

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества № 2»

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета  
от 14.03.2023 г.  
протокол № 4



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

**« Детский фитнес »**

Стартовый уровень

Возраст обучающихся 5-7 лет

Срок реализации : 1 год

Составитель:

Сольниц О.В.-  
педагог дополнительного образования

г. Запорожский, 2023 г.

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

1. Программа разработана с учётом современных нормативно-правовых документов в сфере образования:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (действует с 01.01.2021)».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
7. Приказ министерства труда и социальной защиты РФ от 05.03.2018 №298н «об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов

тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка. Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (далее - Программа) ориентирована на приобретение навыков здорового образа жизни, развитие физических и эстетических качеств, укрепление здоровья средствами танцевальной аэробики.

Систематические занятия физической культурой и спортом определены в качестве одного из ведущих факторов демографического развития и общей политики народосбережения г.Заполярный Печенгского района Мурманской области.

Детский сад -первая ступень общей системы образования, главной целью которой является развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе-создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Программа «Детский фитнес» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Именно поэтому данная программа вносит вклад в увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни населения.

Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

### **Актуальность программы**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре.

Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физической культуре – «Детский фитнес». Программа «Детский фитнес» - это комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

### **Новизна программы**

Заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 4-6 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

**Практическая значимость программы** состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются

оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Адресат программы** Программа предназначена для детей дошкольного возраста 5-7 лет. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей). Обязательно наличие медицинского заключения о состоянии здоровья и возможности заниматься в физкультурно-спортивном объединении.

#### **Срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объем часов, запланированных на период обучения, необходимых для усвоения программы составляет 72 часа теоретических и практических занятий.

Учебная нагрузка распределена следующим образом: два раза в неделю по 1 часу.

<b>Год обучения</b>	<b>Продолжительность одного занятия в академ. часах</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>Всего часов в неделю</b>	<b>Всего часов в год</b>
1	1	2	2	72

#### **Формы организации образовательного процесса.**

Программа предполагает очную форму обучения; в период невозможности организации учебного процесса в очной форме (карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, отсутствие педагога), может быть организована самостоятельная работа с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. **(Приложение №1).**

**Теоретические занятия** проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных материалов.

**Практические занятия** проводятся на всех этапах, главный метод, применяемый на практическом занятии – упражнение.

**Виды занятий:**

- учебные, развивающие, подвижные и музыкальные игры;
- беседы, викторины;
- коллективные творческие дела;
- мастер классы;
- открытые занятия;

**Режим занятий:**

Дети имеют два занятия в неделю; продолжительность каждого занятия-один академический час. Длительность одного академического часа составляет 45 мин., что соответствует требованиям СП. 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие физкультурно-оздоровительных навыков дошкольников через расширение знаний о здоровьесбережении, средствами музыкально – ритмической активности.

**Задачи:**

**обучающие:**

- освоить базовые знания и общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- учить самостоятельной организации рабочего места;
- обучить основам аэробики, танцевальных движений;
- развить умение держаться на сцене, презентовать свой опыт работы, свои достижения;

**развивающие:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

**воспитательные:**

- прививать интерес к музыкально - ритмической деятельности и танцевальному творчеству;
- способствовать формированию воли, дисциплинированности;
- воспитать такие нравственные качества как настойчивость, выдержку, трудолюбие, целеустремленность;
- учить понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха.

### 1.3 Содержание программы

#### 1.3.1 Учебный план

№ п/п	Раздел	Количество часов			Форма аттестации/к онтроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Введение: Фитнес-оздоровительная система упражнений под музыку.</b>	2	1	1	Беседа
2.	<b>Здоровьесберегающие аспекты жизнедеятельности.</b>	2	1	1	Тест
2.1	Понятие ЗОЖ. Значение и принципы. Строение организма человека. Опорно-двигательный аппарат).	2	1	1	Беседа
3.	<b>Музыкально-ритмические движения.</b>	24	3	21	Текущий контроль
3.1	Утренняя зарядка- что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект.	4	1	3	Беседа
3.2	Физкультминутка и ее значения для организма	4	1	3	Наблюдение

	человека. Строевые упражнения.				
3.3	Базовые аэробные движения.	16	1	15	Наблюдение
<b>4.</b>	<b>Музыкально-ритмические игры.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Тест
4.1	Музыкальные игры, их значение для физического развития.	2	1	1	Наблюдение
4.2	«Соку-соку, бачи, бачи»; «Самолет»; Игра по кругу; «Мы руками хлоп, хлоп, хлоп»; Мяч о кругу; «Делай с нами, делай как я, делай лучше нас!»; «Двигайся замри».	10	1	9	Наблюдение
<b>5.</b>	<b>Азбука танца.</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	Тест
5.1	Движение и позы.	2	1	1	Наблюдение
5.2	Пластика и мимика.	2	1	1	Наблюдение
5.3	Ходьба, бег, прыжки, лазание.	2	1	1	Наблюдение
5.4	Ритм и темп.	2	1	1	Наблюдение
5.5	Танцевальные зарисовки.	2	1	1	Наблюдение
<b>6.</b>	<b>Подвижные игры и игровые упражнения.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Тест
6.1	Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития. Игры малой, интенсивности.	6	1	5	Беседа
6.2	«Приветтики», «Сбей грушу». «Озорные гномы» «Слушай-танцуй». Задание на развитие физических качеств: спортивные эстафеты. Игры северных народов.	6	1	5	Наблюдение
<b>7.</b>	<b>Фестивали, конкурсы, праздники</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Наблюдение



7.1	Репетиционные занятия	6	1	5	Наблюдение
7.2	Выступления	4	1	3	Промежуточная аттестация
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	

### 1.3.2 Содержание учебного плана

**Тема 1.1. Введение.** Фитнес - оздоровительная система упражнений под музыку. Презентация программы.

*Теория:* Знакомство. Наблюдения. Интересы.

*Практика:* Игра «Давайте познакомимся».

### **Раздел 2 Здоровьесберегающие аспекты жизнедеятельности.**

#### **Тема 2.1. Понятие ЗОЖ. Значение и принципы.**

*Теория:* Понятие о здоровом образе жизни. Гигиенические требования к занятиям. Техника безопасности на спортивных занятиях. Правила пользования инвентарем и оборудованием. Профилактика травматизма.

Основные части тела человека.

*Практика:* Создание своей эмблемы «Я за здоровый образ жизни».

Опора и тела движения (опорно-двигательный аппарат). Влияние физических упражнений на организм человека. Упражнения на заданные части тела человека.

### **Раздел 3 Музыкально-ритмические движения.**

#### **Тема 3.1 Утренняя зарядка, основа здорового образа жизни. Правила утренней зарядки.**

*Теория:* Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность.

Как сформировать полезную привычку и избежать ошибок при выполнении зарядки. Когда заниматься и как составить утренний график. Режим дня, его содержание и правила планирования.

Знакомство с терминами: громко-тихо, высоко-низко. Характер в музыке (бодрый, весёлый, печальный, грустный)

*Практика:* Комплекс для легкого старта. Изучение простых танцевальных шагов (мягкий, на полупальцах, приставной, переменный, галоп). Выполнение упражнений с предметом и без них под музыку преимущественно 2/4 и 4/4.

Просмотр видеороликов.

### **Тема 3.2 Физкультминутка.**

*Теория:* Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

*Практика:* Комплексы тематических физкультминуток. Просмотр видеороликов.

### **Тема 3.3 Базовые аэробные движения.**

*Теория:* Виды. Терминология. Роль хореографии в формировании осанки, грации и пластики тела.

*Практика:* Общие понятия движений и позиций в хореографии. Базовые элементы и правильность их выполнения. Базовые аэробные движения – шаг, марш, выпады вперед, в сторону, назад, бег, мах, приставной шаг, сгибание ноги вперед – поднятие колена. Переключение с одного движения на другое.

Техника выполнения танцевальных движений под музыку.

## **Раздел 4 Музыкально-ритмические игры.**

### **Тема 4.1 Музыкальные игры, их значение для физического развития.**

*Теория:* Знакомство с инвентарем для проведения игр, а также правилами игр.

*Практика:* Прослушивание музыкальных произведений, используемых в игре.

### **Тема 4.2 Ориентация в пространстве. Игры.**

*Теория:* Ориентация в окружающем пространстве (движение в заданном направлении)

*Практика:* Игры: «Для самых маленьких», «Ручеек», «Игровой модный рок», «Встаньте в круг по...», «Если весело живётся, делай так!» «Водим хороводы», «Как мы умеем танцевать». «Танец встреч и расставаний».

## **Раздел 5 Азбука танца.**

### **Тема 5.1 Движения и позы**

*Теория:* Понятия: Сгибание, разгибание, отведение, приведение. Основные положения рук и ног в танце, как с партнером, так и без партнера.

*Практика:* Работа на середине зала.

### **Тема 5.2 Пластика и мимика**

*Теория:* Знакомство с понятиями: пластика и мимика.

*Практика:* Локальные движения частями тела, движения для обширных мышечных групп, стретчинг.

### **Тема 5.3 Ходьба, бег, прыжки, лазание.**

*Теория:* Движения, как жизненно необходимые движения, используемые человеком в своей многообразной деятельности.

*Практика:* Различные виды равновесия, упражнения общего воздействия.

### **Тема 5.4 Ритм и темп**

*Теория:* Понятие. Разница.

*Практика:* Выполнения различных движений в заданном ритме и темпе.

### **Тема 5.5 Танцевальные зарисовки**

*Теория:* Танец-образ. Танец-инструкция.

*Практика:* Серия движений в выбранном стиле.

## **Раздел 6 Подвижные игры и игровые упражнения.**

### **Тема 6.1 Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития.**

*Теория:* Правила и игровые действия подвижных игр.

*Практика:* Подвижные игры малой интенсивности: «Воротца», «Запрещенное движение».

### **Тема 6.2**

*Теория:* Ориентация в окружающем пространстве (движение в заданном направлении)

*Практика:* Подвижные игры средней интенсивности: «Приветтики», «Сбей грушу». «Озорные гномы» «Слушай-танцуй». Задание на развитие физических качеств: спортивные эстафеты. Игры северных народов.

## **Раздел 7 Конкурсы, праздники**

## **Тема 7.1 Репетиционные занятия**

*Теория:* Этика и эстетика выступления на сцене, взаимоуважение участников мероприятия.

*Практика:* Проведение индивидуальных и групповых репетиций согласно плану мероприятий.

## **Тема 7.2 Выступления**

*Теория:* Положения о соревнованиях и конкурсах, фестивалях.

*Практика:* проведение мероприятий согласно плану мероприятий, а так же городских мероприятий.

## **Модуль 1 «Играем, танцуя»**

**Образовательная задача:** Развить физические качества и познавательную активность детей средствами игровой деятельности.

### ***Учебные задачи:***

- научить хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- научить ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр и уметь представить различные образы;
- посредством групповой работы развить коммуникативные умения, умения импровизировать, показывая во время танцевальной игры произвольные танцевальные движения.
- воспитать чувство солидарности и взаимопонимания друг к другу через процесс участия в танцевальных играх.

