



**БУДЬ ЗДОРОВ,
ДОШКОЛЬНИК!**

соответствует
ФГОС ДО

Е.В. Сулим

Детский фитнес

Физическое развитие



**Детей
5–7
лет**

Творческий
Центр



Комплекс 7. Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг

Задачи:

- укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса;
- развивать координацию, ловкость движений, глазомер;
- совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие;
- способствовать общему укреплению организма ребенка;
- тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма;
- повышать умственную и физическую работоспособность;
- воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку;
- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения;
- оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка.

Вводная часть

1. Маршировка и построение в три колонны.
2. Аэробика «Зоопарк» (3 мин).

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Сопроводительный текст
1	2	3	4
1	Обычная ходьба на месте	1 мин	«Мы шагаем в зоопарк — Побывать там каждый рад»
2	И.п.: стоя, руки на поясе. 1—2 — поворот вправо, руки вытянуть перед собой; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить с другой ноги	4 раза	«Там медведи и пингвины, Попугаи и павлины, Там жирафы и слоны, Обезьяны, тигры, львы»
3	И.п.: то же. 1—2 — полуприсед, руки поднять над головой и хлопнуть в ладоши; 3—4 — вернуться в и.п.	4 раза	«Все мы весело играем И движения повторяем»

1	2	3	4
4	И.п.: стоя, руки к плечам. 1 — правую ногу поставить вперед на носок, руки вытянуть в стороны; 2 — вернуться в и.п. Повторить с другой ноги	4 раза	«Это — лев. Он царь зверей, В мире нет его сильней. Он шагает очень важно, Он красивый и отважный»
5	И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы вверх. 1 — полуприсед, пальцы сжать в кулаки; 2 — вернуться в и.п.	2 раза	«А смешные обезьяны Раскачали так лианы»
6	Прыжки с хлопками над головой	8 прыжков	«Что пружинят вниз и вверх И взлетают выше всех»
7	И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—2 — наклон вперед, руки вытянуть в стороны; 3—4 — вернуться в и.п.	4 раза	«А вот добрый умный слон Посылает всем поклон. Он кивает головой И знакомится с тобой»
8	И.п.: широкая стойка, носки развернуты в стороны, руки внизу, ладони развернуты к полу. 1 — поднять правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — вернуться в и.п. Повторить с другой ноги	4 раза	«Лапку к лапке приставляя, Друг за другом попевая, Шли пингвины дружно в ряд, Словно маленький отряд»
9	И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1—2 — волнообразное движение правой рукой; 3—4 — то же левой; 5—8 — то же всем туловищем	2 раза	«Вот змея, она пугает И к себе не подпускает, По земле ползет она, Извивается слегка»
10	И.п.: стоя в узкой стойке, руки сцеплены «в замок» за спиной. 1—2 — поставить правую ногу вперед на каблук, руки развести в стороны; 3—4 — вернуться в и.п.	4 раза	«Вот павлин. Он чудоптица И всегда собой гордится, Выступает ровно, прямо. Смотрит гордо, величаво!»
11	И.п.: стоя, ноги вместе, руки впереди, кисти сжаты в кулаки. Бег на месте с высоким подниманием коленей	8 раз	«Пони бегает, резвится, Хочет с нами подружиться. И в тележке расписной Покатает нас с тобой»
12	Ходьба на месте	30 с	«Вот и вечер наступает, Зоопарк наш засыпает, Засыпает до утра, Нам уже домой пора»

3. Перестроение в колонну по одному.
4. Галоп по кругу с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»).
5. Бег приставным шагом боком по кругу, руки на поясе с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»).
6. Перестроение в три колонны.

Основная часть

Степ-аэробика (4 мин).

1. *Упражнение «Стопа»* (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — правую стопу на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п.

То же с левой ноги.

2. *Упражнение «Подъем»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперед; 2 — то же с левой ноги; 3 — шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правую руку положить на пояс; 4 — то же с левой ноги.

3. *Упражнение «Хоп»* (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 — левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулак, сказать: «Хоп»; 3 — левую ногу поставить на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой.

То же с левой ноги.

4. *Упражнение «Кик»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — подъем на степ-платформу с правой ноги; 2 — левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать: «Кик»; 3 — левой ногой шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой.

То же с другой ноги.

5. *Упражнение «Плие»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу в сторону, правая рука в сторону; 2 — шаг с левой ноги на степ-платформу в сторону, левая рука в сторону; 3 — полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4 — встать, руки в стороны; 5 — шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на пояс; 6 — шаг с левой, левая рука на пояс; 7 — присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 — вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

6. Упражнение «Выпад» (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой на шаг назад, руки вдоль туловища. 1 — выпад на степ-платформу на правую ногу, руки в стороны; 2 — вернуться в и.п.; 3 — повторить с другой ноги; 4 — вернуться в и.п.

7. Упражнение «Выпад, хоп» (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой на шаг назад, руки вдоль туловища. 1 — выпад на степ-платформу на правую ногу, руки в стороны; 2 — встать на степ-платформу на правую ногу, левое колено поднять вперед, руки вперед, сказать: «Хоп»; 3 — шаг с левой ноги назад на пол, выпад, правая нога на степ-платформе, руки в стороны; 4 — перенести вес тела на левую ногу, правое колено поднять вперед, руки на пояс, сказать: «Хоп»; 5—8 — перекаты с пятки на носок.

То же с другой ноги.

8. Упражнение «Боковые махи» (6 раз)

И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — левую ногу отвести в сторону прямую, руки в стороны; 3 — левой ногой шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — вернуться в и.п.

9. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой на степ-платформу; 2 — левую прямую ногу отвести назад, прогнуться, руки вверх; 3 — шаг левой ногой назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой.

То же с другой ноги.

10. Упражнение «Перебежка» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе с боку от степ-платформы, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой на степ-платформу; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая остается на платформе.

То же с другой ноги.

11. Упражнение «Прыжки» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе перед степ-платформой. 1—2 — встать на степ-платформу с правой ноги; 3—4 — опуститься со степ-платформы с правой ноги; 5—8 — прыжки на месте на двух ногах с хлопками над головой.

12. Марш на месте.

13. Дыхательная гимнастика «Поехали» (1 раз)

Завели машину —	<i>Вдох.</i>
Ш-ш... Ш-ш...	<i>Выдох.</i>
Накачали шину —	<i>Вдох.</i>
Ш-ш... Ш-ш...	<i>Выдох.</i>
Улыбнулись веселей	<i>Вдох.</i>
И поехали быстрее.	<i>Выдох.</i>