ПРИЛОЖЕНИЕ

Планы занятий фитнес с дошкольниками разных возрастов

**3-4 года**

Строевые упражнения.

Цель: Учить детей  ориентироваться в пространстве и  осваивать различные виды движений: построение, перестроение.  Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды  упражнений:

-  Построение в шеренгу и в колонну по команде;

-  Повороты переступанием;

-  Передвижение в сцеплении.

-  Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за  педагогом;

-  Построение из одной шеренги в несколько;

-  Построение в шахматном порядке;

-  Бег по кругу и ориентирам («змейкой»);

-  Построение врассыпную, бег врассыпную;

-  Построение в две шеренги напротив друг друга

-  Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира.

Игроритмика.

Цель: Развивать у детей  чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Виды упражнений:

-  Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);

-  Ходьба сидя на стуле;

-  Акцентрированная ходьба;

-  Акцентрированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;

-  Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;

-  Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.

-  Ходьба в полуприседе;

-  Хлопки руками под музыку;

-  Движения руками в различном темпе.

-  Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;

-  Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом

-  Удары ногой на каждый счёт и через счёт

-  Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)

Танцевальные шаги.

Цель: Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

Виды упражнений:

-  Шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;

-  Пружинистые полуприседы;

-  Приставной шаг в сторону;

-  Шаг с небольшим подскоком;

-  Комбинации из танцевальных шагов;

- Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;

-  Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360градусов на шагах;

-  Приставной и скрестный шаг в сторону;

-  Попеременный шаг.

Акробатические упражнения.

Цель:  Развивать  у детей  мышечную силу, равновесие  и гибкость.

Виды упражнений;

-  Группировки;                                               -  Кувырки;

- «Петушок»;                                                   - «Ласточка»;

- «Шпагат»;                                                      - «Берёзка»;

- «Мостик»;                                                      - «Ракета»;

- «Верблюд»;                                                    - «Кольцо».

- «Стрела»;                                                       - «Самолёт»

Гимнастические этюды.

Цель: Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

Комплексы:

- «Кик» - ритмический танец;

- «Часики» - ритмический танец;

- Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;

- «Облака» - аэробическая композиция.

Самомассаж.

Цель:  Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

Задание:

- Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Дыхательные упражнения.

Цель: Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Упражнения:

- «Волны шипят»

- «Насос»

- «Ныряние»

- «Подуем»

-  Упражнение на осанку в седе «по-турецки»

- «Шарик красный надуваем»

- «Плаваем»

- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:

  Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация.

Цель: Учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

- «Спокойный сон»

- «Мы лежим на мягкой травке»

- «Море волнуется»

- «Дует ветерок»

- «Тишина»

**5-7 лет**

Строевые упражнения.

Цель: Учить детей  ориентироваться в пространстве и  осваивать различные виды движений: построение, перестроение.  Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды  упражнений:

-  Построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;

-  Перестроение в круг;

-  Перестроение в шеренгу и колонну;

-  Бег по кругу и ориентирам («змейкой»);

-  Построение в круг;

-  Построение в шеренгу, сцеплением за руки;

-  Построение врассыпную;

Игроритмика.

Цель: Развивать у детей  чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Виды упражнений:

-  Хлопки по счёту;

-  Притопы на каждый счёт;

-  Притопы с хлопками поочерёдно;

-  Поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное

    сопровождение;

-  Хлопки в ладоши;

-  Произвольные упражнения на воспроизведение музыки;

-  Выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в

    сцеплении вверх, вниз);

-  Шаги вперёд, руки в сцеплении  вверху, внизу;

-  Приседания с движениями рук;

-  Подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;

-  Плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;

-  Плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз.

Танцевальные шаги.

Цель: Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

Виды упражнений:

-  Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;

-  Шаг галопа вперёд и в сторону;

-  Шаг с подскоком;

-  Попеременный шаг;

-  Шаг с притопом.

-  Композиция из изученных ранее шагов.

Акробатические упражнения.

Цель:  Развивать  у детей  мышечную силу, равновесие  и гибкость.

Виды упражнений;

-  Группировки;                                               -  Кувырки;

- «Петушок»;                                                   - «Ласточка»;

- «Шпагат»;                                                      - «Берёзка»;

- «Мостик»;                                                      - «Ракета»;

- «Верблюд»;                                                    - «Кольцо»;

- «Стрела»;                                                        - «Самолёт».

Гимнастические этюды.

Цель: Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

Комплексы:

- «Француа» - ритмический танец;

- «Вару-вару» - гимнастический этюд;

- «Спенк» - ритмический танец;

- Акробатическая композиция с обручами.

Самомассаж.

Цель:  Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

Задание:

- Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Дыхательные упражнения.

Цель: Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Упражнения:

- «Волны шипят»

- «Насос»

- «Ныряние»

- «Подуем»

-  Упражнение на осанку в седе «по-турецки»

- «Шарик красный надуваем»

- «Плаваем»

- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:

  Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация.

Цель: Учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

- «Спокойный сон»

- «Мы лежим на мягкой травке»

- «Море волнуется»

- «Дует ветерок»