### ***Тематические рабочие группы и форматы:***

- групповые (работа на середине зала, игры на командообразование, на сплочение коллектива и др.);
- подгрупповые (импровизация, пластические этюды и др).
-

### Тематическая программа модуля

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
<b>Модуль 1 «Играем, танцуя»</b>			
Тема 1.1. Введение. Фитнес - оздоровительная система упражнений под музыку.	Тренинг на знакомство. Групповая работа. Беседа.	Этапы: Знакомство. Наблюдения. Интересы. Интервью. Презентация. Игра «Давайте познакомимся»	2ч
Тема 2.1 Понятие ЗОЖ. Опора и тела движение. (Опорно-двигательная система).	Групповая работа. Беседа. Практикум	Понятие о здоровом образе жизни. Гигиенические требования к занятиям. Техника безопасности на спортивных занятиях. Правила пользования инвентарем и оборудованием. Профилактика травматизма. Создание своей эмблемы «Я за здоровый образ жизни». Влияние физических упражнений на организм человека. Основные части тела человека. Выполнение комплекса на заданные части тела человека.	2ч
Тема 3.1 Утренняя зарядка- что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект.	Групповая работа. Беседа. Работа на середине зала.	Утренняя зарядка, основа здорового образа жизни. Правила утренней зарядки. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность.	4ч

		<p>Знакомство с терминами: (громко-тихо, высоко-низко) Характер в музыке (бодрый, весёлый, печальный, грустный). Комплекс для легкого старта. Изучение простых танцевальных шагов (мягкий, на полупальцах, приставной, переменный, галоп). Выполнение упражнений с предметом и без них под музыку преимущественно 2/4 и 4/4. Просмотр видеороликов.</p>	
<p>Тема 3.2 Физкультминутка и ее значения для организма человека. Строевые упражнения.</p>	<p>Групповая работа. Беседа. Работа на середине зала.</p>	<p>Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях дня. Комплексы тематических физкультминуток. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание. Просмотр видеороликов.</p>	4ч
<p>Тема 3.3 Базовые аэробные движения.</p>	<p>Групповая работа. Беседа. Работа на середине зала.</p>	<p>Роль хореографии в формировании осанки, грации и пластики тела. Общие понятия движений и позиций в хореографии. Базовые аэробные движения: - шаг марш (March); - ходьба (Walking); - базовый шаг (Basic step); - бег (Beg); - подскок (Bounce); - галоп (Gallop) - шаг польки (Polka step), выпады вперед, в сторону, назад, приставной шаг, сгибание ноги вперед – поднимание колена.</p>	16ч

		Переключение с одного движения на другое. Техника выполнения танцевальных движений под музыку.	
Тема 4.1 Музыкальные игры, их значение для физического развития.	Групповая работа. Работа в подгруппах, Беседа. Работа на середине зала.	Музыкальные игры, их значение для физического развития. Знакомство с инвентарем для проведения игр, а также правилами игр. Прослушивание музыкальных произведений, используемых в игре.	2ч
Тема 4.2 Ориентация в пространстве.	Групповая работа. Работа в подгруппах, Беседа. Работа на середине зала.	Ориентация в окружающем пространстве (движение в заданном направлении) Игры: «Для самых маленьких», «Ручеек», «Игровой модный рок», «Встаньте в круг по...» «Если весело живётся, делай так!» «Водим хороводы», «Как мы умеем танцевать». «Танец встреч и расставаний». «Делай с нами, делай как я, делай лучше нас!	10ч
Тема 5.1 Движение и позы.	Групповая работа. Работа в подгруппах, Беседа. Работа на середине зала.	Понятия: Сгибание, разгибание, отведение, приведение. Основные положения рук и ног в танце, как с партнером, так и без партнера. Упражнения на гибкость, пластичность, координацию рук, ног («лягушка», «бабочка», «звездочка», «березка», «корзинка»). Повороты туловища вправо, влево, наклоны. Упражнения для	2ч

		<p>отводящих мышц бедра. Упражнения для мышц разгибателей бедра (передняя поверхность бедра). Упражнения для мышц сгибателей бедра (задняя поверхность бедра). Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Общеразвивающие упражнения с движениями рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой. Упражнения с отягощениями.</p> <p>Упражнения на сгибание и разгибание рук из упора лежа и стоя на коленях.</p> <p>Выполнение движений под медленную музыку – растяжка мышц ног, рук, шеи, косых и прямых мышц живота, спины, большой и малой грудных мышц, мышц, выпрямляющих позвоночник, ягодичные мышцы. Упражнения на сгибание и разгибание тела. Выполнение правильного дыхания через нос, глубоко, без задержки.</p>	
<p>Тема 5.2 Пластика и мимика.</p>	<p>Групповая работа. Работа в подгруппах, Беседа. Работа на середине зала.</p>	<p>Знакомство с понятиями: пластика и мимика. Локальные движения частями тела, движения для обширных мышечных групп, стретчинг. Упражнения на гибкость, пластичность, координацию рук, ног («лягушка», «бабочка», «звездочка», «березка», «корзинка»). Понятие о</p>	<p>2ч</p>



		нетрадиционных видах упражнений: игропластика, стретчинг, игры – путешествия.	
Тема 5.3 Ходьба, бег, прыжки, лазание.	Беседа, групповые занятия, пластические этюды, хореографические этюды.	Движения, как жизненно необходимые движения, используемые человеком в своей многообразной деятельности. Различные виды равновесия, упражнения общего воздействия. Гимнастические упражнения в устойчивом темпе (под музыку) с движениями рук, ног, туловища. Комбинации упражнений танцевального характера в медленном темпе (с хлопками, прыжками на одной и двух ногах, на месте, с продвижением вперед, в стороны, галопом, подскоками, поворотами, приседаниями). Махи прямыми или согнутыми ногами вперед, в сторону, назад, из положения стоя, и на коленях. Приседания, выпрыгивания, выпады.	2ч
Тема 5.4 Ритм и темп	Беседа, групповые занятия. Работа на середине зала.	Определение. Понятие. Разница. Выполнения различных движений в заданном ритме и темпе.	2ч
Тема 5.5 Танцевальные зарисовки.	Беседа, групповые занятия, пластические этюды, хореографические этюды. Работа в подгруппах.	Танец-образ. Танец-инструкция. Серия движений в выбранном стиле.	2ч

<p>Тема 6.1 Подвижные игры и игровые упражнения.</p>	<p>Беседа, групповые занятия. Работа на середине зала.</p>	<p>Правила и игровые действия подвижных игр. Подвижные игры малой интенсивности: «Воротца», «Запрещенное движение».</p>	<p>6ч</p>
<p>Тема 6.2 Ориентация в пространстве. Игры малой и средней интенсивности.</p>	<p>Групповая работа. Работа в подгруппах, Беседа. Работа на середине зала.</p>	<p>Подвижные игры средней интенсивности: «Приветтики», «Сбей грушу». Подвижные игры «Озорные гномы» «Слушай-танцуй». Задание на развитие физических качеств: спортивные эстафеты. Игры северных народов.</p>	<p>6ч</p>
<p>Тема 7.1 Репетиционные занятия.</p>	<p>Беседа, групповые занятия. Работа в подгруппах. Репетиционные занятия, постановочные занятия.</p>	<p>Этика и эстетика выступления на сцене, взаимоуважение участников мероприятия. Проведение индивидуальных и групповых репетиций.</p>	<p>6ч</p>
<p>Тема 7.2 Выступления</p>	<p>Беседа, групповые занятия. Работа в подгруппах.</p>	<p>Проведение мероприятий согласно плану мероприятий, а так же городских мероприятий. Выступления на конкурсах, фестивалях. Вечера отдыха, дни именинников, традиционные праздники.</p>	<p>4ч</p>

## **Календарно – тематическое планирование (Приложение № 2)**

### **1.4 Планируемые результаты**

#### **Предметные:**

- освоили базовые знания и общие представления о физической культуре, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья. Режим дня-четкий распорядок жизни в течении суток.
- владеют основами аэробики, танцевальных движений;

#### **Метапредметные:**

- владеют навыками организации рабочего места;

#### **Личностные:**

- проявляют интерес к музыкально - ритмической деятельности и танцевальному творчеству;
- демонстрируют волю, дисциплинированность;

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Условия реализации программы**

Занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале. Для занятий необходимо следующее оборудование:

- хореографические станки;
- зеркала;
- гимнастические маты;
- спортивный инвентарь (скакалки, гимнастические палки, мячи надувные, мячи резиновые, обручи малые и большие, гантели массой 0.5 кг);
- костюмы (эстрадно-спортивные).

#### **Перечень технических средств обучения**

- компьютер;
- мультимедиа-проекторы;
- музыкальный центр.

#### **Иллюстративный и демонстрационный материал**

- иллюстрации с изображением ведущих танцовщиков;
- иллюстрации с изображением танцевальных костюмов;

- фотографии танцевальных коллективов.

#### Раздаточный материал

- карточки для творческих заданий;
- реквизит для танцевальных постановок.

На занятиях дети должны быть в спортивной форме, из обуви предпочтительнее кроссовки.

## **2.2 Информационно-методическое обеспечение программы**

Методическая литература:

1. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
2. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
3. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
4. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999г.
5. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
6. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет Сулим ЕВ, серия «Растим детей здоровыми» : Сфера, 2015
7. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
8. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
9. О. Долгорукова «Фитнес-аэробика». Журнал «Обруч» № 6, 2005 год стр. 38–42.
10. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.

11. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт», 2003

### **Общие требования безопасности**

Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала;
- наличие посторонних предметов в зале.

Правильная организация и проведение тренировочных занятий:

- последовательное и прочное освоение детьми техники выполнения спортивных элементов и защитных приемов.

### **Требования безопасности перед началом занятия**

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий;
- стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.);
- проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры;
- знакомить детей с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия;
- проверить состояние здоровья воспитанников перед началом занятия.

### **Требования безопасности во время занятия:**

- правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки;
- дети должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы;

- соблюдать дисциплину на занятиях.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать детей из спортивного зала;
- при получении детьми травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### **Требования безопасности по окончании занятий:**

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой.

#### **Основные требования к проведению современных учебных занятий:**

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразное расходование времени занятия;
- применение разнообразных методов и средств обучения;
- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;
- практическая значимость полученных знаний и умений.
- учет психологических особенностей детей, уровня их подготовленности, интересов.

### **2.3 Методы и технологии обучения и воспитания**

Успешное решение поставленных задач возможно при использовании узкоспециальных методов обучения:

- Наглядный (наглядная демонстрация формируемых навыков, демонстрация фильмов, просмотр видеозаписи открытых занятий, хореографических номеров);
- Словесный (беседа о танце, объяснение техники исполнения хореографических движений, рассказ о средствах выразительности музыкального сопровождения, аналитическая оценка результатов учебного

процесса);

- Эмоциональный (подбор ассоциаций, образов);

Разнообразие методов позволяет создать как можно больше вариантов обучения движениям, делает занятия интересными и разнообразными. Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное изучение теоретических знаний и приобретения практических умений и навыков.

На занятиях применяются разнообразные педагогические технологии:

***Развивающее обучение*** нацелено на общее, гармоничное, психическое, духовное и физическое развитие. Развитие творческого воображения и фантазии, восприятия, внимания, воли, памяти, мышления. Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

***Игровые технологии*** создавая тот или иной образ в игре, дети искренне верят тому, что он изображает и лучше запоминает тот или иной танцевальный элемент. С помощью игр они учатся выразительности движений, оживит их фантазию и воображение. Игры позволяют сделать интересными и увлекательными не только работу детей на творческом уровне, но и будничные шаги по изучению базового материала. Подвижные игры, которые помогают снять излишнюю зажатость, скованность, развивают эмоциональность, образность мышления, закаляют физически. Используются игры-упражнения для выработки чувства ритма; игры на координацию, на повышение эмоционального состояния, на развитие коммуникативных умений, смелости, решительности. Музыкальные игры на развитие физических качеств, проверки степени овладения двигательными навыками, развития музыкальности

**(Приложение 6,7)**

***Информационно-коммуникативные технологии*** позволяют накапливать и хранить музыкальные файлы, фото- и видеоматериалы коллектива, оформлять документацию в электронном виде. Специальные программы позволяют

производить монтаж и компоновку музыкального произведения, менять темп и частоту звука, создавать презентации для проведения занятий. Компьютер дает возможность активно пользоваться ресурсами Интернет: прослушивать музыкальный репертуар, знакомиться с работами других хореографов, осуществлять поиск и переработку информации, поддерживать контакты и осуществлять деловое общение. При подготовке к выступлениям используется видеосъемка с дальнейшей проработкой для анализа и сравнения, что позволяет оценить достоинства и недостатки работы.

***Здоровьесберегающие технологии.*** Система здоровьесберегающих методов включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия такие как:

- рациональное распределение нагрузок;
- рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, упражнения на расслабление и восстановление;
- формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к занятиям физкультурой и спортом.

Первый год обучения происходит развитие музыкально-ритмической координации, мышечного чувства, осанки, стопы; музыкально-двигательной памяти. ***Коллективно-творческая деятельность (авторы И.П. Волков, И.П. Иванов)*** - это подготовка и проведение совместных с детьми творческих, концертных, конкурсных мероприятий; позволяет целенаправленно развивать художественно – эстетические вкусы детей, пробуждают желание испробовать себя в творчестве.

Коллективные творческие дела – это социальное творчество. Основной метод обучения – диалог, речевое общение.



**Групповой метод** обучения способствует созданию соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность. Общим принципом обучения является движение от простого к сложному. Последовательность изучаемых тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются теоретические и практические занятия.

**Теоретические занятия** проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных материалов. Большую роль в проведении занятий играют методы нравственного и интеллектуального воспитания. Проводятся беседы на этические и психологические темы, используются положительные примеры, стимулируются положительные действия (поощрение, похвала), предупреждаются и обсуждаются отрицательные действия.

