**Занятие №1**

**Кружок «Активишки»**

**Тема: «Диагностика физических качеств»**

Задачи: Диагностировать у детей умения: Прыжок в длину с места

Наклон туловища вперёд из положения стоя

Челночный бег 3х10 метров

Подъём туловища в сед за 30 секунд

Прыжки через скакалку за 1 минуту

Метание вдаль (мешочка)

Ход:

Ребята, сегодня мы будем проверять ваши физические способности. Но для начала как обычно сделаем разминку.

По красному кругу шагом марш. С высоким подниманием колен шагом марш, перекатыванием с пятки на носок, выпадами шагом марш. Бегом марш, захлёстыванием голени, правым голопом, левым голопом, подскоками бегом марш, прыжки двумя ногами вперёд. Шагом марш, восстанавливаем дыхание, делаем вдох-выдох. Молодцы!

Сейчас мы с вами потанцуем. Разминка «До-ре-ми» (с головы до ног). Молодцы!

(Проверяем у детей физические качества)

Прыжок в длину с места

Наклон туловища вперёд из положения стоя

Челночный бег 3х10 метров

Подъём туловища в сед за 30 секунд

Прыжки через скакалку за 1 минуту

Метание вдаль (мешочка)

Молодцы!

А сейчас мы с вами поиграем вышибалы.

Молодцы! Закончили играть. Ребята, чем мы сегодня занимались? Правильно, проверяли ваши физические способности. Ребята, какое у вас настроение? Какой выберете смайлик? Жёлтый или фиолетовый? Давайте приклеем его под своей фотографией. Молодцы!

**Занятие №2**

**Кружок «Активишки»**

**Тема: «Путешествие в лес» (игровой стретчинг)**

Цель: Осуществление гармоничного психофизического развития личности ребёнка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Задачи: обучать детей разным видам имитационных движений игрового стретчинга; содействовать, развитию чувства ритма, координации движений; развивать мышечную силу, ловкость, гибкость, выносливость, развивать память, внимание, воображение.

способствовать формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия; содействовать развитию дыхательной системы.

воспитывать нравственные качества, коммуникабельность создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

Оборудование: коврики

Ход образовательной деятельности. Вводная часть, мотивация.

Инструктор: Здравствуйте ребята! Вы любите путешествовать?

А куда можно отправиться в путешествие? Правильно, отправимся в лес, а по пути немного потренируемся.

Друг за другом вы вставайте,

И за мной скорей шагайте!

Нас сказка ждет в лесу осеннем,

Представьте – чудо на мгновенье!

Дети шагают друг за другом под марш.

Инструктор:

- Мы дружно, весело шагаем, колени выше поднимаем -

ходьба с высоким подниманием колена;

- На носочки встали, легко мы зашагали - ходьба на носочках;

- А теперь на пятках медленно мы идем - ходьба на пятках;

- Мишки косолапые перебирают лапами - ходьба на внешней стороне ступни;

- Вот зайчишка серенький из под елки выскочил - прыжки на двух ногах;

- Зайка волка увидал и быстрее побежал - легкий бег;

- Идут по лесу ребята, хорошо шагают - ходьба обычная.

Основная часть. Звучит музыка «В гостях у сказки».

Инструктор: Вот мы и пришли на лесную опушку. Вы хотите оказаться в сказке? (ответы детей). А давайте вместе отправимся в сказку. Я буду ее рассказывать, а вы помогать мне, и рассказывать ее движениями.

Сказка для игрового стретчинга. Инструктор: На опушке солнце ярко светит, солнечные лучики греют детям спинки!

1. Упражнение «Солнышко» И. п. : широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая, пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1- наклон в левую (правую) сторону, правая (левая, рука вытянута вверх. - Погрелись на солнышке и отправились дальше.

2. Упражнение «Ходьба». И. п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (на предплечьях). 1. Тянуть носки на себя. 2. Вытянуть носки. Движения динамичные с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное.

- А на опушке стоит домик – теремок.

И не низок, ни высок! Кто в домике живет?

Там живут квакушки,

Зеленые лягушки.

Лапки сложили,

Про мошек забыли!

3. Упражнение «Лягушка». И. п. : сесть на пол, выпрямить ноги перед собой. 1- согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2- согнутые ноги развести в стороны, опуская колени, как можно ниже к полу; 3- удерживая стопы руками и подтягивая их к туловищу, вытянуть позвоночник вверх; 4- и. п.

- Зайка по лесу спешит, видно ему холодно.

4. Упражнение «Зайчик». Встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

Инструктор: А сейчас ребята, отгадайте загадку.

Посмотрите, я какая,

Вся горю, как золотая,

Хвост пушистый и большой.

Хожу в шубке дорогой!

5. Упражнение «Лисичка». И. п. : стоя на коленях, голени и стопы вместе. 1- сесть на пол справа (слева, согнутые ноги останутся слева (справа); 2 – потянуться вверх от копчика до макушки; 3- положить левую (правую) руку на левое (правое) колено; отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола.

- Вот и лисичка – сестричка поселилась в лесном домике.

- Слышите, здесь шум и гам! Кто устроил та-ра-рам?

- Это серые волчата, ох и шумные ребята!

6. Упражнение «Волчата». И. п. Сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги. Колено лежит на полу.

- Слышите ребята, идут к нам медвежата!

Звучит музыка «Медвежонок».

7. Упражнение «Медвежонок». И. п. - сидя, ноги вместе, вытянуты вперед. 1 - Поднять руки вверх, подтянуться; 2- наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленных ног. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги. Задержаться нужное время; 3 - Вернуться в и. п. ; 4 - Повторить упражнение с другой ногой.

- Испугались ребятишки, медведя да как бросились бежать!

8. Упражнение “Бег”.

И. П. - лежа на животе, руки под подбородком. Ноги поочередно сгибаются в коленях, пятками доставая ягодицы.

Инструктор: На самой опушке растут такие стройные и высокие елочки.

9. Упражнение «Волшебные елочки». И. п. лежа, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- развести носки врозь – вдох. 2- вытянуть позвоночник, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох, расслабиться.

Инструктор: Ребята, вот и сказка получилась, знаете какая?

Правильно, «Теремок», только нам одной зверушки не хватает. Кого же мы забыли? (ответы детей).

- Давайте вместе с мышкой потанцуем!

Ритмическая гимнастика под песню в исполнении М. Левановой «Веселая мышка».

Инструктор: А сейчас мы подарим жителям Теремка шарики.

Упражнение на дыхание «Воздушный шарик».

Дети должны надуть "воздушные шары", набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот.

Каждый день я в шарик дую,

Над дыханием колдую.

Шарик я надуть стремлюсь

И сильнее становлюсь.

Инструктор: Вот какие шарики у нас получились, украсим ими Теремок!

Кто же поселился в нашем Теремке? Давайте вспомним.

Пальчиковая гимнастика «Теремок»

Стоит в поле Теремок, на двери весит замок - (пальцы рук соединены домиком)

Как же нам замок открыть и зверей туда впустить - (развести большие пальцы)

Это – зайчик, (указательный и средний – поднять, остальные сжать)

Это мышка, (пальцы сжаты в кулак, мизинец поднять вверх)

Это ежик, (ладони соединить, пальцы развести)

Это мишка, (руки у головы, пальцы согнуты)

Стоит в поле теремок, он не низок, не высок (хлопать в ладони).

Инструктор: Вот и закончилось наше путешествие. - Ребята, в какой сказке мы побывали?

- Вам было интересно? - Что запомнилось? - Что у вас получилось?

- С чем было трудно справиться? (дети отвечают на вопросы педагога). Покажите цветными шариками, понравилось ли вам наше путешествие. Красные шары положите – в красный обруч. Если у вас были трудности, то синие шары положите – в синий. А если вам путешествие не понравилось – положите желтые шары - в желтый обруч. Если нам было весело, давайте поблагодарим, друг друга и улыбнемся.

Спасибо вам, ребята, за веселое путешествие. До свидания! Дети под музыку выходят из зала.

