с ленточками».</i> Дети образуют круг, сидя на фитболах. У каждого ребенка ленточка закрепляется за спину. Считалкой выбрать водящего. По сигналу свистка дети прыгают по залу на фитболах, а водящий, догнав кого-либо из детей, должен забрать у того ленточку из-за спины. Игра повторяется с новым водящим.	Фронтальный.	Каждый водящий подсчитывает количество ленточек.	3-4 мин.
Заключительная часть			
Ходьба в рассыпную			0,5 мин
<i>Игра малой подвижности «Воротца».</i>		Русская народная игра.	

локти согнуты; 3-4 - то же влево. 2. И.п. - то же. 1-2 - поднять мяч вперед; 3-4 - вниз.		Голову не опускать.	5-6 раз.
3. И.п. - о.с. 1 - правая пятка на стэп, мяч вверх; 2 - и.п.; 3 - то же левой; 4 - и.п.		Руки не сгибать.	5-6 раз.
4. И.п. - о.с. на стэпе. 1 - правой ногой вправо на носок, мяч вперед; 2-и.п.; 3 - то же левой ногой.		Спина прямая.	5-6 раз.
5. И.п. - то же. 1 - шаг вправо, мяч за голову; 2 - и.п.; 3 - шаг влево, мяч за голову; 4 - и.п.		Стоять на середине стэпа.	5-6 раз.
6. И.п. - то же. 1 - правую ногу назад, наклон мячом к стэпу; 2 - и.п.; 3 - то же левой ногой; 4- и.п.		Ноги в коленях не сгибать.	5-6 раз.
7. И.п. - то же. 1 - выпад вправо, наклон мячом к стэпу; 2 - и.п.; 3 - то же влево; 4- и.п.		Удерживать равновесие.	5-6 раз.
8. И.п. - то же. 1-2 - шаг вперед, мяч вверх; 3-4 - и.п.		Голову не опускать.	5-6 раз.
Работа на тренажерах 1. Ведра-ходули (нестандартное оборудование). Ходьба по ковровой дорожке на ведрах-ходулях.	Круговая тренировка.	Ходить в обе стороны с поворотом в конце дорожки.	2 мин.
Упражнение игроритмики. Ходьба по залу врассыпную с хлопками в ладоши в такт музыке.	Фронтальный.	Использовать русские народные зазорные мелодии.	0,5 мин.
2. Медбол. И.п. - лежя на спине, согнутые ноги стоят на полу, руки вдоль туловища, мяч в правой руке. Подкатить мяч к телу, быстро опереться на предплечья и поднять		Прокатить мяч, прогнув спину.	2 мин.

таз, чтобы мяч мог прокатиться под ним на другую сторону. Опуститься в положение «лежа на спине» и взять мяч левой рукой. Прокатывать мяч в другую сторону.			
Массаж спины (друг другу поочередно). «Моем спинку» - роль массажера выполняет мешочек с желудями.	Фронтальный.	Дети выполняют задание, стоя в парах. Размер мешочка - 10X10 см.	0,5-1 мин.
3. Батут. Упражнение «Ножницы» . Прыжки на батуте, отталкиваясь двумя ногами и разводя их в воздухе.		Страховка взрослым ребенка обязательна.	2 мин.
Упражнение на релаксацию «Муравей» . Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. <i>(С силой натянуть носок на себя, ноги напряжены, прямые.)</i> Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей <i>(задержка дыхания)</i> . Сбросим муравья с ног <i>(на выдохе)</i> . Расслабим ноги: ноги отдыхают.	Фронтальный.	Использовать музыкальное сопровождение.	2-3 раза.
4. Резиновый эспандер. И.п. - лежа на полу, на спине, руки согнуты в локтях на уровне груди. 1-2 - растянуть эспандер в стороны, руками коснуться пола; 3-4 - и.п.		Руки выпрямлять полностью.	2 мин.
<i>Психогимнастический этюд «Веселая свинка»</i> . Предложить детям отгадать загадку:	Фронтальный.	Использовать музыкальное сопровождение.	0,5 мин.
Вместо хвостика - крючок, Вместо носа - пяточок. Пяточок дырявый, А крючок вертявый! (Свинка)			