**Практические занятия** проводятся на всех этапах обучения, и основываются на методах воспитания, обучения и тренировки. Главный метод, применяемый на практическом занятии, – упражнение. Упражнение имеет три разновидности: повторение, игра, соревнование.

Большое место в процессе обучения отводится методу показа. Это показ упражнений, базовых элементов, связок, объяснение педагога, использование мультимедийных презентаций.

Формами проведения практических занятий также являются, соревнования, викторины, конкурсы, концерты, ролевые игры, праздники.

Наряду с традиционными формами проведения занятий применяются творческие задания (импровизации и пантомимы), сюжетно-танцевальные постановки, занятия-фантазии, интегрированные занятия, презентации, КТД (коллективные творческие дела).

#### **Основные направления работы с родителями:**

- информационное педагогическое обеспечение в вопросах воспитания, оздоровления, знакомство с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;

- вовлечение в образовательный процесс через участие в занятиях учебных групп, демонстрацию учебных и творческих достижений детей;
- совместные мероприятия. **(Приложение 8)**

## 2.4 Формы контроля

*Текущий контроль* успеваемости может проводиться: на каждом занятии методом наблюдения в процессе выполнения детьми заданий, данных педагогом на занятии; по окончании изучения раздела или темы в формах, определяемых программой. Формами контроля могут быть тесты, творческие задания, игры, конкурсы, викторины, отчетные концерты, соревнования.

Фиксация результатов текущего контроля осуществляется педагогом дополнительного образования самостоятельно в протоколе.

*Промежуточная аттестация* проводится по завершению года обучения, один раз в конце учебного года. Может осуществляться в форме зачета, конкурса.

В зачет аттестации входит участие и призовые места в концертах, конкурсах различного уровня.

Вид контроля	Цель	Содержание	Форма	КИМы, (Приложения)
Текущий (ноябрь)	Определить уровень подготовленности детей через средства танцевально игровой гимнастики. Выявить уровень развития внимания, воображения и чувство ритма. Отследить в течении занятия знания в перестроениях.	Повторение упражнений за педагогом.	Музыкально танцевальный комплекс.	Приложение 3,4
Промежуточная аттестация (май)	Определить общую оценку качества первого года обучения. Выявить качество выполнения танцевально ритмических упражнений в сопровождении музыки.	Исполнение танцевальной композиции.	Музыкально танцевальный комплекс. Показ	Приложение 3,4

	Участие на соревнованиях. Вырабатывание позитивного отношения к ЗОЖ.		Тест	
--	---	--	------	--

## 2.5 Список литературы

### **Нормативно – правовые документы:**

- 1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей».

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года N 28.;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 « Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 « гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и ( или) безвредности для человека факторов среды обитания»
8. Устав учреждения.

### **Литература для педагога:**

1. Сироткина, Ирина Шестое чувство авангарда. Танец, движение, кинестезия в жизни поэтов и художников / Ирина Сироткина. - М.: Издательство Европейского университета в Санкт-Петербурге, 2016. - 232 с.
2. Сапогов, А. А. Школа музыкально-хореографического искусства / А.А. Сапогов. - М.: Лань, Планета музыки, 2014. - 264 с.

3. Есаулов, И. Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник / И.Г. Есаулов. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 256 с.
4. Безуглая, Г. А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа. Учебное пособие / Г.А. Безуглая. - М.: Планета музыки, Лань, 2015. - 272 с.
5. Штемпель, Наталья Наталья Штемпель. Урок классического танца. Учебное пособие / Наталья Штемпель. - М.: Композитор - Санкт-Петербург, 2014. - 172 с.
6. Жаки, Грин Хаас Анатомия танца / Жаки Грин Хаас. - М.: Попурри, 2014. - 200 с.
7. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В., - М: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007- 53с
8. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку / Нельсон Арнольд. - М.: Попурри, 2014. - 637 с.
9. Мельдаль, Кристине Поэтика и практика хореографии / Кристине Мельдаль. - М.: Кабинетный ученый, 2015. - 106 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Министерство образования и науки Российской Федерации. <http://mon.gov.ru/>
2. Федеральный институт развития образования. <http://www.firo.ru/>
3. Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. <http://turcentrrf.ru/>
4. Сеть творческих учителей: Педагоги дополнительного образования. <http://www.it-n.ru>
5. Сайт о дополнительном (внешкольном) образовании ВНЕШКОЛЬНИК.РФ <http://www.dop-obrazovanie.com> / Статья на тему: Основные принципы развития ребёнка на занятиях хореографией/ Волкова Н.А./ Доклад На тему: Личностно-ориентированное обучение/ Донгак Н.О.
6. Обучение Танцам от Артёма Юрзина/ [https://vk.com/topic48901069\\_27911086](https://vk.com/topic48901069_27911086)

6. Youtube-канал <https://www.youtube.com/user/MahaloDance>, приложение Learn Hip Hop Dance <https://itunes.apple.com/ru/app/learn-hip-hop-dance-free>

**Приложение 1**  
к дополнительной общеобразовательной  
программе – дополнительной общеразвивающей  
программе «Детский фитнес»

№ п/ п	Раздел учебного плана	Задания для самостоятельной с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
--------------	--------------------------	---

1.	Здоровьесберегающие аспекты жизнедеятельности	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=V6kpDj7nrnc">https://www.youtube.com/watch?v=V6kpDj7nrnc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HpNxiMLseZs">https://www.youtube.com/watch?v=HpNxiMLseZs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sHHmfFwV1AA">https://www.youtube.com/watch?v=sHHmfFwV1AA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gADDozbKo-w">https://www.youtube.com/watch?v=gADDozbKo-w</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qkRr8LUyWU4">https://www.youtube.com/watch?v=qkRr8LUyWU4</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=j2P1kDyc1Sk">https://www.youtube.com/watch?v=j2P1kDyc1Sk</a>
2.	Музыкально-ритмические движения	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vxu-ohiQMsc">https://www.youtube.com/watch?v=vxu-ohiQMsc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uzblqe2Ts2Y">https://www.youtube.com/watch?v=uzblqe2Ts2Y</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OPJ6Z4RbudY">https://www.youtube.com/watch?v=OPJ6Z4RbudY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-Z1CyeuMIWw">https://www.youtube.com/watch?v=-Z1CyeuMIWw</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G_HyrnC1Dwc">https://www.youtube.com/watch?v=G_HyrnC1Dwc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=a7mhch8MnuQ">https://www.youtube.com/watch?v=a7mhch8MnuQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uzblqe2Ts2Y">https://www.youtube.com/watch?v=uzblqe2Ts2Y</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=A_ffOfnLquk">https://www.youtube.com/watch?v=A_ffOfnLquk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VuFyF8iZicw">https://www.youtube.com/watch?v=VuFyF8iZicw</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PgQWK-XQ7NY">https://www.youtube.com/watch?v=PgQWK-XQ7NY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kquH8ov6fPQ">https://www.youtube.com/watch?v=kquH8ov6fPQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JI4NydKz2-c">https://www.youtube.com/watch?v=JI4NydKz2-c</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mrbQ3nPvK10">https://www.youtube.com/watch?v=mrbQ3nPvK10</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CE1rJ4IXjXM">https://www.youtube.com/watch?v=CE1rJ4IXjXM</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MqiE0Hi-L0E">https://www.youtube.com/watch?v=MqiE0Hi-L0E</a>
3.	Нетрадиционные виды упражнений	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rs9A4Hrarxs">https://www.youtube.com/watch?v=rs9A4Hrarxs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BhA0hnxom2w">https://www.youtube.com/watch?v=BhA0hnxom2w</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=S5mftdidSe0">https://www.youtube.com/watch?v=S5mftdidSe0</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NRGQsVUQfzg">https://www.youtube.com/watch?v=NRGQsVUQfzg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0qC4EXupopU">https://www.youtube.com/watch?v=0qC4EXupopU</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6msxlniilzM">https://www.youtube.com/watch?v=6msxlniilzM</a>
4.	Упражнения с предметом и без предмета	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-Z1CyeuMIWw">https://www.youtube.com/watch?v=-Z1CyeuMIWw</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-Z1CyeuMIWw">https://www.youtube.com/watch?v=-Z1CyeuMIWw</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=S3RmyMIFG5k">https://www.youtube.com/watch?v=S3RmyMIFG5k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=60GNTR9CRGs">https://www.youtube.com/watch?v=60GNTR9CRGs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7yzcB-FjV9g">https://www.youtube.com/watch?v=7yzcB-FjV9g</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1OsKQOXxKiU">https://www.youtube.com/watch?v=1OsKQOXxKiU</a>
5.	Музыкально-ритмические и подвижные игры	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nZnlOX59Ubs">https://www.youtube.com/watch?v=nZnlOX59Ubs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NO0sSEKUbHA">https://www.youtube.com/watch?v=NO0sSEKUbHA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fZeNR-Mu_hg">https://www.youtube.com/watch?v=fZeNR-Mu_hg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MwX_esLWcZ0">https://www.youtube.com/watch?v=MwX_esLWcZ0</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Yiw8zINrRU4">https://www.youtube.com/watch?v=Yiw8zINrRU4</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=41mb83ZNvAQ">https://www.youtube.com/watch?v=41mb83ZNvAQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=L1FwJKVHmkQ">https://www.youtube.com/watch?v=L1FwJKVHmkQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nZnlOX59Ubs">https://www.youtube.com/watch?v=nZnlOX59Ubs</a>

		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=s6c8U-5c74g">https://www.youtube.com/watch?v=s6c8U-5c74g</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ttuj5CpDfmU">https://www.youtube.com/watch?v=ttuj5CpDfmU</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QrewVi7Q-Ho">https://www.youtube.com/watch?v=QrewVi7Q-Ho</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CQ0epWeacAo">https://www.youtube.com/watch?v=CQ0epWeacAo</a>
--	--	--

**Приложение 2**  
к дополнительной общеобразовательной  
программе – дополнительной общеразвивающей  
программе «Детский фитнес»

**Календарно – тематическое планирование.**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Введение. Фитнес - оздоровительная система упражнений под музыку. Презентация программы . Игра «Знакомство.	1	
2	Фитнес - оздоровительная система упражнений под музыку. Презентация программы . Игра «Знакомство.	1	



3	Понятие ЗОЖ. Понятие о здоровом образе жизни. Гигиенические требования к занятиям. Техника безопасности на спортивных занятиях. Правила пользования инвентарем и оборудованием. Профилактика травматизма. Создание своей эмблемы «Я за здоровый образ жизни».	1	
4	Понятие ЗОЖ. Основные части тела человека. Выполнение комплекса на заданные части тела человека. Режим дня.	1	
5	Утренняя зарядка- что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект. комплекса «Утренняя зарядка» (просмотр видео ролика «Зарядка»).Строевые упражнения.	1	
6	Утренняя зарядка, основа здорового образа жизни. Правила утренней зарядки.	1	
7	Знакомство с терминами: (громко-тихо, высоко-низко) Характер в музыке (бодрый, весёлый, печальный, грустный). Режим дня, его содержание и правила планирования.	1	
8	Комплекс для легкого старта. Изучение простых танцевальных шагов (мягкий, на полупальцах, приставной, переменный, галоп). Выполнение упражнений с предметом и без них под музыку преимущественно 2/4 и 4/4.	1	
9	Комплекс «Веселая переменка». Строевые упражнения.	1	
10	Физкультминутка и ее значения для организма человека. Строевые упражнения. Комплекс «Раз, два, три, четыре, пять». Строевые упражнения.	1	
11	Комплекс «Тирлим-бом-бом» для развития физических качеств. Строевые упражнения. Комплекс «Танцевальная зарядка» в определенной последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания.	1	
12	Комплекс «Тирлим-бом-бом» для развития физических качеств. Строевые упражнения. Комплекс «Танцевальная зарядка» в определенной последовательности: на	1	