**Занятие №3**

**Кружок «Активишки»**

**Тема: «В гости белочка пришла» (фитбол)**

Цель: оздоровление и физическое развитие детей средствами фитбол гимнастики.

Задачи:

• познакомить детей с упражнениями на фитболе в положении сидя и лежа на мяче;

• способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечный корсет путем выполнения упражнений с фитбол-мячом

• воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми;

Оборудование: фитболы (гимнастические мячи) по количеству детей, индивидуальные коврики, фонограмма, игрушка белка.

Ход занятия. I. Вводная часть

Ведущий. Добрый день, мои друзья!Сегодня со мной произошла интереснейшая история: ко мне в гости пришела кто бы вы думали? (Достать игрушку Белка.) Действительно - БЕЛКА! Но она очень огорчена. Ей очень грустно. Мы с вами попробуем ее порадовать своими успехами.

Под музыкальное сопровождение дети проходят «полосу препятствий»: ходьба (обычная; на носках; на пятках; по ребристой доске; по канату разными способами; по массажному коврику; по следам); бег врассыпную с остановками по сигналу; ходьба и дыхательные упражнения.

II. Основная часть.

Ведущий. Смотрите, друзья, какая красивая полянка. Только она какая-то подозрительная. Проверьте её скорей. Так вот где спрятались мячи! Но это не просто мячи – фитбольные мячи, выполнять упражнения сэтими мячами очень полезно,Белка очень ловко прыгает. А когда увидела эти мячи ей стало интересно узнать какуюже пользу они приносят. Ивы ребята сегодня нашего гостя научите выполнять упражнения с мячом, как мы с вами уже знаем, это очень полезные мячи. Берите фитболы и располагайтесь по залу так, чтобы не мешать друг другу.

Зарядка (ОРУ на фитболах).

1.и. п. — сидя на мяче, стопы на полу, руки на бедрах, спина прямая;

1-2 — перекаты на стопах с пятки на носок и обратно — 15 раз.

2.и. п. — то же;

1 — поворот головы вправо;

2-3 — поворот влево;

4 — и. п. Выполнить 6-8 раз.

3.и. п. — лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони; 1-поднять прямую правую ногу; 2-й. п. ;

3-4 — то же, левой ногой. Выполнить 6-8 раз.

4. и. п. — то же;

1-2 — перекаты справа налево и обратно. Выполнить 8-9 раз.

5.и. п. — лежа на мяче на спине, ступни на полу, руки расслаблены;

1-2 — прокатывание на мяче назад и вперед. Выполнять 20-30 с.

6.и. п. — стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой;

1— прокатить мяч вперед, выполнив руками движение пловца;

2- и. п. Выполнить 4-6 раз.

7.и. п. — сидя на мяче, руки на бедрах;

1-2 — прыжки на мяче, руки через стороны вверх с хлопком. Выполнить два подхода по 20 с.

Ведущий.Асейчас мы Белке покажем:

1. Упражнение «Самолеты».

Лежа на мяче на животе, руки в стороны, удержать прямое туловище при прокатывании с живота на бедра; родители фиксируют ноги ребенка в области голени и прокатывают его. Выполнить 3-4 подхода по 5-8 с.

2. Игра «Что я вижу из самолета?»

Ведущий. Какие красивые самолеты на нашем аэродроме! Молодцы! А сейчас я предлагаю поиграть в игру «Что я вижу из самолета?»Работаем в парах: перебрасываем мяч друг другу на таком расстоянии, чтобы вы смогли его поймать и удержать. Кто же увидит необычные предметы?

Белка очень любят играть, как, впрочем, и вы. Самая любимая игра называется «Ловишки». Садитесь скорее на фитболы, начинается игра.

3. Подвижная игра «Ловишки».

III. Заключительная часть.

Ведущий. А сейчас, друзья, пора немного отдохнуть. Ложитесь на ковер поудобнее.Упражнения на расслабление: лежа на спине, встряхивание рук и ног поочередно,а затем одновременно:

Еж упал и встать не может,

Ждёт он, кто ему поможет.

За вашу дружбу и помощь Белка очень рада и за отличные упражнения вас благодарит. Я с вами не прощаюсь,говорю лишь: до свидания! Будьте здоровы!

**Занятие №4**

**Кружок «Активишки»**

**Тема: «Тренировка черлидеров»**

Цель: Создание радостного настроения, приобщение детей к физической культуре и спорту, формирование представлений у воспитанников о виде спорта «Черлидинг»

Задачи:

• укреплять физическое и психическое здоровье детей;

• формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;

• накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение элементами основных движений черлидинга), развивать коммуникативную культуру детей;

• развивать физические качества личности (скоростные, силовые, гибкости, выносливости, координации);

• развивать речь детей (в процессе разучивания "кричалок");

• развивать интерес к спорту, популяризировать черлидинг среди дошкольников.

Оборудование: султанчики

Дети заходят в зал под спортивный марш «Чтоб расти и закаляться.», перестроение в шеренгу.

Инструктор. Здравствуйте, ребята! Вы знаете, что такое черлидинг? (ответы детей).

Сегодня мы проведём тренировку юных черлидеров.

Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному с речёвкой.

Инструктор: кто шагает дружно в ряд?

Дети: мы- черлидеров отряд!

Инструктор: раз-два,Дети:раз-два Инструктор: где же левая рука- марш, поднять левую руку вверх

Инструктор: раз-два,Дети:раз-два Инструктор: где же правая нога - остановка, поднять правую ногу

Инструктор: три-четыре,Дети:три-четыре Инструктор: ноги вместе, ноги шире – прыжки ноги вместе-врозь

Инструктор: пять-шесть,Дети:пять-шесть Инструктор: всем подпрыгнуть и присесть!Инструктор: семь-восемь,Дети:семь-восемь Инструктор: повороты делать просим – повороты на месте прыжком

Дети: мы речёвки сочиняем,

Никогда не унываем! – ходьба в колонне по одному

Бег: с захлёстыванием голеней, высоко поднимая колени, боковым галопом.

Ходьба: спиной вперёд, с перекатом с пятки на носок, скрестным шагом.

Основная часть.

Инструктор. Чтоб черлидерами стать-

Надобно умение!

Укрепляем руки, ноги-

Знаем упражнения!

Инструктор. Все движения в Черлидинге выполняются сильными прямыми руками, четко, резко, быстро и синхронно. Давайте повторим базовые движения рук в черлидинге.

Общеразвивающие упражнения с помпонами.

1. Риди – руки на бедрах, кулаки упираются в тазовые кости, локти в стороны.

2. Верхний тачдаун – руки вытянуты вверх в одну линию с туловищем.

3. Нижний тачдаун – руки строго вниз и прижаты к бокам.

4. Хай ви– в воздухе рисуем букву V (ви, руки в стороны-вверх.

5. Лоу ви – переход сверху вниз через крест, руки в стороны-вниз.

6. Лук и стрела – одна рука полностью выпрямлена, а вторая согнута в локте.

7. Мускул мэн- руки согнуты в локтях под углом 90°, разведены ровно в стороны, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).

8. Галочка- комбинированное положение – одна рука находится в положении «Хай ви», вторая рука согнута в локте, локоть направлен в тазовую кость, тыльная сторона кисти развернута вниз.

9. Кинжалы- руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены в разные стороны (наружу).

10.Панч- комбинированное положение: одна рука находится в положении «верхний тачдаун», другая рука - «руки на бедрах».

11. Форвард панч- удар кулаком вверх.

12. Индеец- руки согнуты в локтях под углом 90°и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх.

13. Руки скрещены на груди, локти вниз.

14. Ломаное T – руки перед грудью, локти и плечи прямые.

15. Диагональ – руки вытянуты в диагональ.

Правая диагональ- правая рука вверх, левая диагональ- левая рука вверх.

16. К – с разворотом корпуса, как влево, так и вправо

17.L – это передвижение рук, как в левую, так и в правую сторону, представляя, что между руками находится нить.