Задание: изобразить веселую свинку.			
5. Скамья для пресса. И.п. - лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимать ноги.		Стараться носками ног коснуться скамьи за головой.	2 мин.
Вис на гимнастической стенке. Упражнение «маятник» - махи вправо-влево.	Фронтальный.	Носки ног оттянуть по возможной амплитуде.	3-4 раза.
6. Велотренажер.		Натяжение педалей № 1.	2 мин.
Дыхательное упражнение « Вода кипит »	Фронтальный.	Выдох должен быть длинным.	2-3 раза.
<i>Подвижная игра «Найди себе пару».</i> Игроки свободно перемещаются по залу. По команде «Найди себе пару» дети находят себе партнера. Игра повторяется, но партнер должен быть другим.	Фронтальный.	Игра проводится на фитболах. Использовать музыкальное сопровождение.	3 мин.
Заключительная часть			
Игровое упражнение « Балерина ». Дети выполняют танцевальные шаги, двигательные импровизации. Ходьба по залу	Фронтальный	В качестве музыкального сопровождения используется классическая музыка..	2 мин 0,5мин

ЗАНЯТИЕ №4

Оборудование:

- стэпы, цилиндрики деревянные, стаканчики одноразовые с трубочкой, мяч-фитбол — по количеству детей;
- ведра-ходули (нестандартное оборудование) - 3 пары;
- батут, резиновый эспандер, медбол весом 1 кг, скамья для пресса, велотренажер — по 3 шт.;
- столик — 1 шт.

Ход занятия

Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			

Ходьба: -на носках; -на пятках; -«змейкой»; -высоко поднимая колени. Бег: -на носках; -с заданиями: с остановкой; -подпрыгнуть и достать предмет; -боковой галоп чередовать с прыжками на двух ногах -с продвижением вперед. Дыхательные упражнения.	Фронтальный.	Следить за осанкой, менять темп.	1,5 мин.
		При беге стопы ставить ближе одна к другой, не разводить в стороны носки ног.	1 мин.

Основная часть

Комплекс упражнений на стэпах с фитболом 1. И.п. - о. с. на стэпе, фитбол перед собой. 1-2 - пружинистый наклон вправо, локти согнуты; 3-4 - то же влево.	Фронтальный.	Стоять на середине стэпа.	6-8 раз.
2. И.п. - то же. 1-2 - поднять фитбол вперед; 3-4 - вниз.		Голову не опускать.	5-6 раз.
3. И.п. - о.с. 1 - правая пятка на стэп, фитбол вверх; 2-и.п.; 3 - то же левой; 4 - и.п.		Руки не сгибать.	5-6 раз.
4. И.п. - о.с. на стэпе. 1 - правой ногой вправо на носок, фитбол вперед; 2- и.п.; 3- 4 - то же левой ногой.		Спина прямая.	5-6 раз.
5. И.п. - то же. 1 - шаг вправо, фитбол за голову; 2 - и.п.; 3 - шаг влево, фитбол за голову; 4 - и.п.;		Стоять на середине стэпа.	5-6 раз.

5-8 - повторить 1-4.			
6. И.п. - то же. 1 - правую ногу назад, наклон фитболом к стэпу; 2-и.п.; 3 - то же левой ногой; 4 - и.п.; 5-8 - повторить 1 -4.		Ноги в коленях не сгибать.	5-6 раз.
7. И.п. - то же. 1 - выпад вправо, наклон фитболом к стэпу; 2 - и.п.; 3 - то же влево; 4 - и.п.		Удерживать равновесие.	5-6 раз.
8. И.п. - то же. 1-2 - шаг вперед, фитбол вверх; 3-4-и.п.; 5-8 - повторить 1-4.		Голову не опускать.	5-6 раз.
Дыхательное упражнение «Шумит бор» (см. с. 17).			5-6 раз.
Работа на тренажерах	Круговая тренировка.		
1. Ведра-ходули (нестандартное оборудование). Ходьба по ковровой дорожке на ведрах-ходулях.			2 мин.
Дыхательное упражнение: - в ходьбе врассыпную по залу; - и.п. - лежа. На четыре счета - вдох, на четыре счета - выдох.	Фронтальный.		0,5 мин.
2. Медбол (см. с. 84).		Прокатывание мяча, прогнув спину.	2 мин.
Пальчиковая гимнастика: упражнения с цилиндром для кистей рук (см. с. 85).	Фронтальный.		До 1 мин.
3. Батут. Упражнение «Ножницы». Прыжки на батуте, отталкиваясь двумя ногами и разводя их в воздухе.		Страховка взрослым ребенка обязательна.	2 мин.