	<p>потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания.</p>		
13	<p><b>Базовые аэробные</b> движения  - шаг марш (March);  - ходьба (Walking);  Техника выполнения танцевальных движений под музыку.</p>	1	
14	<p>Базовые аэробные движения:  - шаг марш (March);  - ходьба (Walking);  Техника выполнения танцевальных движений под музыку.</p>	1	
15	<p>Базовые аэробные движения:  - базовый шаг (Basic step);  - бег (Beg); Техника выполнения танцевальных движений под музыку.</p>	1	
16	<p>Базовые аэробные движения:  - базовый шаг (Basic step);  - бег (Beg); Техника выполнения танцевальных движений под музыку.</p>	1	
17	<p>Базовые аэробные движения:  - подскок (Bounce);  - галоп (Gallop) Техника выполнения танцевальных движений под музыку.</p>	1	
18	<p>Базовые аэробные движения:  - подскок (Bounce);  - галоп (Gallop) Техника выполнения танцевальных движений под музыку.</p>	1	
19	<p>Базовые аэробные движения:  - шаг польки (Polka step), выпады вперед, в сторону, назад, приставной шаг, сгибание ноги вперед – поднятие колена. Техника выполнения танцевальных движений под музыку.</p>	1	
20	<p>Базовые аэробные движения:  Бег, мах, приставной шаг, сгибание ноги вперед – поднятие колена.</p>	1	
21	<p>Базовые аэробные движения:  Бег, мах, приставной шаг, сгибание ноги вперед – поднятие колена.</p>	1	
22	<p>Базовые аэробные движения:</p>	1	

	Бег, мах, приставной шаг, сгибание ноги вперед – поднятие колена.		
23	Базовые аэробные движения: - шаг польки (Polka step), выпады вперед, в сторону, назад, приставной шаг, сгибание ноги вперед – поднятие колена. Техника выполнения танцевальных движений под музыку. Переключение с одного движения на другое	1	
24	Базовые аэробные движения: - подскок (Bounce); - галоп (Gallo) Переключение с одного движения на другое	1	
25	Базовые аэробные движения: - базовый шаг (Basic step); - бег (Beg); Переключение с одного движения на другое	1	
26	Базовые аэробные движения: - базовый шаг (Basic step); - бег (Beg); Переключение с одного движения на другое	1	
27	Базовые аэробные движения: - шаг марш (March); - ходьба (Walking); Переключение с одного движения на другое	1	
28	Базовые аэробные движения: - шаг марш (March); - ходьба (Walking); Переключение с одного движения на другое	1	
29	Музыкально – ритмические игры. Музыка, инвентарь используемый для проведения музыкальных игр. Музыкально-ритмические игры: «Для самых маленьких» «Ручеек».	1	
30	Музыкально-ритмические игры: «Игровой модный рок». «Встаньте в круг по...»	1	
31	Выбор одежды и обуви для игр. Музыкальные игры - их значения для физического развития. Музыкально-ритмические игры: «Большая прогулка». «Заглядывание».	1	

32	Музыкально-ритмические игры: «Танец на стуле», «Кто первый?».	1	
33	Музыкально-ритмические игры: «Водим хороводы», «Как мы умеем танцевать»	1	
34	Ориентация в пространстве. Музыкально-ритмические игры: «Делай с нами, делай как я, делай лучше нас!»	1	
35	Ориентация в окружающем пространстве. Движение в заданном направлении, меняя его по сигналу, а так же в соответствии со знаками-указателями направления движения. Музыкальные повторяшки.	1	
36	Движение в заданном направлении, меняя его по сигналу, а так же в соответствии со знаками-указателями направления движения. Музыкальные повторяшки.	1	
37	Движение в заданном направлении, меняя его по сигналу, а так же в соответствии со знаками-указателями направления движения. Музыкальные повторяшки.	1	
38	«Если нравится тебе, то делай так!» Музыкальные повторяшки.	1	
39	«Если нравится тебе, то делай так!» Музыкальные повторяшки.	1	
40	«Если нравится тебе, то делай так!» Музыкальные повторяшки.	1	
41	Азбука танца. Движения и позы. Основные положения рук и ног в танце, как с партнером, так и без партнера.	1	
42	Упражнения на гибкость, пластичность, координацию рук, ног («лягушка», «бабочка», «звездочка», «березка», «корзинка»). Повороты туловища вправо, влево, наклоны. Упражнения для отводящих мышц бедра. Упражнения для мышц сгибателей бедра (задняя поверхность бедра). Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Общеразвивающие упражнения с движениями рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой. Упражнения с отягощениями.	1	
43	Упражнения на сгибание и разгибание рук из упора лежа и стоя на коленях. Выполнение движений под медленную музыку – растяжка	1	

	мышц ног, рук, шеи, косых и прямых мышц живота, спины, большой и малой грудных мышц, мышц, выпрямляющих позвоночник, ягодичные мышцы. Упражнения на сгибание и разгибание тела. Выполнение правильного дыхания через нос, глубоко, без задержки.		
44	Пластика и мимика. Знакомство с понятиями: пластика и мимика. Локальные движения частями тела, движения для обширных мышечных групп, стретчинг.	1	
45	Упражнения на гибкость, пластичность, координацию рук, ног («лягушка», «бабочка», «звездочка», «березка», «корзинка»).	1	
46	Понятие о нетрадиционных видах упражнений: игропластика, стретчинг, музыкально – подвижные игры, игры – путешествия.	1	
47	Ходьба, бег, прыжки, лазания. Движения, как жизненно необходимые движения, используемые человеком в своей многообразной деятельности. Различные виды равновесия, упражнения общего воздействия. Гимнастические упражнения в устойчивом темпе (под музыку) с движениями рук, ног, туловища. Выполнения различных движений в заданном ритме и темпе. Танцевальные зарисовки. Танец-образ.	1	
48	Различные виды равновесия, упражнения общего воздействия. Гимнастические упражнения в устойчивом темпе (под музыку) с движениями рук, ног, туловища. Комбинации упражнений танцевального характера в медленном темпе (с хлопками, прыжками на одной и двух ногах, на месте, с продвижением вперед, в стороны, галопом, подскоками, поворотами, приседаниями). Выполнения различных движений в заданном ритме и темпе. Танцевальные зарисовки. Танец-образ.	1	
49	Махи прямыми или согнутыми ногами вперед, в сторону, назад из положения стоя и на коленях. Приседания, выпрыгивания, выпады. Выполнения различных движений в заданном ритме и темпе. Танцевальные зарисовки. Танец-образ.	1	
50	Ритм и темп. Определение. Понятие. Разница.	1	

	Танцевальные зарисовки. Танец-образ.		
51	Подвижные игры и игровые упражнения. Правила и игровые действия подвижных игр.	1	
52	Подвижные игры малой интенсивности: «Воротца», «Запрещенное движение»	1	
53	Подвижные игры малой интенсивности: «Воротца», «Запрещенное движение»	1	
54	Подвижные игры малой интенсивности: «Воротца», «Запрещенное движение»	1	
55	Подвижные игры средней интенсивности. Приветики», «Сбей грушу». Подвижные игры «Озорные гномы» «Слушай-танцуй».	1	
56	Подвижные игры средней интенсивности. Приветики», «Сбей грушу». Подвижные игры «Озорные гномы» «Слушай-танцуй».	1	
57	Подвижные игры средней интенсивности. Приветики», «Сбей грушу». Подвижные игры «Озорные гномы» «Слушай-танцуй».	1	
58	Подвижные игры средней интенсивности. Приветики», «Сбей грушу». Подвижные игры «Озорные гномы» «Слушай-танцуй». Игры народов севера.	1	
59	Задание на развитие физических качеств: спортивные эстафеты. Игры народов севера.	1	
60	Задание на развитие физических качеств: спортивные эстафеты. Игры народов севера.	1	
61	Задание на развитие физических качеств: спортивные эстафеты. Игры народов севера.	1	
62	Задание на развитие физических качеств: спортивные эстафеты. Игры народов севера.	1	
63	Репетиционные занятия. Этика и эстетика выступления на сцене, взаимоуважение участников мероприятия.	1	
64	Основные правила спортивных соревнований.	1	
65	Основные правила спортивных соревнований.	1	
66	Основные правила спортивных соревнований.	1	
67	Основные правила спортивных соревнований.	1	
68	Проведение индивидуальных и групповых репетиций.	1	
69	Проведение индивидуальных и групповых репетиций.	1	
70	Проведение индивидуальных и групповых репетиций.	1	

71	Проведение индивидуальных и групповых репетиций.	1	
72	Проведение индивидуальных и групповых репетиций.	1	

**Приложение 3**  
к дополнительной общеобразовательной  
программе – дополнительной общеразвивающей  
программе «Детский фитнес»

**Критериями оценки результатов контроля являются следующие показания:**

Текущий контроль

**«высокий» (В)** – правильный повтор за педагогом, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в

соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

«**средний**» (С) – ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

«**низкий**» (Н) - координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

#### Промежуточная аттестация

**высокий» (В)** – правильное и чёткое выполнение танцевально- ритмической композиции, устойчивое внимание, хорошее чувство ритма, прыгучесть, артистизм, полное усвоение программного материала. Знает название и может показать заданный базовый элемент. Участник Муниципального конкурса, призер соревнований.

«**средний**» (С) - допускается 1-2 ошибки при выполнении танцевально - ритмической композиции, слабоустойчивое внимание, чувство ритма, прыгучесть удовлетворительные. Допускает 1-2 ошибки в показе базовых элементов.

«**низкий**» (Н) –ребенок не справляется, допускает 3 и более грубые ошибки при выполнении танцевально- ритмической композиции, неустойчивое внимание, отсутствие чувство ритма. Не усвоение программного материала.

#### Приложение 4

к дополнительной общеобразовательной  
программе – дополнительной общеразвивающей  
программе «Детский фитнес»

#### Контрольно-измерительные материалы

##### Текущий контроль

Наименование	Пояснения по технике выполнения
Шаг (March)	Напоминает естественный шаг, но отличается большей интенсивностью (нога сгибается в положение ниже горизонтального, носок натянут).



Ходьба (Walking)	Ходьба в разных направлениях, вперед–назад, по кругу, по диагонали.
Базовый шаг (Basic step)	Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой ногой вперед; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг правой ногой назад; 4 – приставить левую ногу.
Бег (beg)	Правильное положение головы при движении — прямое, запрокидывать или опускать ее вперед не нужно. Во время движения руки впереди не должны пересекать условную вертикальную линию, проходящую по центру туловища, они должны быть согнуты под прямым углом, локти – находиться близко к телу, плечи расправлены и расслаблены. Пальцы собраны вместе, но не сжаты в кулаки. Осанка ровная, верхняя часть туловища остается неподвижной, не раскачивается, не отклоняется и не подается назад.
Подскок (bounce)	Поднять правую ногу вперед/ вверх с согнутым коленом, носок оттянуть, стопа правой ноги прижата к колену опорной левой ноги. Опустить правую ногу, поставить ее в и.п, выпрямить колено.
Галоп (gallop)	Правая нога делает шаг вправо; на «и» левая нога чётко приставляется к ней, пяткой к пятке, как бы выталкивая её снова вправо для следующего шага (на «два»). И т.д. Влево движение начинает левая нога. Носки обеих ног всё время слегка разведены (носок отстающей ноги внутрь не поворачивается). Тяжесть тела с правой ноги на левую пере-носится лёгким прыжком. Все движения пружинные, лёгкие, полётные. Корпус в сторону движения не поворачивается.
Шаг польки (polka step)	Переменные шаги, выполняемые лёгкими прыжками. - лёгкий, скользящий шаг галопа с правой; 2- шаг правой, левую ногу назад на носок; далее подскок на правой ноге, шаг польки с левой ноги. Шаги выполняются легко и изящно.

При выполнении данных основных (базовых) шагов необходимо выполнять упражнения с тактом музыки.

### Примерная комбинация (Повтор за педагогом)

Счет	Кол-во счетов в	Наименование элемента	Ведущая нога	Направление движения	Движение руками
1–16	16	Шаг (March)	Правая	На месте	

17-24	8	Ходьба (Walking)	Правая	Вперед-Назад	
25-32	8	Ходьба (Walking)	Правая	Диагональ (правая)	
33-40	8	Ходьба (Walking)	Правая	Диагональ (левая)	
41-48	8	Галоп (gallop)	Правая	В сторону	Руки на поясе
49-56	8	Галоп (gallop)	Левая	В сторону	Руки на поясе
57-64	8	Подскок (bounce)	Правая	На месте	Произвольно
65-68	4	Шаг польки (polka step)	Правая	Вперед	Руки на поясе
69-72	4	Шаг польки (polka step)	Левая	Вперед	Руки на поясе
73-90	16	Бег (beg)	Правая	Вперед	Согнуты под прямым углом, локти – находиться близко к телу, плечи расправлены и расслаблены. Пальцы собраны вместе, но не сжаты в кулаки.
91-108	16	March	Правая	На месте.	Согнуты под прямым углом, локти – находиться близко к телу, плечи расправлены и расслаблены. Пальцы собраны вместе, но не сжаты в кулаки.