18. Т – руки вытянуты, кисти рук находятся на уровне плеч.

Упражнение «Уголок» выполнять 6-8 раз

Сед - ноги вместе, руки в упоре сзади.

Прыжки ноги врозь-ноги скрестно 16-20раз

И. п. ноги врозь,руки в стороны.

Махи руками вперед-в стороны- вверх.

Чередовать с ходьбой на месте.

Инструктор. Черлидеры очень много тренируются, чтобы быть всегда в хорошей спортивной форме, они развивают прыгучесть, координацию движений, силу и ловкость. И ногам нужна сноровка, продолжаем тренировку.

Основные виды движений.

1. Ходьба по скамье с махами ног вперёд.

2. Перепрыгивание через скамью справа и слева, держась руками с продвижением.

3. Ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками. 4. Прыжки со скамьи (прыжок вверх- ноги в стороны, приземление- ноги вместе).

5. Прыжки из обруча в обруч, высоко поднимая прямые ноги.

Инструктор. Молодцы! Тренировку для черлидеров вы прошли успешно!

А теперь- зажигательный танец с помпонами в номинации «Чир-данс».

Черлидеры перед началом выступления произносят «кричалку». Давайте научимся её кричать громко, чётко и синхронно!

Кричалка.

Дети. Поднимите руки выше!

Почему мы вас не слышим!

Вместе с нами зажигайте!

И за нами повторяйте!

Мы – черлидеры!

А значит – лидеры!

Посмотрите все на нас,

Такого вы не видели!

Спортивный танец с помпонами.

Дети выбегают легкими подскоками на заранее подготовленные места, в руках держат помпоны.

1. Поочерёдно поднимают и опускают ноги, не отрывая носки от пола.

Руки попеременно поднимают вверх-вниз, сгибая в локтях.

2. Дети,выполняя пружинку: 1-руки в стороны; 2-прав. рука перед собой, лев. за спиной; 3-руки в стороны; 4- лев. рука перед собой, прав. за спиной.

3. Поднимают руки вверх, трясут помпонами

4. Поворачиваясь вправо по диагонали, дети делают 4 высоких притопа (поднять ногу – опустить, поднять – опустить и т. д.). При этом, когда опускаем ногу, опускаем и руки с помпонами, поднимаем ногу, поднимаем и руки с помпонами. Дети поворачиваются влево по диагонали, и делают все с правой ноги

5. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя. Правая рука на бедре, левая вверху. Прыжки влево, левой рукой выполнять круговые движения вверху; то же в другую сторону.

6. Стоят, слегка приседая. 1-руки перед грудью; 2-правая диагональ; 3-руки перед грудью; 4-левая диагональ.

7. 1- шаг вправо, руки в стороны; 2- левую ногу назад на носок, руки вверх; 3- шаг влево, руки в стороны; 4- правую ногу назад на носок, руки вверх.

8.1- Выпад вправо - руки в стороны; 2- приставить ногу, руки перед грудью; 3- выпад влево, руки в стороны; 4- приставить ногу, руки перед грудью («клинок»)

9. Дети поворачиваются по диагонали, правая нога впереди, левая чуть сзади, делают пружинку, одновременно выполняя круговые движения руками (одна рука как бы обходит – обкручивает другую). Руки находятся на уровни груди.

10. Дети поворачиваются лицом к зрителю, ноги вместе и выполняют пружинку. Руки выполняют круговые движения как в предыдущем движении, поднимая вверх и опуская вниз.

11. Дети, выполняя пружинку, делают,движения руками на каждый счет : 1- Правая рука вперед; 2- Левая рука вперед; 3- Правая рука вверх; 4- Левая рука вверх; 5- Правая рука – на левое плечо; 6- Левая рука на правое плечо; 7- Правая рука – опускается вниз; 8- Левая рука опускается вниз.

12. Прыжки

13. Ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1- прав. рука вперёд, левая назад, потрясти руками; 2- руки перед грудью; 3- левая рука вперёд, правая -назад, потрясти; 4- руки перед грудью.

14. 1- Выпад вправо- руки вперёд; 2- приставить ногу, руки вверх; 3- выпад влево, руки в стороны; 4- приставить ногу, руки перед грудью («клинок»)

15. 1- прыжком правую ногу в сторону, слегка вперёд (по диагонали, правую руку вперёд в сторону «к»; 2- левой рукой выполнять круговые движения перед собой; 3-прыжком-ноги вместе, руки вверх, потрясти; то же в левую сторону.

16. 1- руки в стороны; 2- скрестить перед собой; 3- руки в стороны; 4- скрестить перед собой; (ножницы)

17. 1- о. с., трясут помпонами перед собой; 2- выпад вправо, руки вправо- вверх, потрясти; 3- трясут помпонами перед собой; 4- выпад влево, руки прямые влево- вверх;

18. Ноги слегка расставлены. 1- слегка согнуть правую ногу в колене, руки к колену; 2- согнуть левую ногу в колене, руки к колену; 3- согнуть прав. ногу в колене, руки к правому плечу; 4- согнуть левую ногу в колене, руки к левому плечу.

19.Слегка приседая: 1- правую руку в сторону, левую к груди; 2- левую руку в сторону, правую к груди («лук и стрела»).

20. Дети делают прыжок – ноги на ширине плеч – руки поднять вверх, затем прыжок - ноги вместе, руки перед собой, согнуты в локтях. Подскоки с поворотом вокруг себя.

21. Дети, выполняя пружинку, делают хлопки над головой, держа в руках помпоны.

Инструктор. Есть для черлидеров- игра,

Вам понравится она!

Музыкальная игра «А ну-ка повтори» .

(Дети стоят по кругу, под музыку передают помпон, поворачиваются на 360 градусов и передают следующему. После остановки музыки, у кого в руках помпон, показывает движение – основное положение рук в черлидинге, которое называет инструктор. Например, «К», «Хай ви», «Лук и стрела», «Мускул Мэн», «Диагональ», «Т», «Верхний тачдаун» и т. д.)

Заключительная часть.

Рефлексия. (подведение итогов в виде вопросов). Что такое черлидинг? Кто такие черлидеры? Что вам понравилось сегодня на занятии? Возникли ли трудности с выполнением заданий

Инструктор. Молодцы, ребята! На тренировке по новому виду спорта- черлидингу вы показали себя ловкими, внимательными, сильными и дисциплинированными.

До свидания! До новых встреч!

**Занятие №5**

**Кружок «Активишки»**

**Тема: «Поможем Карлсону» (степ-аэробика)**

Цель: Формирование культуры здоровья и физкультурно-спортивных компетенций воспитанников через занятия степ - аэробикой.

Задачи:

1.Образовательные: Продолжать обучать технике степ-аэробики.

2.Развивающие:

• Развивать координацию движений, ловкость

• Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве;

• Развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

3.Воспитательные:

• Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

•Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов;

• Способствовать взаимодействию детей группы.

Интеграция образовательных областей: физическое развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие.

Оборудование: Степ-платформы.

Ход занятия

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Воспитатель: Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами!

Воспитатель: Ребята, на электронную почту детского сада пришло письмо. (читает текст письма на экране)

«Я, ребята, заболел.

Целый день не пил, не ел.

Не играл, не веселился…

Прошу вашей помощи». Карлсон

Воспитатель: Ребята, Карлсон просит вашей помощи. У него что-то случилось. Хотите узнать, что произошло?

У нас есть возможность связаться с ним по телефону (воспитатель набирает номер телефона Карлсона)

Беседа с Карлсоном по телефону

Воспитатель. Здравствуй, Карлсон!

Карлсон: Вы получили моё сообщение! Это просто замечательно!

Воспитатель: Что же у тебя произошло?

Карлсон: У меня настроение пропало, и здоровья вдруг не стало.

Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, почему заболел Карлсон?

Дети: Простудился, ноги промочил, мало двигается, не занимается спортом

Воспитатель: Вы правы, ребята, Карлсон заболел, потому что мало двигается, не занимается физкультурой.