Упражнение на релаксацию «Муравей» (см. с. 90).	Фронтальный.		2-3 раза.
4. Резиновый эспандер. И.п. - лежа на полу, на спине, руки согнуты в локтях на уровне груди. 1-2 - растянуть эспандер в стороны, руками коснуться пола; 3-4 - и.п.		Руки выпрямлять полностью.	2 мин.
Психогимнастический этюд «Соленый чай» (см. с. 81).	Фронтальный.		0,5-1 мин.
5. Скамья для прессы. И.п. - лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимать ноги.		Стараться носками ног коснуться скамьи за головой.	2 мин.
Упражнение «Ванька-Встанька» (см. с. 86).	Фронтальный.	Использовать музыкальное сопровождение.	1 мин.
6. Велотренажер. Дыхательное упражнение «Вода кипит» (см. с. 37). Подвижная игра «Мы - веселые ребята».	Фронтальный.	Натяжение педалей № 1. Дети играют, сидя на фитболах.	2 мин. 2-3 раза. 3 мин.
Заключительная часть			
Игровое упражнение «Балерина» (см. с. 92). Ходьба по залу.	Фронтальный.		2 мин. 0,5 мин.

СЦЕНАРИИ РАЗВЛЕЧЕНИЙ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ
«С ФИЗКУЛЬТУРОЙ КРЕПКО ДРУЖИМ»

Действующие лица: ведущий, инструктор по физкультуре, почтальон, Забава (дети).

Оборудование: яблоки из соленого теста - по два для каждого ребенка, яблоки для игры, почтальон с письмом, скейтборды, набивные мячи, батут, диски здоровья, велотренажеры, роллеры.

Ход развлечения

Дети входят в зал и располагаются свободно.

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, дорогие гости! Ребята, мне очень нравится, когда к нам приходят гости. А вам? А когда вам грустно, тогда вы какие (грустные, невеселые)? Как мы понимаем, какое настроение у человека?

Психогимнастика «Хорошее и плохое настроение»: показать мимически свое настроение: в день рождения, во время встречи гостей, во время приема подарков.

Ведущий. Ребята, а какое вам нравится настроение — веселое или грустное? Мне очень нравятся веселые лица. Только я не могу понять, в чем разница: одежда та же, прическа та же, глаза те же, нос тот же. А вот что же изменяется? Ребята, давайте поиграем в игру «Подари улыбку». Инструктор по физкультуре становится в центре круга. Выбирает ребенка, подходит к нему, улыбается. Ребенок улыбается в ответ, встает в середину круга и «дарит» свою улыбку и доброе слово другому ребенку. Все играющие получают в подарок улыбку. Инструктор по физкультуре называет улыбку каждого ребенка (нежная, красивая, теплая, кокетливая, широкая, лучезарная, очаровательная, сдержанная, скромная).

Ведущий. Ребята, у нас чудесное настроение, давайте подарим всем окружающим наши улыбки.

Слышатся шум, грохот, стук. Появляется гостья. (Она непричесанная, неумытая, неопрятная одежда.)

Забава. Меня называют по-разному, и я этим горжусь. Давайте поиграем в игру «Назови меня». Я буду называть, что я люблю делать. А вы по этим словам — угадывать, как меня называют. **Забава.** Я люблю шалить.

Дети. Ты — шалунья.