### Промежуточная аттестация

Наименование	Пояснения по технике выполнения
Шаг (March)	Напоминает естественный шаг, но отличается большей интенсивностью (нога сгибается в

	положение ниже горизонтального, носок натянут).
Ходьба (Walking)	Ходьба в разных направлениях, вперед–назад, по кругу, по диагонали.
Приставной шаг (Step-touch)	Шаг в сторону (назад или вперед), вторую ногу приставить; вернуться назад (выполняется на 4 счета).
Базовый шаг (Basic step)	Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой ногой вперед; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг правой ногой назад; 4 – приставить левую ногу.
Выпад (Lunge)	Основной вариант – выпад вперед, тяжесть тела смещается на ногу, выставленную вперед. Направление выпада может быть различными (назад, в сторону).
Открытый шаг (Open step)	Перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь. Движение может выполняться из полуприседа, пружиня.
Подъем колена (knee lift)	Из положения стоя на одной ноге (прямой), другую ногу поднимаем, сгибаем до положения не ниже горизонтального; носок оттянут, угол между бедром и голенью 90.

### Примерная комбинация (Повтор за педагогом)

Счет	Кол-во счетов	Наименование элемента	Ведущая нога	Направление движения	Движение руками
1–16	16	Шаг (March)	Правая	На месте	
17-24	8	Ходьба (Walking)	Правая	Вперед-Назад	
25-32	8	Ходьба (Walking)	Правая	Диагональ (правая)	
33-40	8	Ходьба (Walking)	Правая	Диагональ (левая)	
41-44	4	Приставной шаг (Step-touch)	Правая	Шаг в сторону вторую ногу приставить	Руки на поясе.
45-48	4	Приставной шаг (Step-touch)	Левая	Шаг в сторону вторую	Руки на поясе.

				ногу приставить	
49-56	8	Выпад (Lunge)	Правая	В сторону	Руки в стороны.
57-64	8	Выпад (Lunge)	Левая	В сторону	Руки в стороны.
65-72	8	Открытый шаг (Open step)	Правая	В сторону	Руки на поясе.
73-80	8	Открытый шаг (Open step)	Левая	Вперед	Руки в стороны.
81-88	8	Подъем колена Кnee up (knee lift)	Левая	В сторону	
89-96	8	Подъем колена Кnee up (knee lift)	Правая	В сторону	
97-112	16	March	Правая	На месте.	

**Приложение 5**  
к дополнительной общеобразовательной  
программе – дополнительной общеразвивающей  
программе «Детский фитнес»

**СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

Этап занятия	Время	Виды упражнений и методы
I. Разминка	4- 6'	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте,

		полуприседания, «виноградная лоза» и т.д.). Стретчинг (маленькая амплитуда движений). Дыхательные упражнения. Увеличение ЧСС (частоты сердечных сокращений) до целевого значения и сохранение в течение продолжительного времени
II. Аэробная часть	12 - 14'	Упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высоко- ударные (большая амплитуда движений), подъем коленей, подскоки, прыжки, бег. Танцевальные ритмические движения, включающие в работу крупные группы мышц. Измерение пульса в середине и в конце аэробной части. Сюжетно-ролевые упражнения («Ушу», «Каратебика», «Рок-н-ролл», «Фанки», «Латина»)
III. Заминка первая	2 - 3'	Танцевальные низкоударные упражнения низкой интенсивности. Дыхательные упражнения. Стретчинг. Постепенное снижение ЧСС (100-105)
IV. Партерные упражнения	10 - 12'	Упражнения на развитие мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног, на развитие гибкости, коррекция осанки и фигуры
V. Заключительная заминка	2 - 5'	Танцевальные упражнения низкой интенсивности. Дыхательные упражнения. Стретчинг. Снижение ЧСС до нормального значения

**Приложение 6**  
к дополнительной общеобразовательной  
программе – дополнительной общеразвивающей  
программе «Детский фитнес»

**Музыкальные игры**

**Задачи:**

- *Обучающие* – обучить танцевальным играм.
- *Развивающие* – развивать умение импровизировать, показывая во время танцевальной игры произвольные танцевальные движения.
- *Воспитательные* – воспитывать чувство солидарности и взаимопонимания друг к другу через процесс участия в танцевальных играх.

### **1. Игра «Для самых маленьких»**

*Количество игроков: любое.*

Дети повторяют за учителем слова и действия в медленном, среднем, а потом в быстром темпе; начиная говорить шёпотом, потом вполголоса и очень громко. Больше трёх раз повторять не рекомендуется.

Вперёд четыре шага,  
Назад четыре шага,  
Ножками потопаем,  
Ручками похлопаем.  
Глазками мигаем,  
А потом попрыгаем.

### **2. Игра «Повтори за мной» или «Делай как я»**

*Количество игроков: любое.*

Все становятся в круг, ведущий в центре под музыку показывает движения, а игроки за ним повторяют. Музыка меняется, ведущий тоже. Выбирать ведущего может как учитель, так и сами дети.

### **3. Игра «Ручеёк»**

*Количество игроков: не меньше 9 человек.*

Игроки становятся парами одна позади другой, изображая высокие ворота. Водящий под музыку проходит под воротами, выбирая себе пару, затем становится впереди всех пар. Вновь оставшийся без пары становится водящим. Водящих может быть несколько.

### **4. «Игровой модный рок»**

*Количество игроков: не меньше 8 человек.*

Игроки становятся парами в кругу лицом друг к другу. Ведущий заранее показывает движения, которые надо будет выполнять под музыку: приставные шаги вправо-влево на четыре счёта (с ударом на «4»), затем 4 шага назад (с ударом на «4» и хлопком в ладоши), потом 4 шага вперёд, но возвращаясь не в свою пару, а смещаясь влево – к новому партнёру (партнёрше). Затем движения выполняются в музыку.

### **5. Игра «Встаньте в круг по ...»**

*Количество игроков: не меньше 8 человек.*

Звучит музыка, дети танцуют произвольно, стоя в общем кругу. По хлопку водящего или остановке музыки игроки должны перестроиться в круг из того количества участников, которое назовёт водящий, и снова танцевать, но уже в новом составе.

## **6. Игра «Запрещённое движение»**

*Количество игроков: любое.*

Дети встают в круг танцевать. Учитель сообщает, что будет показывать произвольно под музыку движения, которые ребята должны будут повторять, но одно из них – запрещённое, и его повторять не нужно. Выйдет из круга тот, кто повторит запрещённое движение. Затем водить уже может кто-нибудь из детей, придумывая самостоятельно запрещённое движение.

## **7. Игра «Большая прогулка»**

*Количество игроков: не меньше 8 человек.*

Игроки становятся парами по кругу. Ведущий заранее показывает движения, которые надо будет выполнять под музыку: дети, держа друг друга за руки, идут по кругу 6 шагов, на «7-8» поворачиваются друг к другу, затем на 4 счёта расходятся, хлопают 3 раза, топают 3 раза и сходятся, смещаясь влево – к партнёру - соседу. Затем движения выполняются в музыку.

## **8. Игра «Заглядывание»**

*Количество игроков: любое.*

Все стоят в кругу, под музыку танцуют. А двое сидят на стульях в центре спиной к спине, изображая танец на стуле. Музыка останавливается, танцоры должны повернуть голову влево или вправо. Если они повернутся в одну сторону, то уйдут танцевать в круг, а на их место придёт новая пара по выбору учителя. Если те, что на стульях, повернутся в разные стороны, то будут находиться там до тех пор, пока их поворот головой не совпадёт. Если и после третьего раза танцоры на стульях не посмотрят в одну сторону, то, по просьбе учителя, они должны будут освободить стулья для другой пары.

## **9. Игра «Танец на стуле»**

*Количество игроков: любое.*

Дети сидят на стульях, которые стоят в ряд. Учитель тоже сидит на стуле напротив ребят и под музыку показывает произвольные движения. Дети стараются успеть повторить за учителем. Музыка останавливается, учитель приглашает на своё место кого-нибудь из желающих.

Новый водящий показывает свои движения, и все за ним повторяют, затем своё место освобождает другому водящему. Музыка может быть разной.

## **10. Игра «Кто первый?» (со скакалкой)**

*Количество игроков: любое.*

Дети сидят на стульях, которые стоят в ряд. Двое водящих сидят на стульях перед ними спинами друг к другу на расстоянии и под музыку танцуют. А на полу под их стульями лежит скакалка так, чтоб, нагнувшись вниз, водящий смог дотянуться рукой и во время остановки музыки вытянуть скакалку в свою сторону. Музыка останавливается и, тот, кто первый вытягивает скакалку в свою сторону, остаётся на месте, выбрав себе нового соперника. Музыка может быть разной и звучать не долго.

### **11. Игра «Если весело живётся, делай так»**

*Количество игроков: любое.*

Ведущий поёт и показывает, что нужно делать, а игроки повторяют. Движения могут быть любые.

Если весело живётся, делай так (*показывает первое движение*).

Если весело живётся, делай так (*показывает второе движение*).

Если весело живётся, пусть нам солнце улыбнётся.

Если весело живётся, делай так (*показывает третье движение*).

Затем водящий меняется. Водящим может быть кто-нибудь из детей.

### **12. Танцевальная игра «Водим хороводы»**

*Количество игроков: от 6 человек.*

Участники встают в круг, а ведущий задает им вопрос: «Наши уши хороши?». Ответ: «Хороши». Вопрос: «А у соседа?». Ответ: «Лучше!». Каждый участник берет за уши соседей справа- слева, и все танцуют по кругу, приговаривая: «Мы танцуем от души- от души! Наши уши хороши-хороши!» (2 раза). И далее ведущий называет другую часть тела, например: локотки, руки, ноги, колени, лопатки. Ведущим может быть любой, но после того, как все участники запомнят правила игры.

Второй вариант «Лавата»

*Количество игроков: любое.*

**Ведущий:** Давайте разучим слова нашей песни:

Дружно мы танцуем тра-та-та

Танец наш веселый Лавата (2 раза повторить).

**Ведущий:** «Наши руки хороши! А у соседа лучше!». (Все берутся за руки и поют.)

И т. д., каждый раз меняя положение рук. («Голова хороша, уши хороши, колени хороши» и т. д.)

### **13. Танцевальная игра «Как мы умеем танцевать»**

*Количество игроков: от 5 человек (с верёвкой или скакалкой).*

Участники игры выстраиваются в ряд. Включается музыка, желательно веселая. Участники начинают танцевать. В это время любые двое натягивают веревку и



идут в сторону танцующих. Задача игроков — перешагивать каждый раз, не задевая веревки, которую с каждым разом поднимают всё выше и выше. Тот участник, который продержался дольше всех, является победителем.

#### **14. Танцевальная игра «Танец встреч и расставаний»**

*Количество игроков: любое.*

Во время очередного динамичного танца, который дети, как правило, исполняют в общем кругу, ведущий предлагает выбрать солиста и солистку. Как только таковые окажутся в центре всеобщего внимания, ведущий пояснит, что эта пара будет танцевать в центре круга недолго. Как только музыка прервётся (а она обязательно прервётся секунд через 20–30, об этом позаботится диджей), партнёр, под бурные аплодисменты танцующих, попрощается с партнёршей и пригласит в круг вместо себя другого солиста. Музыка снова зазвучит, и все зааплодируют главной паре в обновленном составе. Но — снова пауза, и на этот раз партнёрша под аплодисменты собравшихся поблагодарит за танец партнёра, а вместо себя пригласит другую солистку. Так в солирующей паре меняются по очереди партнёр и партнёрша, и сохраняется интрига: кто же будет следующим?

#### **15. Танцевальная игра «Партнёры и партнёрши»**

*Количество игроков: 6 девочек и 5 мальчиков.*

Мальчики становятся в круг, можно, чтобы не подглядывали, спинами друг к другу. Включается музыка, и девочки начинают танцевать (бегать) по кругу вокруг партнёров или от партнёра к партнёру. Как только музыка заканчивается, каждая девочка должна встать перед партнёром. Та, кому партнёра не хватило, выбывает и забирает с собой одного из партнёров.

*Второй вариант:* партнёрши стоят, а партнёры вокруг них танцуют.

*Третий вариант:* «Музыкальные стулья». Стульев должно быть на один меньше, чем участников. Правила игры те же.