И без всякого сомненья есть хорошее решенье.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Карлсон. А как это, заниматься физкультурой

Воспитатель: Карлсон мы для тебя сделаем видео запись нашего физкультурного занятия и пришлем тебе!

Карлсон: Спасибо, буду с нетерпением ждать от вас видео письмо.

(звонок закончился)

Воспитатель: Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?

Ну, тогда не ленись, на разминку становись! (Музыка)

Воспитатель:

- На право

- В обход, по залу шагом марш (звучит музыка)

I. Вводная часть.

1. Ходьба обычная по залу в колонне по одному

2. Ходьба на носочках руки вверх.

3. Ходьба обычная.

4. Ходьба на пятках руки за головой.

5. Бег змейкой между степами

6. Ходьба по степам (левая нога на левый степ, правая нога – на правый)

7. Прыжки на двух ногах через степ с продвижением вперед

8. Ходьба обычная по залу к степ платформам

II. Основная часть. (звучит музыка)

1.Step-up (Степ-ап) (добавить руки по очереди в перед)

И. П. - о. с руки на поясе ноги вместе

1) шаг одной ногой на угол степ-платформы переносим вес на эту ногу

2) второй ногой касаемся платформы рядом с первой ногой

3) вторую ногу возвращаем на пол

4) первую ногу ставим на пол рядом со второй

2.V-step (Ви степ) (добавить руки по очереди на плечо)

И. П. - о. с руки на поясе ноги вместе

1) шаг одной ногой на угол степ-платформы (если идем с левой ноги – то на левый угол, с правой – на правый)

2) шаг одной ногой на противоположный угол степ-платформы

3) шаг первой ногой со степ-платформы

4) шаг второй ногой со степ-платформы

3.Straddle (Страддл)

И. П. - о. с руки на поясе ноги вмест

1) шаг одной ногой боком на степ-платформу

2) шаг другой ногой на степ-платформу (стоим лицом к короткому краю платформы)

3) одну ногу спускаем со степ-платформы с одной стороны

4) вторую ногу спускаем со степ-платформы с другой стороны

5) возвращаем первую ногу на степ-платформу

6) возвращаем вторую ногу на степ-платформу

7) спускаемся с платформы первой ногой (мы должны спуститься в тоже место, откуда начали движение)

8) спускаемся с платформы второй ногой (приставляем ее к первой)

4.Over (Овер) (добавить руки по очереди вверх)

И. П. - о. с руки на поясе ноги вместе

1) шаг одной ногой боком на степ-платформу.

2) шаг второй ногой на степ-платформу

3) шаг первой ногой со степ-платформы назад

4) шаг второй ногой со степ-платформы назад

5. И. П присели руками упор в степ

1) Прыжком ноги вместе назад

2) Вернутся в И. П.

6. И. П. сидя на степе ноги врозь, наклоны

1) Наклон к правой ноге

2) Наклон в середину

3) Наклон к левой ноге

4) Вернутся в И. П.

7. И. П. лежа на спине «велосипед»

8. И. П. лежа на животе «лодочка»

1) поднять руки ноги в месте

2) вернутся в И. П.

9. И. П. лежа на животе «корзиночка»

1) упор прямыми руками в степ

2) 2 ноги согнуты в коленях стараются коснутся головы

10.Step-up (Степ-ап)

И. П. - о. с руки на поясе ноги вместе

5) шаг одной ногой на угол степ-платформы переносим вес на эту ногу

6) второй ногой касаемся платформы рядом с первой ногой

7) вторую ногу возвращаем на пол

8) первую ногу ставим на пол рядом со второй

Воспитатель:

- Ребята мы свами устали и нам нужно восстановить дыхание

Дыхательная гимнастика «Надуй шарик» (4 р.)

И. П. стоя руки прямые перед грудью

(надуваем шарик)

-Вдох через нос руки разводим в сторону

-Медленный выдох сводим руки до хлопка произносим (ф-ф-ф)

Воспитатель: Давайте Карлсону подарим еще и наш веселый танец

В обход по залу шагом марш

Танец на степах с зонтиками под музыку Ю. Селеверстовой «Кап-кап»

- Ребята теперь нам нужно убрать степы

III. Релаксация «Цепочка дружбы»:

- Потрите ладони, почувствуйте тепло!

- А теперь поделитесь теплом друг с другом: протяните ладони соседям!

- Закройте глаза

Воспитатель. -Сегодня вы хорошо поработали.-Молодцы!

Надеюсь, что Карлсону понравиться наше видео занятие и в следующий раз он будет заниматься вместе с нами.

**Занятие №6**

**Кружок «Активишки»**

**Тема: «Остров сокровищ» (игровой стретчинг)**

Цель занятия: Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, профилактика плоскостопия, развитие выворотности и гибкости.

Задачи: Продолжать обучать детей различным видам имитационных упражнений игрового стретчинга.

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, координацию;

развивать память, внимание, воображение.

Создавать положительный психоэмоциональный настрой детей на занятиях физическими упражнениями.

Материалы: магнитофон, аудиозапись с подобранной музыкой к занятию, гимнастические палки и мячи, коврики на каждого ребенка.

Ход занятия: Организационный момент (дети рассаживаются на коврики в позе "Лотоса"), разминка, основная часть (слушание рассказа, повторение движений по показу педагога), заключительная часть (упражнения на расслабление).

Разминка (суставная гимнастика):

Упражнение №1 - плавные наклоны головы вперед, назад, влево, вправо (8 раз).

Упражнение № 2 - плавно, без резких движений поднимаем плечи вверх, затем опускаем вниз (8 раз).

Упражнение № 3 -И.п. - руки в стороны, сжаты в кулачки, круговые вращения кулаками в одну сторону, затем в другую (по 4 раза в каждую сторону).

Упражнение № 4 - И.п. - руки на плечи "Крылышки", круговые вращения в одну, затем в другую сторону (по 4 раза).

Упражнение № 5 - И.п. - стоя, руки на поясе, на 1- медленный наклон туловища влево, левую руку плавно спускаем вниз, на 2 - поднимаемся в и.п., на 3 - наклон вправо,правая рука скользит вниз, на 4 - возвращаемся в и.п. (8 раз)

Упражнение № 6 - И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки держим на коленях. Круговые вращения коленями в одну, затем в другую сторону (по 4 раза).

Упражнение № 7 - "Вратарь" - И.п. - Стоя, ноги на ширине плеч, руки на коленях. На 1 - соединяем колени вместе, на 2 - возвращаемся в и.п. (8 раз).

Упражнение № 8 - "Замок" - И.п. - ноги вместе, руки соединяем друг с другом в замок. Крутим замочек, пытаемся его открыть. На 1 - поднимаем замок вверх, на 2 - разъединяем руки, на 3 - руки плавно опускаем через вверх вниз (3 раза).

Основная часть:

-Ребята, сегодня мы с вами отправимся на остров сокровищ. Но для этого нам надо превратится в отважных пиратов!

Упражнение "Превращение в пиратов" - присесть на корточки, закрыть глаза ладонями, выпрыгнуть вверх, поднять руки вверх и крикнуть "Йо-хо-хо" (4 раза).

-Пираты готовы к отплытию? Итак, садимся на наш пиратский корабль "Черная жемчужина" и в путь за сокровищами!

Упражнение "Корабль" - сидя, поднять прямые ноги под углом, руки вытянуть вперед, не касаясь ног (6 раз).

-На корабль мы сели, но необходимо поднять паруса, чтобы наш корабль плыл быстро-быстро. Итак, подготавливаем снасти.

Упражнение "Маленький мостик" - И.п. - стоя на коленях, руки внизу, качаться вперед-назад, корпус прямой. (4 раза).

-Теперь раскрываем парус. Упражнение "Парус" - И.п. - стоя на коленях, одной рукой достаем до пятки, другую руку поднимаем вверх. Тоже с другой стороны.(6 раз)

-Наш корабль мчит на всех парусах!!!А вот и показался остров! Спускаем лодки на воду и плывем на лодках до берега.