Забава. Я теряю вещи.

Дети. Ты — растеряша.

Забава. Я долго копаюсь.

Дети. Ты — копуша.

Забава. Я ем одни сладости.

Дети. Ты — сластена.

Забава. Я часто плачу.

Дети. Ты — плакса.

Ведущий. Какая необычная гостья пришла к нам! Как тебя зовут, девочка?

Ведущий. Вот, оказывается, как ее называют. Разве можно этим гордиться? А ведь ты еще и такая грязнуля!

Забава. Что же мне нужно делать, чтобы стать чистой? (Дети предлагают разные варианты: например, умыться теплой водой с мылом, чистить зубы.) **Забава.** Ребята, я поняла! Я буду следить за собой! **Ведущий.** Мы очень рады за тебя. Мы дарим тебе зеркальце, оно всегда подскажет, когда нужно привести себя в порядок.

Забава благодарит и уходит.

Ведущий. Ребята, Забава пошла приводить себя в порядок, а я хочу вам всем напомнить: Всем известно, всем понятно, Что здоровым быть приятно! Только надо знать, Как здоровым стать. В мире нет рецепта лучше: Будь со спортом неразлучен, Проживешь сто лет — Вот и весь секрет! В одну шеренгу становись!

Дети выполняют движения:

- ходьба: обычная, на носках, мелким шагом, широким шагом, с остановкой по сигналу, выполняя задания (1,5 мин.);
- бег: медленный, захлестывая голень, чередовать с прыжками, обычный (1,5 мин.);
- ходьба (0,5 мин.);
- дыхательные упражнения в ходьбе.

В зал вносят тарелку, накрытую салфеткой, с кусочками яблок, наколотых на зубочистки.

Ведущий предлагает поиграть в игру «Угадай на вкус»: с закрытыми глазами угадать, что съели.

Вопросы к детям:

- Яблоки, это фрукты или овощи?
- На чем растут яблоки?
- В какое время года это происходит?

-Какого цвета яблоко?

-Какая форма у яблока?

-Полезны ли фрукты и овощи?

-Можно ли кушать овощи и фрукты, не помыв их водой?

-Что еще можно сделать с яблоками? (Испечь пирог, сок, пюре и т.д.)

Ведущий. А я вам предлагаю выполнить упражнения с яблоками, только не с настоящими, а с теми, которые вы слепили из соленого теста.

Упражнения с яблоками.

1. И.п.: ноги слегка расставить, руки с яблоками внизу.

— руки в стороны;

— вверх;

— в стороны;

- и.п.

Повторить 6—7 раз.

2. И.п.: ноги слегка расставить, руки в стороны.

1—2 — руки с яблоками к плечам, голову не опускать; 3-4 - и.п. Повторить 6-7 раз.

3. И.п.: ноги врозь, яблоки внизу.

1—2 — наклон вперед, руки с яблоками назад, ноги в коленях не сгибать;

3-4 - и.п.

Повторить 6—7 раз.

4. И.п.: сидя, ноги врозь, носки ног оттянуть, яблоки на полу у пяток, руки — упор сзади.

1—2 — дугой руки вверх, наклон вперед до яблок;

3-4-и.п.

Повторить 6—7 раз.

5. И.п.: сидя, ноги согнуть, руки — упор сзади, спина прямая.

1—4 — шаги вперед, постепенно выпрямляя ноги;

5—8 — так же к себе.

Повторить 6—7 раз.

6. И.п.: лежа, руки с яблоками вверх.

1—2 — согнуть ноги в коленях, яблоки к коленям;

3-4 - и.п.

Повторить 6—7 раз.

7. Прыжки на двух ногах на месте с яблоками в руках. В чередовании с ходьбой (2—3 серии).

Появляется почтальон, передает конверт.

Ведущий. Посмотрите, какой красивый конверт, а в нем письмо. Сейчас прочитаем его.