#### **16. Игра «Музыкальные предметы» (шляпы, шары, подарки, игрушки)**

*Количество игроков: любое.*

Количество предметов должно быть на один меньше, чем игроков.

Вариант игры: передают под музыку шарики, а их на один меньше, чем участников. Музыка останавливается, и выходит тот, у кого нет шарика. Если шарик лопнул, то игрок тоже выходит из игры. Или вместо шаров игроки передают и надевают на себя шляпы. Причем можно самому снимать с другого игрока шляпу, а не ждать, пока ее передадут. Во время остановки музыки выходит тот игрок, у которого не будет в руках предмета.

*Второй вариант:* передавать один предмет. И во время остановки музыки выходит тот игрок, у которого в руках будет оставаться предмет. Кто последним останется без предмета, тот и станет победителем.

*Третий вариант:* если играть с подарком, то его заберет тот, у кого этот подарок останется по окончании музыкального отрывка. Так можно интересно раздать подарки.

### **17. Танцевальная игра «Арам-зам-зам»**

*Количество игроков: любое.*

Игроки становятся в круг и под руководством учителя разучивают движения: на фразу «арам-зам-зам, арам-зам-зам» делаем 3 хлопка по коленкам с повтором; на фразу «гули-гули-гули-гули-гули» делаем «ролли-полли» – вращение согнутыми перед собой руками по кругу от себя (пальцы собраны в кулачки); на фразу «рам-зам-зам» – повторяем первое движение; первое и второе действия ещё раз со словами повторить; затем на фразу «арафик- арафик» делаем наклон корпуса вперёд со скрещенными на груди руками (два раза); потом повторяем действия на фразу «гули-гули-гули-гули-гули-рам-зам-зам». Выучив слова и движения, танцуем под музыку: на месте, двигаясь по кругу, в паре напротив друг друга.

### **18. Танцевальная игра «Праздничный поезд»**

*Количество игроков: любое.*

Дети становятся друг за другом, держась за руки (за бёдра соседа). Учитель впереди всех – водящий. Звучит музыка, все начинают двигаться за водящим, повторяя за ним движения, которые он делает произвольно, добавляя фразы: «Лево руля! (повернуть налево.) Право руля! (повернуть направо) Горы! (подняться на носочки.) Тоннель! (присесть или наклониться.) Передний ход! (Двигаться вперёд.) Задний ход! (двигаться назад.) Остановка!» (меняется водящий.)

*Второй вариант «Танцевальная змейка»:* водящий на ходу придумывает движения без фраз, а остальные за ним повторяют. Когда музыка прервётся (через 20 сек.), водящий уходит в конец змейки, а новым водящим становится его сосед прежнего.

### **19. Игра «Танцевальная фигура замри»**

*Количество игроков: любое.*

Ведущий стоит спиной к игрокам и произносит слова:

Весело хлопаем – раз.

Здорово прыгаем – два.

Кружимся, кружимся – три.

Танцевальная фигура замри.

Игроки в это время хлопают в ладоши, прыгают, кружатся, а затем замирают на месте в танцевальной позе. Ведущий поворачивается и выбирает на своё место того, чья танцевальная фигура ему понравилась.

Второй вариант: вместо слов ведущего звучит музыка – дети танцуют. Музыка прерывается, ведущий выбирает нового ведущего.

**Приложение 7**  
к дополнительной общеобразовательной  
программе – дополнительной общеразвивающей  
программе «Детский фитнес»

**Картотека подвижных игр**

**Подвижные игры малой интенсивности**

*Пять шагов*

Цель игры: воспитывать сообразительность и быстроту мышления.

Участвуют поочерёдно несколько игроков. Детям нужно сделать 5 шагов в быстром темпе и на каждый шаг без пауз и остановок произносить любое имя (женское или мужское в зависимости от задания). Отмечаются игроки, которые справились с заданием.

Игру можно усложнить, предлагая детям называть не имена, а, например, зверей, рыб, птиц и т. д.

### ***Мяч соседу***

Цель игры: закреплять быструю передачу мяча по кругу.

Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрее, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча. Игра повторяется.

! Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.

### ***Воротца***

Цель игры: закреплять ходьбу парами, воспитывать организованность и коллективизм.

Игроки шагают по площадке в колонне по два. По команде «Стоп» останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами, становится последней, говоря «Готово!». По этому сигналу дети опускают руки и продолжают ходьбу.

! Игру можно усложнить, изменив направление движения колонны.

### ***Запрещённое движение***

Цель игры: развивать моторную память.

Игроки строятся в круг, в центре – педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого. Те, кто повторили запрещённое движение, получают штрафные очки. Отмечаются игроки, которые не получили штрафных очков.

! Запрещённое движение надо менять через 4 – 5 повторений.

### ***Зеркало***

Цель игры: воспитывать артистичность и выразительность движений.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные имитационные действия (расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.). Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.

! Роль водящего может выполнять как педагог, так и ребёнок.

### ***У кого мяч?***

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Игроки строятся в круг, вплотную друг к другу, руки за спиной. В центре – водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча по кругу за спиной. По сигналу водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Если он угадал, то становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется 3 – 4 раза.

! Игрок, уронивший мяч при передаче, временно выбывает из игры.

### ***Фантазёры***

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки шагают в колонне по одному, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т. д.). Дети останавливаются и попой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал педагог. Отмечается самый интересный образ.

! Каждый игрок старается придумать свою фигуру.

### ***Повтори наоборот***

Цель игры: развивать пространственную координацию.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он показывает детям различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперёд – дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные игроки.

### ***Летает – не летает***

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Игроки шагают в колонне по одному, а педагог называет предметы. Если будут названы летающие предметы, например, бабочка, жук и т. д., то игроки останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи вверх-вниз.

! Можно построить игроков в шеренгу или в круг.

### ***Эхо***

Цель игры: отдых и расслабление после физической нагрузки.

Игроки принимают и. п. – лёжа на спине, руки за головой. Педагог произносит короткие предложения, а дети отвечают, как эхо протягивая последнее слово. Например, педагог говорит «Кто там?», а дети отвечают «Там».

! В игру можно включить дыхательные упражнения или звуковую гимнастику.

## **Подвижные игры средней интенсивности**

### ***Приветики***

Цель игры: развивать танцевальные движения, медленный бег врассыпную.

Под спокойную музыку дети медленно бегают врассыпную или выполняют различные танцевальные движения. Музыка обрывается – играющие должны поприветствовать друг друга в парах необычным способом. Например, прижаться щека к щеке, рука к руке и т. д. Снова звучит музыка, дети танцуют, музыка обрывается; каждый ребёнок выбирает себе пару, чтобы поздороваться.

### ***Сбей грушу***

Цель игры: упражнять в равновесии, бросках мяча, метании.

Игроки делятся на 2 команды. Первая – «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперёк зала. Игроки второй команды – «метатели» берут по одному мячу и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5 – 6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5 – 6 раз. Выигрывает команда, сбившая больше «груш» (подсчитывается общее количество сбитых «груш»).

! Сбитым считается тот игрок- «груша», в которого попал мяч или он сам прыгнул на пол.

### ***Озорные гномы***

Цель игры: развивать быстроту реакций.

Дети выстраиваются в 2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии 6 – 8 м, в середине зала стоит ведущий – «волшебник». Дети, к которым он находится лицом, не двигаются, другие выполняют разные движения. Ведущий неожиданно поворачивается лицом то к одной, то к другой шеренге. Игра проводится 2 – 3 мин.

### ***Слушай – танцуй***

Цель игры: развивать танцевальные движения, быстроту реакций.

Дети двигаются под музыку. Музыка обрывается – играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке. Снова звучит музыка. Дети танцуют. Подбирается музыка разная по ритму.

### ***День и ночь***

Цель игры: обучать детей умению бросать и ловить мяч.

У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь.

### ***У ребят порядок строгий***

Цель игры: учить находить своё место в игре, воспитывать самоорганизованность и внимание.

Игроки строятся в 3 – 4 круга в разных частях площадки, берутся за руки. По команде шагают враспынную по площадке и говорят:

У ребят порядок строгий,  
Знают все свои места.  
Ну, трубите веселее:  
Тра-та-та, тра-та-та!

С последними словами дети строятся в круги. Отмечаются круги, которые быстро и без ошибок построились.

### ***Горячая картошка***

Цель игры: закреплять передачу мяча по кругу.

Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают по кругу мяч друг другу. Как только музыка остановилась, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 2 игрока-победителя.

! При передаче мяч не бросать; уронившие мяч выбывают из игры

### ***Кто внимательный?***

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Дети строятся в колонну, шагают по площадке и выполняют движения по сигналу. 1 удар в бубен – присед, 2 удара – стойка на одной ноге, 3 удара – подскоки на месте. Отмечаются са-

мые внимательные игроки.

! Сигналы подаются в разной последовательности, после каждого сигнала дети продолжают ходьбу в колонне. Можно придумать и другие упражнения.

### ***Ручейки и озёра***

Цель игры: учить детей бегать и выполнять перестроения.

Дети стоят в 2-3 колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги-озёра.

Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

### ***Быстро шагай***

Цель игры: улучшать быстроту реакции на сигнал.

Игроки строятся в шеренгу на линии старта на одной стороне площадки, на другой – водящий, стоящий спиной к игрокам на линии финиша. Водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!» В это время игроки шагают вперёд, а на последнем слове останавливаются. Водящий быстро оглядывается, и тот игрок, который не успел остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, который первым пересечёт линию финиша, становится водящим.

! Нельзя бежать – шагать быстро.

### ***Переправа на плотках***

Цель игры: развивать равновесие.

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу», в руках у направляющего по 2 резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладёт один коврик перед собой на пол, и на него быстро становятся 2-4 человека (в зависимости от размера коврика). Затем направляющий кладёт на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И т. д. вся группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующим.

## **Игры народов севера**

### ***Цапки***

В эту игру играли дети от трех лет до шести. Сначала выбирали водящего, который становился среди участников игры и вытягивал руку ладонью вниз. Остальные игроки ставили под ладонь указательные пальцы. Затем водящий со словами:

- На горе стояли зайцы и кричали: «Прячьте пальцы!» - Сжимал ладонь, а игроки быстро выдергивали пальцы. Чей палец был схвачен, то выбывал из игры.

### ***Игра с веревкой***

Игроки встают кругом, обеими руками держатся за веревку, которая образует круг.

Выбирают одного участника, который входит в круг. Ему надо найти удобный момент и резким движением прикоснуться до чьей –нибудь руки. Игрок, чтобы не попасться, убирает одну руку с веревки. Тогда водящему нельзя трогать другую руку. Кого осалят, тот становится водящим.

### ***Чур, голова!***

Выбирают ловящего и убегающего. Остальные игроки образуют пары: или находятся друг за другом, или один из них встает на корточки, а другой стоит за



ним. Между ними один игрок убегает, а другой догоняет. Чтобы избежать «осаливания», убегаящий может встать перед парой, и тогда третий, задний, начинает убегать вместо него; или дотронуться до головы сидящего, сказать чур! и сесть на его место, а третий стоящий сзади начинает убегать. Если водящий успеет запятнать убегającego раньше этого, тогда сам от него будет убегать.

### *Два оленя.*

Игроки встают в колонну друг за другом парами, держась за руки. В нескольких метрах впереди спиной к ним стоит водящий. Последняя (вариант – первая) пара внезапно или по сигналу выбегает, чтобы обежать водящего с обеих сторон ряда и взяться за руки. Водящему надо поймать одного из них. Кто остается без пары (вариант – кого поймают), тот водит. Вновь образованная пара встает впереди (позади) остальных, а последняя (первая) снова бежит.

### *Игра в царя*

По жребию выбирают царя. Всем играющим царь дает новые имена. Чаще всего это названия зверей и птиц. Очерчивают круг. Царь садится в центре круга, рядом на землю кладет мяч. Остальные становятся по кругу, за линией. Стоят вполборота, готовые по команде царя броситься врассыпную или схватить мяч. Царь произносит чье – либо имя. Все убегают, а тот, кого назвал царь, хватается мяч и бросает в бегущих. В кого попадет, тому царь дает какое – то задание: попрыгать на одной ноге до какого – нибудь места, потанцевать, спеть и т.д. Потом выбирают нового царя, и игра продолжается.