Упражнение "Гребля" - И.п. - сесть в позу прямого угла, наклон туловища до ног вперед, руками стараться дотянуться до носков ног, вернуться в И.п. (8 раз).

-Но нас накрыло волной, наша лодка перевернулась и пошла ко дну. Будем добираться вплавь.

Упражнение "Пловцы" - И.п. - лежа на животе, вытянуть руки вперед, на 1 - поднять голову и плечи, руки держим над полом, на 2- развести руки в стороны, на 3- вернуться в и.п. (8 раз).

-Вот мы и добрались до берега! Отдохнем и немного погреемся на солнышке.

Упражнение "Солнышко" - И.п. - лежа на спине, руки вдоль тела; на 1- развести руки и ноги в стороны, держа их, не касаясь пола; на 2- вернуться в и.п. (6 раз).

-Какой красивый остров! На берегу растет много пальм.

Упражнение "Пальма" - И.п. - стоя на одной ноге, руки соединить над головой. Сохранять равновесие - 1 минута.

-А на пальмах. Ребята, сидят обезьяны! Их так много!

Упражнение "Обезьяны" - И.п. - сидя. Ноги вытянуть вперед. На 1- поднимаем одну ногу за носок вверх (нога прямая), держим 5 сек. Тоже делаем с другой ногой. Затем поднимаем обе ноги вместе (удерживаем равновесие, не заваливаемся назад). (5 раз).

-Но обезьяны не рады гостям на своем острове! Ой-ой-ой!! Они стали бросать в нас кокосами. Быстрее прячемся!

Упражнение "В засаде" - И.п. - лежа на животе, руки за голову. На 1- поднять голову и плечи. Локти в стороны, на 2 - и.п. (8 раз).

-Ну все! Кокосы у них по-моему закончились. Убегаем от них скорее.

Упражнение "Велосипед" - И.п. - лежа на спине, руки за голову. Поднять ноги и делать имитацию езды на велосипеде. (2 мин.)

-Идем вглубь острова, пролезаем через заросли лиан.

Упражнение "С гимнастической палкой" - И.п. - стоя, держим палку в обеих руках. На 1- перешагнули, руки с палкой сзади. На 2- вылезли назад.(10 раз).

-Очень сложен путь к сокровищам! Теперь у нас на пути высокая скала и мы должны подняться на самую верхушку по лианам.

Упражнение "Скалалазы" (с гимнастической палкой) - И.п. - лежа на животе, ставим палку вертикально. На 1-подняться вверх, переменно переставляя руки, на 2- опуститься вниз. (10 раз).

Итак, мы поднялись на самую вершину горы. Здесь живет племя аборигенов. И они отдадут нам сундук с сокровищами, если мы выполним их задания. Ну что, вы готовы? Здорово!!!

1 задание - прыжки с "кокосом" (мячом) между ног.

2 задание - пройти по "Бревну"(гимнастическая палка) через глубокую реку. (ноги ставим "елочкой", или проходим боком).

3 задание - Игра "Веселые обезьянки" Коврики - это деревья в тропическом лесу. Из числа играющих назначаются ловцы обезьян 4-5 человек. Остальные играющие располагаются на коврах. Ловцы находятся на противоположной стороне площадки, они показывают задуманные движения. Обезьяны наблюдают и запоминают движения ловцов. По сигналу обезьяны слезают с деревьев, выходят на середину площадки и повторяют движения ловцов. По второму сигналу учителя, ловцы бегут за обезьянами, которые спасаются на деревьях. Обезьян, не успевших залезть на дерево, ловцы уводят в плен. Ловцам не разрешается до сигнала выбегать на площадку. Нельзя ловить обезьян в домиках, После 2-3 повторений выбирают новых ловцов обезьян.

Заключительная часть: -Молодцы! Вы выполнили все задания! И нам племя дарит сундук с сокровищами.

Упражнение "Сундучок" (корзиночка). И.п. - лежа на животе, схватить ноги руками, развивать гибкость.

-Открываем сундук. И что же там? Там самое главное сокровище на свете!!! (Дети садятся на коврик, расставляют ноги широко, наклоняются вперед максимально низко). Здоровье. Счастье и любовь! Берем себе здоровье! Делимся с родителями.

-Ну а теперь нам пора возвращаться домой. Садимся на волшебные коврики по- турецки, закрываем глаза, и представляем, что мы несемся над морями, разными странами, лесами, горами. (под спокойную музыку).

-Все, мы вернулись обратно в детский сад. Встаем, вдох- выдох.

**Занятие №7**

**Кружок «Активишки»**

**Тема: «Фитбол с дыхательной гимнастикой»**

Задачи: укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, мышечную систему путём выполнения упражнений на мячах, продолжать учить базовым положениям на мячах при выполнении упражнений.

Оборудование: фитболы

1.Вводная часть:

Ходьба обычная, на носках, на внешнем своде стопы, на пятках.Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

 Дыхательные упражнения:

А) «Трубач»

И.п: стоя, ладони рук сложить трубочкой

1-вдох;

2-выдох; подуть в « трубочку» (4 раза).

Б) «Каша кипит»

И.П: стоя, одну руку положить на грудь, другую-на живот.

1-выдох, грудь расширяется, живот втянуть.

2-выдох (3 раза).

2.Основная часть:

упражнения на мячах.

А) «Наклоны головы»

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1-2- наклон головы вправо (влево).

3-4- и.п.(6 раз)

Б) «Незнайка»

И.П: сидя на мяче, руки опустить.

1-2-подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх;

3-И.П.(7 раз)

в) «Потянемся к солнышку»

1-2-руки вверх, потянуться;

3-4-и.п.(6 раз)

г) «Флажок»

И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1-4-поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову;

5-и.п.(3 раза)

д) «Весы»

И.П: лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы.

1-4-медленно согнуть руки, наклонившись вперёд, ноги приподнять с пола;

5- И.П.(6 раз)

Е) «Пузырь»

И.П: то же

1-2-вдох, надавить животом на мяч,

3-выдох, живот втянуть.

4-И.П. (4 раза)

ж) «Покачайся»

И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить.

1-2-сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперёд-назад.

3-И.п.(8 раз).

з) «Мост»

И.П: лёжа на спине, на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находиться под чуть приподнятыми коленями.

1-2-приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол.

3-И.п.(6 раз)

И) «Передай мяч»

И.П: лёжа на спине, на полу, мяч зажать между ног, руки вверх.

1-2-руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке.

К) «Ленивец»

И.П: сидя на пятках, перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь)

1-лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь.

2-покачиваться вперёд-назад, приподнимаясь с пятки и садясь (8 раз)

3.Заключительная часть

1.упражнения на расслабление, стоя.

А) медленно поднять руки, плавно вращая кистями рук, «бросить» их вниз.

Б) плавные повороты из стороны в сторону с расслабленными руками.

упражнения на расслабление лёжа.

А) встряхивание руками,

Б) движение стоп к себе и от себя.

**Занятие №8**

**Кружок «Активишки»**

**Тема: «Пилатес»**

Цель: Формирование навыка правильной осанки, укрепления здоровья детей, используя упражнения гимнастики Пилатес.

Задачи: Развивать чувство равновесия и координацию движений;

Закреплять навык правильной осанки;

Способствовать развитию силы мышц спины, брюшного пресса и нижних конечностей.

Оборудование: коврики, музыкальное сопровождение, шарфик для игры.

Ход:

Ребята, сегодня на занятии мы будем заниматься пилатесом. Пилатес развивает гибкость, силу и подвижность тела.

Для начала мы как обычно сделаем разминку. По красному кругу шагом марш. С высоким подниманием колен шагом марш, перекатыванием с пятки на носок, выпадами шагом марш. Бегом марш, захлёстыванием голени. Правым голопом, левым голопом, подскоками бегом марш. Шагом марш, восстанавливаем дыхание, делаем вдох-выдох. Молодцы!

Сейчас мы с вами потанцуем. Разминка «До-ре-ми» (с головы до ног). Молодцы!