«Дорогие ребята! Когда я отправилась приводить себя в порядок, меня заколдовала злая волшебница Неряха. Она не любит аккуратных и опрятных людей и не разрешает мне умываться, причесываться, приводить в порядок одежду. Если вы мне не поможете, то я так и останусь такой, какой вы меня видели. Помогите мне, выполните все задания, которые придумала волшебница, и тогда я смогу быть красивой и аккуратной».

Ведущий. Ребята, давайте поможем нашей гостье. Если мы выполним все задания, то снова увидим ее.

Дети выполняют поочередно по одному заданию для девочек и мальчиков.

Задания для мальчиков:

- лежа на скейтборде на животе, ехать вперед, энергично отталкиваясь руками от пола. Объехав стойку, вернуться к команде. (3 раза по 5 м.);
- с набивным мячом:

и.п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, стопы на набивном мяче;

1—2 — стопами прокатывать мяч вперед, выпрямляя ноги

в коленях;

3—4 — и.п. (7 раз).

- прыжки на батуте: стоя на середине батута, прыгать, сгибая ноги вперед (8 прыжков).

Задания для девочек:

- на диске здоровья:

и.п. - лежа на диске здоровья на животе, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Отталкиваясь от пола, вращаться в обе стороны (по 3 раза в каждую сторону).

- работа на велотренажере (1 мин.);
- с роллером:

и.п. — сидя, ноги врозь.

1—2 — наклониться, прокатить роллер вперед;

3-4 - и.п.

Повторить 8 раз.

Появляется Забава.

Забава. Спасибо, ребята, что помогли меня расколдовать. Посмотрите, правильно ли я привела себя в порядок? Теперь меня нельзя назвать грязнулей или растеряшей. А знаете, как меня зовут по-настоящему? Я очень люблю играть, поэтому зовут меня Забава. Давайте с вами поиграем.

Проводится подвижная игра по желанию детей.

Ведущий. Молодцы, ребята! Вы играли, красиво выполняли упражнения, и, что очень важно, вы умеете дружить, помогать друг другу. Я желаю вам и нашим гостям здоровья! До новых встреч!

«МЫ ХОТИМ ВСЕМ РЕКОРДАМ НАШИ ЗВОНКИЕ ДАТЬ ИМЕНА»¹

Оборудование: набивные мячи, скейтборды, обручи, эстафетная палочка, зрительные ориентиры, стэпы, шляпы, ведра-ходули, ножницы с тупыми концами, игрушка-«рыбка», подвешенная на нитке, гантели весом по 0,5 кг.

Ход развлечения

Ведущий. Мы рады приветствовать вас, уважаемые гости! Сегодня будет очень весело в нашей стране Спортландии. Мы споем песни, отгадаем загадки и, конечно, посоревнуемся. А еще мы узнаем, кто у нас самый сильный, ловкий, крепкий и выносливый из числа детей и взрослых.

Не зря идет молва про нас, товарищи, О том, что мы — народ неунывающий. Неплохо, неплохо, неплохо мы живем, И спорту свой досуг всегда мы отдаем.(О. Фадеева)

Так давайте же встретим наших участников Спортландии!

Под аплодисменты и звуки спортивного марша входят команды и делают круг почета.

¹

Ведущий. Мы сказки любим с детских лет, их мама нам читала! Вот и названия наших команд — «Белоснежка и семь гномов», «Али- Баба и сорок разбойников» — соответствуют этой детской поре. Приветствуйте же команды друг друга и болельщиков!

Все дети. Физкульт-привет!

1-й капитан. Кто смотрит на вещи уныло и хмуро, Пусть примет наш добрый совет: Получше, покрепче дружи с физкультурой — В ней юности вечный секрет. (Я. Белинский) **2-й капитан.** Мы — спортсмены, значит, держись! Грусть оставляй на позже. Спорт — это жизнь, целая жизнь, И даже немножко больше.

(Р. Рождественский)

Ведущий. Выше нос, смелее взгляд - запекает детский сад!

Звучит спортивная песня.

Ведущий. Поскольку у нас соревнования, нам необходимо жюри.

Представление жюри.

Жюри. Всем известно, всем понятно, Что спортивным быть приятно. Только надо знать, Как же сильным стать! Желаем вам быть сильными, смелыми, Ловкими, умелыми.