**Приложение 8**  
к дополнительной общеобразовательной  
программе – дополнительной общеразвивающей  
программе «Ритмика»

Месяцы	Название раздела	Содержание
Сентябрь	Мониторинговое обследование семейного положения родителей.	Анкетирование родителей на тему: «Социальный портрет семьи».
	Повышение педагогической культуры родителей. День открытых дверей.	«Дополнительное образование: занятия в детских объединениях – кружках».
	Родительское собрание	Тема: «Давайте познакомимся». Знакомство с администрацией Дома детского творчества №2, педагогами. Документация (устав). «Дополнительное образование». Для чего

		<p>оно нужно и как выбрать его направление?»</p> <p>Разное:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбор родительского комитета;</li> <li>- создание сайта (сообщества) для совместного общения с родителями.</li> </ul> <p>Тренинговые игры и упражнения.</p>
	Информационно - методическое обеспечение	Разработка памятки родителям «Сертификат дополнительного образования».
Октябрь	Повышение педагогической культуры родителей.	Консультация на тему: «Счастье семьи – здоровые дети».
	Совместные мероприятия	Танцевальный фестиваль «Дочки-матери».
Ноябрь	Повышение педагогической культуры родителей	Беседа с родителями на тему: «Питьевая вода и здоровье ребенка»
	Методическое обеспечение	<p>Подбор материала к новогоднему празднику (внутри группы).</p> <p>Подготовка сценария мероприятия.</p> <p>«Новый год в кроссовках».</p>
Декабрь	Повышение педагогической культуры родителей	Консультация с родителями на тему: «Говорите это вашим детям чаще».
	Родительское собрание	<p>Тема: «В каждой семье свои традиции».</p> <p>Повестка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа «Семейные традиции»;</li> <li>- подведение итогов 1 полугодия.</li> <li>- организационные вопросы.</li> </ul>

		Тренинговые игры и упражнения.
	Совместные мероприятия	Совместное изготовление с родителями украшений для объединения: «Творческая мастерская Деда Мороза и Снегурочки». Оформление зала.
Январь	Мониторинг запросов семьи	Тестирование родителей на тему: «Я и мой ребёнок». Анонимное анкетирование «Удовлетворённость родителей дополнительным образованием»;
	Повышение педагогической культуры родителей.	Лекция-беседа на тему: «Физкультминутки и их значение в режиме дня». Онлайн информация.
	Информационно - методическое обеспечение	Разработка памятки «В каких продуктах «живут витамины». Онлайн информация.
Февраль	Повышение педагогической культуры родителей	Индивидуальные беседы с родителями о развитии творческих способностях у детей.
	Информационно - методическое обеспечение	Разработка памятки Безопасность ребенка дома.
Март	Информационно - методическое обеспечение.	Разработка памятки по оздоровлению детей.
Апрель	Повышение педагогической культуры родителей.	Духовно-нравственное воспитание детей. Участие в парадных мероприятиях ко Дню Победы.
	Методическое обеспечение	Подбор материала к празднику «День Победы».

Май	Совместные мероприятия.	День открытых дверей. Показ занятия для родителей.
	Методическое обеспечение.	Подготовка рекомендаций для родителей по оздоровлению детей на летний период.
	Родительское собрание.	Тема: «Воспитание культуры поведения детей». Повестка: - познакомить родителей с системой работы по формированию норм культуры поведения. Мероприятие «Вы спрашиваете – мы отвечаем». Подведение итогов учебного года творческих и спортивных достижений детей; Обсуждение перспектив, продолжение обучения на новый учебный год. Тренинговые игры и упражнения.

**Приложение 9**  
к дополнительной общеобразовательной  
программе – дополнительной общеразвивающей  
программе «Детский фитнес»

**Упражнения для разминки**

***Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях***

Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.

Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.

Марш с добавлением движений:

- головы — повороты, наклоны;
- рук — поднятие, опускание перед собой, над головой;
- с хлопком, за спиной;
- круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;
- вращательные и сгибательные движения кистями;
- корпуса — повороты, наклоны влево, вправо;
- ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

### ***Общеразвивающие упражнения***

Упражнения, развивающие гибкость шеи:

- наклоны,
- повороты,
- круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднимание, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти:

- одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук;
- сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

- сгибания и разгибания,
- наклоны, повороты вправо и влево,
- круговые движения, скручивания корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

- приседания,
- выпады,
- горизонтальные круговые движения коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;
- подъем стоп, не отрывая пяток от пола;
- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;
- приседания, не отрывая пяток от пола;
- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног;
- приседания и подъем на высокие полупальцы;
- стретчинговые упражнения (активные).

### ***Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела***

Напряжение и расслабление мышц

- шеи;
- ног;
- рук;
- всего корпуса.

Подъем плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

### **Комплексы упражнений партерной гимнастики**

#### ***Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок***

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом VI позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;

### ***Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава***

В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

- упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;
- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

### ***Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра***

В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;
- легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени .

В положении сидя:

- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;
- упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
- упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;
- подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);
- отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

### ***Упражнение для развития танцевального шага***

В положении лежа на животе:

- упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.



В положении лежа на спине:

- подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;
- подъем ноги на  $90^\circ$  с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);
- растяжка поднятой вперед вверх ноги на  $180^\circ$  (с посторонней помощью).

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;
- наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;
- виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

### ***Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса***

В положении лежа на спине:

- поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;
- подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);
- одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;
- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;
- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

- упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;
- отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

### ***Упражнения на развитие гибкости позвоночника***

В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);
- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
- упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;

— наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

— сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);

— упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;

— упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;

— упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;

— упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:

— поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

### ***Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья***

В положении лежа на животе:

— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

— подъем таза вперед вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

— касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);

— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;

— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;

— прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

**Приложение 10**  
к дополнительной общеобразовательной  
программе – дополнительной общеразвивающей  
программе «Детский фитнес»

**Сюжетное занятие**  
**«В поисках сокровищ»**

1. «Проверка готовности матросов к путешествию»

Игра на внимание: «Запрещенное движение»

2. Игроритмика: марш с хлопками а) на каждый счет; б) через счет.

3. Игrogимнастика:

1. «Поднять якорь!» 1-8 – круговые движения предплечий вокруг друг друга

2. «Поднять паруса!»

«Помогаем ветру»

Упражнение на дыхание:

1-4 – руки ч/стороны вверх = вдох

5-8 – руки вниз = выдох

3. «Проверка знаний

морской азбуки»

ОРУ с флажками:

а) руки вперед, вверх, в стороны, вниз

б) все то же, но руки работают поочередно

в) 1-2 – правая рука вправо, левая – вверх

3-4 – руки вниз

5-8 – в другую сторону

г) 1-4 – круг прямой правой рукой в саггитальной плоскости

5-8 – другой рукой

д) 1-2 – две руки вправо

3-4 – руки вниз

5-8 – в другую сторону

е) 1-2 – руки стороны

3-4 – руки вперед скрестно

4. «Бинокль» И.п. – ноги шире плеч, руки на поясе

1-2 – сгибаем правую ногу

3-4 – и.п.

5-8 – в другую сторону

Следующая «восьмерка» - все так же + руки поднимаем, изображаем бинокль.

5. «Высадка на берег»:

а) «Гребем на шлюпке»

б) «Прыгаем в воду»

в) «Идем по воде»

г) «Вышли на берег»

д) «Утрамбовываем песок»

И.п. – ноги на ширине плеч, корпус в наклоне вперед, руки вперед прямые

1 – выпрямиться, руки согнуть на уровне груди, локти в стороны, выдох 2 – и.п.

1 – прыжок вверх и приземление в полуприсед

2 – выпрыгивание из полуприседа, мягкое приземление

Ходьба на месте с высоким подниманием колена

Марш на месте

Приставные шаги: вправо, влево, вперед, назад.

4. Игротанец: «Матросский»

И.п. – о.с. руки на пояс. 1-2 – полуприсед на левой, правой – heel touch

28

правая рука – за голову, локоть в сторону, 3-4 – и.п., 5-8 – с другой руки и ноги

1-4 – step-touch вправо, обе руки вправо, 5-8 – step-touch влево, обе руки влево

1-3 – три шага вперед, 4 – приставить ногу, хлопок в ладоши

5-7 – три шага назад, 8 – хлопок в ладоши, ногу приставить

1-4 – jumping-jack, руки вперед ( 1 раз)

jumping-jack, руки стороны (1 раз)

5-8 – бег на месте с поворотом на 360° вправо

1-8 – повторить предыдущую восьмерку, но при беге поворот на 360° влево

1-2 – полуприсед, руки на пояс

3-4 – выпрямиться, heel touch сторону правой, руки в стороны

5-8 – в другую сторону

1-8 – концовка

5. «Давайте отдохнем, устроим привал»:

1) Open-step вправо и влево, руки на поясе

2) То же, руки обе вправо и обе влево

3) И.П. = о.с., руки вверх

Посегментное расслабление: кисти, предплечья, плечи, корпус, упор присев.

6. Игропластика:

«Гусеница»: из упора присев упор, лежа только с помощью рук, ноги на месте. 1-4 – движение вперед, 5-8 – движение назад

«Уж»: и.п. – лежа на животе, руки в замок за головой. 1-4 – поднять плечи и голову, 5-8 – опустить, отдохнуть

«Жуки»: в упоре сзади переступания руками и ногами с поворотом на 360° (вправо и влево)

«Трава колышется»: и.п. – сед ноги вместе, руки вверх, наклоны вперед, руки – к носкам.

«Цветы тянутся к солнцу»: и.п. – сед по-турецки, руки в замок за головой, фиксировать на 8 счетов.

**7. Музыкально-подвижная игра «Капкан»**

Двое из детей берутся за руки и поднимают их. Пока играет музыка остальные пробегают через капкан. Музыка смолкла – капкан захлопывается (водящие приседают, отпускают руки). Кто попался, встает в капкан. Четное количество попавшихся образует новый капкан, через который тоже надо пробежать. Все капканы преодолели. Кто ни разу не попался – встает первым в колонне.

**8. Музыкально-подвижная игра «Тихо – громко»**

«У нас есть волшебная карта, она подскажет, где спрятан клад. Надо только слушать, как играет музыка: если тихо – значит неправильно выбрали направление движения, если громко – значит клад где-то рядом.»

9. «Матросы, на корабль» - марш!

«Поднять паруса!» - упражнение на дыхание

«Держим путь домой» - организованный выход из зала.

**Приложение 11**  
к дополнительной общеобразовательной  
программе – дополнительной общеразвивающей  
программе «Детский фитнес»

**Сюжетное занятие**  
**«Путешествие в Солнечный город»**

**I** Построение. Проверка осанки.

Игра на внимание «Солнышко и дождик»

Игроджимнастика:

Комплекс ОРУ «В путь»

«Ищем тропинку» И.п. = о.с., руки на пояс

1 – поворот головы вправо

2 – и.п.

3-4 – в другую сторону

(Можно добавить поднимание на носки и «kozyрек»)

«Идем по тропе» Марш

(Можно добавить хлопки из раздела «Игроритмика»)

«Кругом лес – куда  
идти?»

1-2 – поднимание плеч

3-4 – и.п.

(можно добавить руки в стороны на 1-2)

«Отдвигаем с пути  
ветки»

И.п. = о.с., руки согнуты, локти низ.

1-2 – руки вверх

3-4 – и.п.

5-6 – руки в стороны

7-8 – и.п.

«Постарайтесь не  
столкнуться лбом»

И.п. = о.с., руки в замок за головой

1-2 – полуприсед, спину округлить, подбородок  
прижать, локти вниз.

3-4 – и.п.

«Дальше обрыв.

Смотрите как  
высоко!»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной

1-2 – поклон вперед, спина прямая

3-4 – и.п.

«где же спускаться?» И.п. = о.с.

1-2 – выпад вперед, руки на пол около стопы

3-4 – и.п.

5-8 – на другую ногу

«Очень аккуратно  
спускаемся»

И.п. = о.с., руки на поясе

1-2 – полуприсед, правая нога вперед на носок, вес тела  
на левой, руки в стороны

3-4 – и.п.

5-8 – с другой ноги

«Вот и дорога» Марш, бег

**II Игротанец с «солнечными зайчиками»:**

«Открываем окна» 1-4 – полуприсед, правая рука в сторону

5-8 – полуприсед, левая рука в сторону

1-4 – полуприсед, две руки в сторону

5-8 – в о.с. руки вверх, руки вниз

30

«Радуга» 1-4 - step-touch вправо, правой рукой круг назад

5-8 – в другую сторону

«Солнце» 1-8 – V-step, обе руки выполняют круг во фронтальной  
плоскости

«Дождик» 1-4 – два прыжка «врозь-вместе»

5,6,7 – хлопки по коленям полуприседе

8 – о.с.

