

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Килемарский детский сад «Теремок»

Открытый просмотр кружковой работы
«Фитнес» в средней группе.

Подготовила и провела:

Данилова Н.В.

Апрель 2021

**Степ-аэробика,
силовая гимнастика с гантелями,
акробатика и стретчинг**

Задачи:

- учить ползать на животе;
- совершенствовать навык отталкивания при выполнении прыжков;
- содействовать развитию всех групп мышц;
- развивать волю, терпение во время выполнения упражнений.

Вводная часть

1. Ходьба обычная, руки на поясе (30 с).
2. Прямой галоп, то с правой, то с левой ноги с остановкой по сигналу «Присесть!» (30 с).
3. Ходьба широким шагом, руки в стороны, чередовать с бегом на носочках (3 раза 10 с).
4. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 с).
5. Бег с остановкой по сигналу, прыжки на месте на одной ноге (10 с 3 раза).

Основная часть

Степ-аэробика (4 мин).

1. *Упражнение «Носок»* (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — носок правой ноги на степ-платформу; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — повторить с другой ноги.

2. *Упражнение «Пятка»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — пятку правой ноги поставить на степ-платформу; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — повторить с другой ноги.

3. *Упражнение «Стопа»* (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — то же с левой ноги; 4 — вернуться в и.п.

4. *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, правая рука на поясе; 4 — то же с левой ноги.

5. *Упражнение «Хоп»* (4 раза)

И.п.: 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 сжаты в кулаки, сказать: «Хоп»; 3 — левую ногу поставить на пол, руки на поясе; 4 — правую ногу подставить к левой.

Повторить с левой ноги.

6. *Упражнение «Кик»* (4 раза)

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

Повторить с другой ноги.

7. 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 поясе; 6 — шаг с левой ноги, левая рука на поясе; 7 — присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 — вернуться в и.п.

Повторить с левой ноги.

8. Упражнение «Перебежка» (6 раз)

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

Повторить с левой ноги.

9. Дыхательная гимнастика «Ветер» (1 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе.

Ветер сверху набежал, *Вдох.*

Ветку дерева сломал: «В-в-в». *Выдох.*

Дул он долго, зло ворчал *Вдох.*

И деревья все качал: «Бу-бу-бу». *Выдох.*

Силовая гимнастика с гантелями (3 мин).

Упражнение 1 (5 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями в стороны; 1—2 — согнуть руки, гантели к плечам; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 2 (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, гантели к плечам. 1—2 — наклониться вперед, потянуться, положить гантели на пол; 3 — 4 — вернуться в и.п.

Упражнение 3 (4 раза)

И.п.: стоя на коленях, руки в стороны. 1 — наклониться вправо, потянуться левой рукой с гантелей вверх, правой рукой с гантелей достать пол; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклониться влево, потянуться правой рукой с гантелей вверх, левой рукой с гантелей достать пол; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение 4 (5 раз)

И.п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги выпрямлены вперед. 1—2 — сесть на ягодицы, ноги согнуть в коленях, стопы стоят на полу, руки вытянуть вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 5 (5 раз)

И.п.: лежа на животе, руки с гантелями вдоль туловища. 1—2 — прогнуться, приподнять корпус, оторвать ноги и руки от пола; 3—4 — вернуться в и.п.

Акробатика (3 мин).

1. Прыжок в высоту с разбега («достань колокольчик»).

2. Подлезание под дугу на животе.

3. Игровое упражнение «Верблюд» для снятия нагрузки с позвоночника

И.п.: ноги на ширине плеч, опора на пальцы ног и ладони, поднять

ягодицы («горбы у верблюда»). Передвигаться друг за другом («караван»), дыхание не задерживать, через несколько шагов опуститься на колени, согнуть руки в локтях, голову и грудь наклонить к полу и на вдохе вытянуть губы трубочкой («пьем воду»).

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Тихо — громко». Стретчинг.

1. Упражнение «Самолет» (5 с)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох;

2 — руки в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

2. Упражнение «Волна» (5 с)

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая (правая) нога на полу, следить за тем, чтобы поясница была прижата к полу;

2 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Смешной клоун» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 — выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх; 2 — подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3— 4 — наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.

4. Упражнение «Жучок» (10 с)

И.п.: сидя между стопами, руки опущены вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони, следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.