Берём коврики, сейчас будем заниматься пилатесом.

1. «Планка» (Plank)

И. п. - лежа ни животе; опора на предплечья.

1-выдох; приподнять таз от пола. Мышцы пресса напряженны, туловище и таз составляют одну прямую линию. Удерживать положение 6 -8 счетов.

2- вдох; вернуться в исходное положение.

2. «Плавание» (Swimming)

И. п. – стоя на коленях и ладонях; ноги на о руки на ширине плеч. Шея продолжение позвоночника.

1- выдох; выпрямить и поднять вверх правую ногу и левую руку. В пояснице не прогибаться. Тянуться рукой вперед, ногой назад. Вдох.

2–выдох; вернуться в исходное положение.

3- повторить 1 с левой ноги и правой руки.

4- вернуться в исходное положение.

3. «Гора» (Мountain)

И. п. - стоя на коленях и ладонях; ноги на ширине плеч.

1-выдох; выпрямить ноги в коленях, поднять таз вверх. Отталкиваться от ладоней, пятки стараться поставить на пол. Задержаться в этом положение на 8-10 счетов.

2-вдох; вернуться в исходное положение.

4. «Мячик» (Rolling like a ball)

И. п. - сидя на полу, ноги согнуты в коленях, обхватить колени ладонями.

1-вдох; перекат назад до края лопаток

2 –выдох; перекат вперед, вернуться в исходное положение.

3-4 –повторить 1-2. (5-6 раз)

5. «Ножницы» (Single leg stretch)

И. п. – лежа на спине, колени подвести к груди.

1- выдох; вытянуть правую ногу вперед, левую ногу обхватить руками, удерживая ее.

2-вдох; поменять положение ног, вытянуть левую ногу вперед.

3-4 –повторить 1-2. (6-8 раз)

6. «Мостик» (Shoulder bridge)

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч; руки прямые вытянуты вдоль туловища.

1-2- выдох, медленно поднять корпус вверх («отрывая позвонок за позвонком от пола»). Вдох - удержать положение.

3-4 –выдох, медленно опустить корпус вниз («прижимая позвонок за позвонком к полу», вернуться в исходное положение.

7. «Вверх-вниз» (Up-down)

И. п. - лежа на правом боку; правая рука вытянута; левая рука согнута, в упоре перед грудью.

1-выдох; поднять правую ногу вверх, оставляя таз и туловище неподвижными.

2- вдох; вернуться в исходное положение.

3-4 – повторить 1-2. (5-6 раз)

Молодцы! Отдыхаем. Встаём, коврики убираем на место.

Сейчас мы с вами поиграем. Игра называется «Угадай кто?». Завязываем глаза одному из игроков, крутим, на ком остановился, ты должен щупать и угадать кто это.

Молодцы! Закончили играть.

Ребята, чем мы сегодня занимались? Правильно, пилатесом. Ребята, какое у вас настроение? Какой выберете смайлик? Жёлтый или фиолетовый? Давайте приклеем его под своей фотографией. Молодцы!

**Занятие №9**

**Кружок «Активишки»**

**Тема: «Весёлая степ-аэробика»**

Задачи: Развивать двигательные качества: мышечную силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности;

Развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой;

Способствовать улучшению психического состояния, снятию стрессов;

Формировать навыки выразительности, пластичности и грациозности движений;

Развивать чувство уверенности в себе.

Оборудование: степы

1 часть. Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Ведущий: Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами!

По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На степ - аэробику хочу вас пригласить.

Ведущий: Ребята, нам пришло письмо. Давайте прочитаем его.

(текст письма): «Я, ребята, заболел. Целый день не пил, не ел. Не играл, не веселился… Прошу вашей помощи». Клоун Клепа

Ведущий: Ребята, как вы думаете, почему заболел клоун Клепа?

Вы правы, ребята, Клепа заболел, потому что мало двигался, не занимался физкультурой.

И без всякого сомненья есть хорошее решенье.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Вы ребятки помогите, всему Клепу научите. Поможем?

Нас на камеру гости снимут, мы видео отправим Клепе.

Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?

У меня спина прямая.

Я наклонов не боюсь.

Выпрямляюсь, прогибаюсь.

Поворачиваюсь.

Ходьба «змейкой» между рядами степов.

Ходьба на пятках, руки на поясе.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Ходьба, обходя «змейкой» каждый степ.

Бег с захлёстыванием голени назад (покажи пятки).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки).

Ходьба по кругу, вокруг степов.

2 часть (на степах).

Степ - платформы есть у нас, мы покажем мастер класс!

Под песню Барбарики «Доброта»

Поскоки. Наклон и повороты головы.

Поочерёдно ставить носок ноги на угол стэпа, руки на поясе по 4р.

Шаг на степ с движениями рук вперёд, вверх, в стороны, вниз. 2р.

Ходьба на степ, взмах руками, наклон головы. По 2 р.

Шаг со степа вперёд, руки на поясе. 2р. правой ногой, 2р. левой.

Шаг со степа назад, руки на поясе. 2р. правой ногой, 2р. левой.

Шаг со степа в сторону, руки в сторону, и.п. руки к плечам.

2р. вправо, 2р. влево.

Шаг на степ, руки вверх, шаг со степа, руки вниз. По 2 раза с каждой ноги

Шаг со стэпа, пятку на стэп.2р

Шаг на степ колено, руки на поясе. По 3 раза с каждой ноги

Шаг на степ, выпад в сторону, руки в стороны. По 2 раза с каждой ноги

Шаг на степ выбрасывание колен вверх, руки согнуты в локтях. По 3 раза с каждой ноги

Стоя коленями на степе, руками опереться на пол перед степом,

прямую ногу вытянуть назад. 4 маха вверх правой ногой, 4 левой.

Сидя на степе, опираясь сзади руками, поочерёдно

поднимать и опускать вытянутые ноги, с хлопком под коленом8р.+ «велосипед» ногами.

Поскоки, чередовать с ходьбой.

Степы поставить по кругу и встать на них.

Ведущий: Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.

Игра малой подвижности. Передача мяча на каждую сильную долю такта. Музыка “Итальянская полька” С. Рахманинов (дети располагаются по кругу на степах).

Ведущий: Чтоб проворным стать атлетом проведём мы эстафету.

Вы в колонны становитесь и немножко подтянитесь.

Все готовы? В добрый час, посоревнуемся сейчас!

Степы поставлены в 2 ряда по 4 степа.

Девочки встают в одну колонну, мальчики в другую. (Музыка).

Прыжки через степы с мячом в руках, обратно катить мяч по полу и передать следующему, встать в конец колонны.

Бег змейкой вокруг степов с мячом в руках, обратно прямо, мяч передать следующему и встать в конец колонны.

3 часть. Релаксация “Спинка отдыхает”.

Занимались мы, играли и немножечко устали.

Сядем дружно мы в кружок, отдохнём с тобой дружок. (Музыка)

Хватит спинку качать,

Надо лечь и отдыхать.

Я на коврике лежу, прямо в потолок гляжу

Лежат ровно пяточки,

Плечики, лопаточки,

Спинка ровная, прямая и всегда будет такая!

Рефлексия:

Ведущий: Ребята, вам интересно было заниматься на степах?

Молодцы, все старались! А всё ли у нас сразу получалось? Значит надо ещё тренироваться! Чему новому научились?

Заключение:

Наблюдая за вами в процессе нашей работы, я с уверенностью могу сказать, что вы справились с техникой овладения степ - аэробики.

Вы все гибкие, стройные, подтянутые. Видео можно отправить и самим посмотреть.

А теперь, я бы хотела узнать ваше мнение. Кто считает проведённый мною мастер класс плодотворный, встаньте на степы.

Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите!

**Занятие №10**

**Кружок «Активишки»**

**Тема: «Стретчинг»**

Цель: Формирование растяжки мышц.

Задачи: Формировать растяжку мышц;

Формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия;

Развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности);

Развивать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;

Оборудование: коврики, музыкальное сопровождение.