«Топаем по лужам» 1-8 – straddle

руки: правая вверх (ловим капельки)

левая вверх

руки согнуть и сделать на счет 5-8 брызгающее

движение кистями

«Побежали» Бег на месте

Упражнение для отдыха:

«Ветерок» - оpen-step и плавная работа рук

Игропластика: (упражнения в партере)

а) силовые упражнения

«Играем с солнечными зайчиками»:

- и.п. сед, ноги согнуты

1 – согнутые ноги поднять, переставить вправо

2 - согнутые ноги поднять, переставить влево

(Позже можно усложнить – с прямыми ногами)

- и.п. лечь на живот, руки согнутые, кисти около плеч

1 – руки выпрямить, плечи поднять, голову не запрокидывать

2 – и.п.

б) упражнения для развития гибкости:

- и.п. сед, ноги прямые, работа голеностопа

- и.п. сед, ноги врозь, наклон вперед – фиксировать

Музыкально-подвижная игра «Успей занять домик»

Все дети стоят на гимнастических ковриках – «домики». Пока играет музыка.

Се бегут гулять. Музыка смолкает – надо занять любой свободный домик.

Солнечный зайчик тоже может занять домик. Кто остался ни с чем – 3-5 приседаний.

**III** Игра «Тихо – громко»

Дети образуют круг, в середине водящий с закрытыми глазами. У детей руки за спиной «лодочкой». Педагог кладет кому-нибудь «солнечного зайчика» в руки.

Звучит музыка, водящий поисках двигается по кругу. Чем ближе к объекту поиска, тем громче музыка, и наоборот.

Упражнения на дыхание и расслабление.



**Приложение 12**  
к дополнительной общеобразовательной  
программе – дополнительной общеразвивающей  
программе «Детский фитнес»

**Сюжетное занятие**  
**«Цирк»**

**I** Построение. Проверка осанки

Игра на внимание «Светофор»

Комплекс ОРУ «Весь вечер на манеже»:

Парад-алле!

Поклон

Марш, упражнение на дыхание

Клоуны И.п. - о.с., руки на поясе. Повороты головы вправо-влево

Добавить «нос» - подразнить.

Жонглеры И.п. - о.с., руки перед

а) кисти сжать в кулак, разжать

б) предплечья поочередно к себе, от себя (согнуть в локте – выпрямить)

в) прямая рука вверх-вниз (поочередно)

Гимнасты

на проволоке

И.п. - о.с.

1-2 – шаг перед, руки в стороны, 3-4 – и.п., 5-8 – с другой ноги  
(можно чередовать руки стороны и ноги вверх)

Обезьянки И.п. – ноги на ширине плеч. Руки на пояс

1-8 – два наклона вперед с прямой спиной

1-4 – тот же наклон, но с полуповоротом вправо

5-8 – наклон с поворотом влево

Медведи И.п. – ноги на ширине плеч, руки в замок за головой, полу-присед. 1-2 – наклон право, 3-4 – и.п., 5-8 – в левую сторону

Пони Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

**II Антракт:** «Клоуны приглашают вас потанцевать»

Игротанец: Используются шаги: straddle, open-step, step-touch, V-step, а также: марш, бег, прыжки. Добавить движения руками: хлопки, «фонарики»,

«дразнилки» и т.д.

Игропластика: «Силачи» - поднимание штанги

1 – наклон вниз, 2 – присесть, 3-4 – медленно встать

- упор присев – упор лежа прыжком

- и.п. лежа на спине, взмах руками – сесть

Человек-змея: упражнения для развития гибкости

Подвижная игра: « Собери мячи» Две команды: № 1 – клоуны № 2 – ковровые

В центре зала в корзинах большое количество мячей. Клоуны

расшалились и раскатали мячи во все стороны. Ковровые все собирают в

корзины. Засекается время сбора мячей. Потом команды меняются ролями. По времени определяется лучшая команда.

**III Музыкально-подвижная игра:**

Дети образуют круг. У троих мячи. Если звучит быстрая, темповая музыка, мячи передаются, например. В правую сторону. Если темп сменился на более медленный, направление передачи мячей меняется. Все артисты цирка выходят на поклон (упражнение на дыхание), а зрители их благодарят (хлопки в ладоши).

**Приложение 13**  
к дополнительной общеобразовательной  
программе – дополнительной общеразвивающей  
программе «Детский фитнес»

**Комплексы упражнений**

**Комплекс «Двигаемся вместе»**

И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба на месте. 20-30 секунд.

И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба с продвижением вперед, затем назад.. Выполнить 4 раза.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.

И. п. – выпад в правую сторону, левая ступня полностью на полу, руки согнуты у пояса. Поднять руки вверх, потянуться, поставив левую ногу на носок. Повторить 4 раза.

И. п. – выпад в левую сторону, правая ступня полностью на полу, руки согнуты у пояса. Поднять руки вверх, потянуться, поставив правую ногу на носок. Повторить 4 раза.

И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба с продвижением вперед, затем назад. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя руки перед собой. Правую ногу поставить на пятку и потянуть носок на себя, руки положить на колено. То же самое с левой ногой. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, руки вверх, потянуться, как можно выше.

И. п. – стоя, руки свободно, ходьба на пятках 20-30 секунд.

И. п. – стоя, руки внизу. Слегка согнуть колени, сделать вдох и потянуться вверх.

Вернуться в и. п. сделать выдох. Выполнить 4-6 раз.

**«Сильные ноги»**

И. п. – стоя, поочередно поднимаем колени вверх, руки притягиваем к поднятому колену. Выполнить 8 раз.

И. п. – стоя выполняем прыжки на месте. Выполнить 10-12 раз.

И. п. – стоя, поочередно поднимаем колени вверх, руки притягиваем к

поднятому колену. Выполнить 8 раз.

И. п. – стоя руки перед собой. Топаем ногами и хлопаем руками, выполняя приставной шаг вправо-влево. Выполнить 8 раз.

И. п. – стоя руки перед собой. Поочередный вынос ноги вперед, как бы делая удар ногой вперед. Выполнить 8 раз.

И. п. – стоя руки перед собой. Бег на месте с выносом прямых ног вперед. 20-30 секунд. И. п. – стоя, поочередно поднимаем колени вверх, руки притягиваем к поднятому колену. Выполнить 8 раз.

И. п. – стоя руки перед собой. Поочередный вынос ноги вперед, как бы делая удар ногой вперед. С выносом прямых рук вперед. Выполнить 8 раз.

И. п. – стоя руки перед собой. Бег на месте. 20-30 секунд.

36

### **«Маленький дельфин»**

И. п. – лежа на животе, подбородок на полу, руки и ноги вытянуты.

Тянемся всем телом от кончиков пальцев рук до носков ног. 20-30 секунд.

И. п. – то же, слегка приподнять ноги и поводить ими в воздухе, как рыбка хвостиком. Выполнить 4 раза.

И. п. – опереться на ладони рук и носки ног, таз слегка приподнять.

Выполнить 4-6 раз отжимание на руках.

И. п. – то же, Поочередно тянем ноги, опускаем правую ногу на пятку и задерживаемся на 5 секунд. Затем то же выполняем левой ногой.

Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, наклонившись к ногам, поочередно тянем носки ног на себя, помогая руками. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, руки внизу. Слегка согнуть колени, сделать вдох и потянуться вверх. Вернуться в и. п. сделать выдох. Выполнить 4-6 раз

И. п. – сидя, парами друг напротив друга взявшись за руки. Поочередно тянем друг друга на себя, стараясь не сгибать колени. Выполнить 6-8 раз.

### ***Радуга-дуга*** (с цветными лоскутками)

И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.

И. п. – выпад в правую сторону, одновременно двумя руками взмах вверх, вниз. Повторить 4 раза.

И. п. – то же. Потянуть левую ногу, опустив ее на пятку и задержаться на 5-10 секунд. Выполнить 4 раза.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.

И. п. – выпад в левую сторону, одновременно двумя руками взмах вверх, вниз. Повторить 4 раза.

И. п. – то же. Потянуть правую ногу, опустив ее на пятку и задержаться на 5-10 секунд. Выполнить 4 раза.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки свободно, импровизируем. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклон вниз, коснуться руками пола, затем вернуться в и. п. руки можно поднять вверх. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, руки вверх. Ходьба на носочках 20-30 секунд. И. п. – стоя, руки вверх. Ходьба на пяточках 20-30 секунд.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.

### **«Быстрые ноги»**

И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Бег на месте. Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.

И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Поочередный вынос прямых ног вперед. Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.

И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Поочередный выполнять захлест голени назад. Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.

И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Прыжки на месте. Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.

И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Прыжки скрещивая ноги, на месте. Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.

И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Прыжки с поворотами обеих ступней вправо-влево, на месте. Темп быстро – медленно – быстро. (Твист). 4 – 4 – 4 раза.

### ***Веселые мячики*** (игра, воображение, работа сердца)

И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками перед собой. 20-30 секунд.

И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками, наклоняясь вниз. 20-30 секунд.

И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками, поворачиваясь вправо-влево. 20-30 секунд.

И. п. – стоя, руки вверх, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание кистями рук головы. 20-30 секунд.

И. п. – стоя, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание кистями рук у носа. 20-30 секунд.

И. п. – стоя, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание кистями рук у пола. 20-30 секунд.

И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять по-тряхивание правой рукой, затем левой рукой. 20-30 секунд.

И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять по-тряхивание правой ногой, затем левой ногой. 20-30 секунд.

И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками, наклоняясь вниз. 20-30 секунд.

И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Бег на месте.

### **Комплекс Пусть сад цветет! (с гимнастическими палками)**

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, живот убрать, спина прямая. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Вы-полнить 6-8 раз.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок. Выполнить 4 раза.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Наклониться вперед, положить палку на пол и выполнить рывки руками, наклонившись вперед 4 раза; выпрямиться выполнить рывки руками перед грудью, слегка сгибая колени 4 раза; поднять руки вверх, затем наклониться вперед и вернуться и. п.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, Палку держим в руках перед грудью. Выполнять 2 приставных шага вправо, затем влево. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Наклониться вперед, положить палку на пол и выполнить рывки руками, наклонившись вперед 4 раза; выпрямиться выполнить рывки руками перед грудью, слегка сгибая колени 4 раза; поднять руки вверх, затем наклониться вперед и вернуться и. п.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, отрывая, ее от пола. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Наклониться вперед, положить палку на пол и выполнить рывки руками, наклонившись вперед 4 раза; выпрямиться выполнить рывки руками перед грудью, слегка сгибая колени 4 раза; поднять руки вверх, затем накло-ниться вперед и вернуться и.п.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, Палку держим в руках перед грудью. Выполнять 2 приставных шага вправо, затем влево. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, ноги вместе, руки с палкой поднять вверх, ходьба на носках. 20-30 секунд.

### **Комплекс «Клад в земле»**

И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Ходьба на месте, колени разводим слегка в стороны во время ходьбы. 20-30 секунд.

И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Выполняем полуприседания, руки, опуская вниз. 6-8 раз.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок, поднимая руки вверх. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Ходьба на месте, колени разводим слегка в стороны во время ходьбы. 20-30 секунд.

И. п. – выпад в правую сторону, левая ступня полностью на полу, руки согнуты у пояса. Махи руками, имитируя копание лопатой. Повторить 6-8 раз.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок, поднимая руки вверх. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, руки согнуты в локтях. Прыжки на двух ногах на месте или вокруг себя.

И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Ходьба на месте, колени разводим слегка в стороны во время ходьбы. 20-30 секунд.

Выполнить приседание.

### ***Пузырьки***

Партерная часть

И. п. – сидя, обхватив колени руками. Лечь на спину, руки положив за голову, отрывать плечи от пола, ноги согнуты в коленях. Выполнить 4 раза.

И. п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях. Тянем правое плечо к левому колену, затем наоборот левое плечо к правому колену. Выполнить 8 раз.

И. п. – стоя, ловить воображаемые пузырьки. 20-30 секунд.

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Подтянуть их к груди. 8 раз.

И. п. – лежа на спине, ноги слегка согнуты в коленях и приподняты вверх. Отрываем таз от пола. Выполнить 8 раз.

И. п. – лежа на спине, руки и ноги вытянуты. Тянемся всем телом от кончиков пальцев рук до носков ног. 20-30 секунд.