Ведущий. Внимание! Внимание! Начинаем соревнования! Соревнования необычные! От других отличные!

Приглашаю родителей и детей на старт.

Проводятся эстафеты:

«Быстроногие»

Дети и родители (10—12 участников) выстраиваются в колонну. По сигналу первый участник начинает бежать до ориентира и обратно, передавая эстафетную палочку следующему участнику, и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

«Силачи»

Дети и родители (12—16 участников) выстраиваются в шеренгу. У ног капитана лежат 7—8 набивных мячей. По сигналу капитан берет по одному мячу и передает рядом стоящему и т.д. Побеждает команда, у которой все мячи окажутся раньше на противоположной стороне шеренги.

«Трамвайчик с прицепом»

Ребенок сидит на скейтборде, родитель стоит, держа скейтборд сзади, и по сигналу начинает катить его прямо до ориентира и обратно.

Ведущий. Пока жюри подводит итоги первых трех эстафет, девочки покажут нам комплекс аэробики на стэпах.

1. И.п. — стоя перед стэпом, ноги вместе, руки опущены.

— шаг правой ногой на стэп;

— шаг левой ногой на стэп, руки за голову;

— шаг правой ногой назад;

— и.п.;

5—8 — то же с другой ноги. Повторить 6—7 раз.

2. И.п. — стоя перед стэпом, ноги вместе, руки на поясе.

— правую пятку на стэп, руки вперед;

— и.п.;

— то же левой ногой;

— и.п.

Повторить 6—7 раз.

3. И.п. — стойка ноги врозь перед стэпом, руки перед грудью.

— шаг правой ногой на стэп;

— шаг левой ногой на стэп, присесть, руки в стороны;

— встать, шаг правой ногой назад;

— и.п.;

5—8 — то же с другой ноги. Повторить 6—7 раз.

4. И.п. — сидя на стэпе, руки внизу. 1—2 — сидя углом, руки в стороны; 3-4 - и.п.

Повторить 5—6 раз.

5. И.п. — лежа на стэпе на животе. 1—2 — поднять руки и ноги; 3-4 - и.п.

Повторить 5—6 раз.

6. И.п. — о.с. перед стэпом, руки опущены.

— шаг правой ногой на стэп;

— левую ногу согнуть вверх, хлопок над головой;

— шаг левой ногой назад;

— и.п.

Повторить 8-10 раз.

7. И.п. — о.с. перед стэпом. Ходьба на месте 8—10 сек.

Жюри оглашает результаты первых эстафет.

Ведущий. Мальчики, вы тоже ловкость покажите. Ведь вы, ребята, смелые, сильные, умелые.

Мальчики выполняют комплекс упражнений с гантелями.

1. И.п. — о.с., руки с гантелями опущены. 1—2 — поднять руки с гантелями вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

Повторить 6—7 раз.

2. И.п. — о.с., руки с гантелями к плечам.

— поворот туловища вправо, руки в стороны;

— и.п.;

— то же влево;

— и.п.

Повторить 6—7 раз.

3. И.п. — о.с.

— правую руку с гантелей на левое плечо и одновременно левую руку с гантелей за спину;

- и.п.;

— левую руку с гантелей на правое плечо, правую руку за спину;

— и.п.

Повторить 6—7 раз.

4. И.п. — о.с., руки с гантелями опущены вниз.

— выпад правой ногой вправо, руки вперед;

— и.п.;

— то же влево;

- и.п.

Повторить 6—8 раз.

5. И.п. — стоя на коленях, руки с гантелями вверх.

1—2 — сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, руки с гантелями отвести назад;

3-4 — и.п.

Повторить 6-7 раз

6. И.п. — лежа на спине, руки с гантелями вверх.

1—2 — перекатиться вправо в положение «лежа на животе», ноги прямые, корпус не сгибать;

3—4 — то же в другую сторону. Повторить 6—7 раз.

7. И.п. — о.с., гантели на полу. Прыжки через гантели вперед- назад. (8 прыжков по 2—3 раза.)