Ход:

Ребята, сегодня мы с вами будем заниматься растяжкой. Но для начала как обычно сделаем разминку.

По красному кругу шагом марш. С высоким подниманием колен шагом марш, перекатыванием с пятки на носок, выпадами шагом марш. Бегом марш, захлёстыванием голени. Правым голопом, левым голопом, подскоками бегом марш. Шагом марш, восстанавливаем дыхание, делаем вдох-выдох. Молодцы!

Сейчас мы с вами потанцуем. Разминка «Бим-бом» (с головы до ног). Молодцы!

Берём коврики, сейчас будем заниматься растяжкой.

Упражнение 1. «Деревце».

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

Упражнение 2. «Кошечка».

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.

2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Упражнение 3. «Звездочка».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.

2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение 4. «Дуб».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.

2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнение 5. «Солнышко».

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

2) И.п.

Упражнение 6. «Волна».

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. Нижняя часть спины прижата к полу.

2) И.п.

Упражнение 7. «Лебедь».

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.

2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.

3) И.п.

Упражнение 8. «Слоник».

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2) И.п.

Молодцы! Сейчас мы с вами поиграем в игру «Кто успел, тот и сел». Под музыку идём по кругу, музыка остановилась, вы должны занять места, если не успели, выбываете из игры.

Молодцы! Закончили играть. Ребята, чем мы сегодня занимались? Правильно, растяжкой. Ребята, какое у вас настроение? Какой выберете смайлик? Жёлтый или фиолетовый? Давайте приклеем его под своей фотографией. Молодцы!

**Занятие №11**

**Кружок «Активишки»**

**Тема: «Фитбол-гимнастика»**

Задачи: -Формировать правильную осанку;

-Развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол-мячах;

-Дать представление о форме и физических свойствах фитбола;

-Обучать правильной посадке на фитболе.

Ход занятия:

1. Вводная часть:

Ходьба по ребристой доске на носках, высоко поднимая колени. Бег на носках. Подъём пальцами ног палочек с пола, работа стопами на мячах-массажёрах.

2. Основная часть:

1. упражнения на мячах:

«Правильная осанка»

И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедре, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.

«Перекаты»

И.П: то же

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот.

«Часики»

И.П: сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение:

1-наклон вправо (влево),

2-и.п. (2-3 раза)

«Достань мяч»

И.П: лёжа на животе, на полу, мяч перед собой.

Выполнение:

1-приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч.

2- и.п.(5 раз)

«Покатай мяч»

И.п.: то же

Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от левой руки к правой и обратно(4 раза)

«Покажи пяточки»

И.п: лёжа на животе, на мяче, опору делать на стопы и ладони.

Выполнение:

1-поднять прямые ноги.

2-и.п.(5 раз)

«Мячики»

И.п: сидя на мяче, руки держать на бёдрах.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче.

3.Заключительная часть:

Упражнения на расслабление, лёжа на спине, на полу.

А) руки в стороны, вверх, ноги врозь, вместе.

Б) стопы (расслабленные) делают движения вверх, вниз.

В) руки согнуты в локтях под подбородком, ноги сгибать, разгибать.

**Занятие №12**

**Кружок «Активишки»**

**Тема: «Черлидинг»**

Задачи: Повторить перестроение из 1 колонны (шеренги) в несколько.

Закрепить базовые положения рук.

Повторить и разучить чир-прыжки.

Развивать чувство ритма, силу мышц брюшного пресса.

Воспитывать чувство коллективизма, умение взаимодействовать со сверстниками («Чувство плеча»).

Инвентарь: помпоны, обручи Д-60см.- по количеству детей, гимнастическая скамейка.

Ход:

Подготовительная часть

1. Построение в 1 шеренгу. Приветствие. Раздача помпонов синего и желтого цвета.

Команды: «Равняйсь!», «Смирно!». «На синий и желтый рассчитайсь!» «В две шеренги становись! Раз, два, три!», «Направо раз- два!», «В обход зала шагом марш!» (1 круг) «Через середину зала в две колонны марш!», «На месте шагом марш!»

2. Раз-два, раз-два – Где же левая рука————марш, поднять левую руку вверх

Раз-два, раз-два – Где же правая нога———остановка, поднять правую ногу

Три-четыре, три-четыре – ноги врозь и ноги шире – прыжки ноги вместе-врозь

Пять-шесть- семь-восемь – повороты делать просим – повороты туловищем

Приходи скорей к нам в сад – посмотри на всех ребят!- махи скрестно-слони

Мы речёвки сочиняем, никогда не унываем!- связка Лук и Стрела, Ти,Хай Тач,Кинжалы,Лоу Тач,Бабочка, Панч.

3. Ходьба в колонне по 1 с разным положением рук с помпонами, ходьба спиной вперёд руки внизу, х. с перекатом с пятки на носок. Ходьба с поворотом на 360 гр.по сигналу, бег в 1 колонне- 2 мин. с помпонами. Упражнение на дыхание «Петушок».

Основная часть занятия

1. Перестроение по 4 в шахматном порядке.

2. Базовые движения рук (повторение).

Верхний тачдаун – руки вытянуты вверх в одну линию с туловищем.

Нижний тачдаун – руки строго вниз и прижаты к бокам.

Хай ви– в воздухе рисуем букву V – ви, руки в стороны-вверх.

Лоу ви – переход сверху вниз через крест, руки в стороны-вниз.

Ломаное T – руки перед грудью, локти и плечи прямые.

Диагональ – руки вытянуты в диагональ.

3. Прыжки (повторение):

- «Звездочка»

- «Солнышко»

(разучивание)

- «Группировка»

- «Пайк»

4. Выполнение заданий поочередно:

- Синие: прыжки в обруч, как через скакалку.

- Желтые: упражнение на брюшной пресс 20 раз., сгибание и разгибание рук от скамейки 10 раз.

5. Ходьба по скамейке с махами прямых ног вперед, в конце скамьи спрыгнуть «Группировка», «Пайк».

Заключительная часть

1. Упражнения на растяжку «Складочка», «Кошечка», «Колечко».

2. Дыхательное упражнение «Подуй на помпон».

3. Кричалка с движениями «Черлидинг – это класс! Все здоровые у нас!»

Подведение итогов.

Сейчас мы с вами поиграем в игру «Рыбалка».

Молодцы! Закончили играть. Ребята, чем мы сегодня занимались? Правильно, черлидингом. Ребята, какое у вас настроение? Какой выберете смайлик? Жёлтый или фиолетовый? Давайте приклеем его под своей фотографией. Молодцы!

**Занятие №13**

**Кружок «Активишки»**

**Тема: «Фитбол-гимнастика»**

Задачи: -Формировать правильную осанку;

-Развивать мышечную систему путем выполнения упражнений на фитбол-мячах, дать представление о форме и физических свойствах фитбола;

-Обучать правильной посадке на фитболе.

Ход:

Вводная часть:

Ходьба , ходьба на носках, ходьба на внешней стопе. Бег с сопровождением музыки. Меняется направление. Вдох-выдох

Ору Физминутка Бим бом

Вдох-выдох

ОВД: Ходьба по скамье удерживая равновесие

Прыжки из обруча в обруч

Основная часть

1 «Правильная осанка»

И.п. сидя на мяче стопы поставить на пол, руки на бедре, спина прямая. Сохранять правильную осанку

2. «Перекаты»

И. п. то же

Перекаты с пятки на носок

3. «Часы»

И. п. Сидя на мяче руки на пояс наклоны вправо влево

4. «Достань мяч» И.п. Лежа на животе на полу мяч перед собой

Прогнуться положить ладони на мяч

5. « Покатай мяч» И.п то же

Лежа на животе Прогнуться и прокатить мяч

6. «Покажи пяточки»

И.п. Лежа на мяче руки опираются на пол Поднять прямую ногу затем другую

Заключительная часть: Игра 33

**Занятие №14**

**Кружок «Активишки»**

**Тема: «Стретчинг»**

Цель: Развитие физических и психических качеств ребёнка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; Формирование потребности в движении.