8. И.п. — о.с. перед гантелями. Ходьба на месте. (10 сек.)

Ведущий. Что такое Спортландия?

Это честный спортивный бой!

В ней участвовать — это награда!

Победить же может любой!

Эстафеты для детей и родителей.

«Встречная»

Дети стоят на старте. Родители — на противоположной стороне в колоннах. Между ними разложены обручи («кочки»). По сигналу ребенок бежит по «кочкам» к родителям. Добежав, родитель подхватывает его на руки и бежит с ним обратно по «кочкам». Затем начинается движение следующий ребенок.

«Шляпа»

Каждая команда строится в круг. У капитана на голове шляпа. По сигналу стоящий рядом с капитаном должен снять шляпу с его головы и надеть на свою голову, с его же головы шляпу снимает следующий ребенок и т.д. Побеждает команда, у которой первой окажется шляпа на голове у капитана.

Конкурс капитанов.

«Великаны»

Два капитана становятся на ведра-ходули. Под музыку капитаны выполняют танцевальные движения на ведрах-ходулях на ковровом покрытии.

Конкурс для родителей.

«Рыбка»

По три пары родителей в каждой команде. По сигналу первая пара родителей начинает движение до подвешенной на ниточке выше поднятых рук «рыбки». Папа должен помочь маме срезать ниточку с «рыбкой». После удачной попытки срезать «рыбку» нужно передать ножницы следующей паре участников.

Жюри. Лишь тот, кто не плачет,

Добьется удачи.

Ничто не дается легко, без труда.

Подводятся итоги эстафет.

Ведущий. А теперь интеллектуальный конкурс для зрителей. Вы должны ответить на вопросы и отгадать загадки.

1. Что можно видеть с закрытыми глазами? (Сон.)
2. Каких камней нет ни в одном море? (Сухих.)
3. Что произойдет с красным шелковым платком, если его опустить на 5 минут в воду? (Намокнет.)
4. Когда мальчика называют женским именем? (Когда он любит поспать.)
5. Из какой посуды нельзя ничего есть? (Из пустой.)
6. Когда в пустом кармане есть что-нибудь? (Когда в нем дырка.)
7. Сколько яиц можно съесть натощак? (Одно, остальные уже не натощак.)

Ведущий. А теперь театральный конкурс. Мы предлагаем родителям проверить свои актерские способности. Каждый участник команды получит индивидуальное задание, на подготовку которого мы даем 1 минуту, после чего зрители должны отгадать, кого представили наши участники.

Задания: показать верблюда, садовника, лису, Деда Мороза, рыбака, врача.

Музыкальный номер.

Ведущий. Попросим жюри подвести итоги и объявить победителей.

Проводится награждение.

Ведущий. Вот и закончилась наша Спортландия. И я хочу вам пожелать: всем, кто в ссоре — помириться, кто не любит — полюбить, всем, кто болен — стать здоровым. Счастья, мира вам, добра!

Перспективный ПЛАН КРУЖКА
«ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»²

№	Тема, содержание	Количество часов	Процентное соотношение	Примечание
1.	Разминка	1.20	13	Включает подготовительные упражнения
2.	Общеразвивающие упражнения	2.40	27	
3.	Релаксационные упражнения	2.10	21	Включает упражнения, проводимые между тренажерами и в конце занятия
4.	Подвижные игры	1.10	12	
5.	Работа на тренажерах	2.40	27	
5.1	Велотренажер	25	4	
5.2	Батут	20	3	
5.3	Беговая дорожка	25	4	
5.4	Медбол	10	2	
5.5	Резиновый эспандер	15	2,5	
5.6	Диск здоровья	10	2	
5.7	Скамейка	15	2,5	

5.8	Лестница	10	2	
5.9	Роллер	10	2	
5.10	Стэп	15	2,5	
5.11	Ведро-ходули	5	0,5	
	Итого	10	100	

КАРТОЧКИ-СХЕМЫ ЗАДАНИЙ НА ТРЕНАЖЕРАХ