Задачи: Развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, выносливость, гибкость;

Развивать психические качества: внимание, воображение, умственные способности;

Укреплять костно-мышечную систему, повышать функциональную деятельность органов и систем организма;

Создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

Ход:

Ребята, сегодня мы с вами будем заниматься растяжкой. Но для начала как обычно сделаем разминку.

По красному кругу шагом марш. С высоким подниманием колен шагом марш, перекатыванием с пятки на носок, выпадами шагом марш. Бегом марш, захлёстыванием голени, правым голопом, левым голопом, подскоками бегом марш, прыжки двумя ногами вперёд. Шагом марш, восстанавливаем дыхание, делаем вдох-выдох. Молодцы!

Сейчас мы с вами потанцуем. Разминка «Бим-бом» (с головы до ног). Молодцы!

1 станция – на гимнастической скамейке. Ходьба в приседе с набивным мячом в руках. /усложнение: мяч держать на вытянутых руках.

2 станция – прыжки через скамейку на 2 ногах, стоя лицом к скамейке /усложнение: прыжки, стоя боком к скамейке. Молодцы!

Берём коврики, сейчас будем заниматься растяжкой.

1 упражнение: И.П. – ноги на ширине плеч, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны.

1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх;

5-8- стоять в наклоне;

9-12- медленно выпрямиться.

То же самое в другую сторону.

По 2 раза в каждую сторону.

2 упражнение: И.П. –сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести.

3 упражнение: И.П. – ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу;

3-4 - полуприсед, ноги крепко упираются в пол;

5-8- стоять в полуприседе;

9-12 - И.П.

Повторить 4 раза.

4 упражнение: И.П. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

5 упражнение: И.П. – лёжа на животе, ладони под грудью пальцами вперёд

На выдохе-подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

6 упражнение: И.П. – лёжа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, руки вдоль туловища.

Поднять бёдра и таз от пола.

7 упражнение: И.П. – стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! Опустить голову, максимально выгнуть спину.

8 упражнение: И.П. сидя на полу, ноги прямые, поднять руки вверх и коснуться ног.

Молодцы! Встаём, делаем вдох-выдох. Коврики убираем.

А сейчас мы с вами поиграем. Игра называется «Чай, чай, выручай!».

Молодцы! Закончили играть. Ребята, чем мы сегодня занимались? Правильно, растяжкой. Ребята, какое у вас настроение? Какой выберете смайлик? Жёлтый или фиолетовый? Давайте приклеем его под своей фотографией. Молодцы!

**Занятие №15**

**Кружок «Активишки»**

**Тема: «Степ-аэробика»**

Цель: Формирование физического и эмоционального развития ребёнка через занятия на степ – платформе.

Задачи: *Образовательные задачи:* • совершенствовать двигательные умения и навыки на степ – платформе;

• учить выполнять основные шаги по степ – аэробике в игровой форме;

• совершенствовать навыки владения мячом;

• упражнять в равновесии, воспитывать уверенность в себе, самостоятельность.

*Развивающие задачи:* • развивать координацию движений, ловкость, гибкость, выносливость, чувство ритма, мышечную силу.

*Воспитательные задачи:* • побуждать детей к дружеским отношениям, творчеству, интересу к физкультурным занятиям.

Ход:

Ребята, сегодня мы с вами будем заниматься степ-аэробикой. Но для начала как обычно сделаем разминку.

По красному кругу шагом марш. С высоким подниманием колен шагом марш, перекатыванием с пятки на носок, выпадами шагом марш. Бегом марш, захлёстыванием голени, правым голопом, левым голопом, подскоками бегом марш, прыжки двумя ногами вперёд. Шагом марш, восстанавливаем дыхание, делаем вдох-выдох. Молодцы!

Сейчас мы с вами потанцуем. Разминка «До-ре-ми» (с головы до ног). Молодцы!

1. Стоя на бревне бросать мяч вверх и ловить его, не прижимая к груди – 10 раз х 3.

2. Стоя на бревне отбивать и ловить мяч, стоя на степе – 5 раз х 3.

Молодцы!

**1.** 1– 2 – подъем на степ (руки вперед)

3 – 4 – опускаемся на пол (руки вниз)

(4 раза справа; 4 раза слева)

**2.** 1 – 2 – подъем на степ + колено (руки вверх)

3 – 4 – опускаемся на пол (руки вниз)

(4 раза справа; 4 раза слева)

**3.** 1 – 2 – подъем на степ + мах ногой в сторону (руки в сторону)

3 – 4 – опускаемся на пол (руки вниз)

(4 раза справа; 4 раза слева)

**4.** Ходьба вокруг степ – платформы.

5. 1 – 2 – подъем на степ слева (руки на поясе)

3 – 4 – опуститься на пол справа (руки на поясе)

(4 раза справа; 4 раза слева)

**5.** Ходьба вокруг степ – платформы.

**6.** И. п.: сидя на степ – платформе, руки в упоре сзади.

«Каблучок» - поочередно выставлять ногу на пятку – по 4 раза

**7.** И. п.: то же

«Велосипед» - поочередное выпрямление ног – 6 раз.

**8.** И. п.: сидя на полу, ноги на степ – платформе.

1 - 2 – потянуться вперед (ноги в коленях не прогибать).

3 – 4 – и. п. – 4 раза.

**9.** И. п.: стоя на коленях на степ – платформе, руки в упоре перед ней.

«Кошечка» - прогнуть спинку - ш-ш-ш-ш.

«Собачка» - встать на колени на степе руки согнуть в локтях – тяф – тяф – 4 раза.

**10.** «Рыбка» - лежа на животе на скамейке, вытянуть руки в стороны, прогнуться и удержать равновесие.

**11.** Ходьба вокруг степ – платформы.

**12.** «Кузнечик» - И. п. – правую ногу поставить на степ, левую ногу на пол. 1 – прыжок, меняя положение ног, левую ногу ставить на степ, правую ногу на пол;

2 – прыжок, меняя положение ног.

Повторить 10 – 20 раз в чередовании с ходьбой.

Молодцы! Делаем вдох-выдох. Бревно убираем.

А сейчас мы с вами поиграем. Игра называется «Сделай фигуру».

По сигналу воспитателя дети разбегаются по залу. При следующем сигнале все играющие становятся на степ и принимают какую – либо позу «Звездочка», «Сосулька», «Лошадка», «Ежик». Игра повторяется 5 раз.

Молодцы! Закончили играть. Ребята, чем мы сегодня занимались? Правильно, степ-аэробикой. Ребята, какое у вас настроение? Какой выберете смайлик? Жёлтый или фиолетовый? Давайте приклеем его под своей фотографией. Молодцы!

**Занятие №16**

**Кружок «Активишки»**

**Тема: «Заключительная диагностика физических качеств»**

Задачи: Диагностировать и сравнить с 1 занятием у детей умения: Прыжок в длину с места

Наклон туловища вперёд из положения стоя

Челночный бег 3х10 метров

Подъём туловища в сед за 30 секунд

Прыжки через скакалку за 1 минуту

Метание вдаль (мешочка)

Ход:

Ребята, сегодня мы будем проверять ваши физические способности. И сравним, они поменялись в лучшую или худшую сторону. Но для начала как обычно сделаем разминку.

По красному кругу шагом марш. С высоким подниманием колен шагом марш, перекатыванием с пятки на носок, выпадами шагом марш. Бегом марш, захлёстыванием голени, правым голопом, левым голопом, подскоками бегом марш, прыжки двумя ногами вперёд. Шагом марш, восстанавливаем дыхание, делаем вдох-выдох. Молодцы!

Сейчас мы с вами потанцуем. Разминка «До-ре-ми» (с головы до ног). Молодцы!

(Проверяем у детей физические качества)

Прыжок в длину с места

Наклон туловища вперёд из положения стоя

Челночный бег 3х10 метров

Подъём туловища в сед за 30 секунд

Прыжки через скакалку за 1 минуту

Метание вдаль (мешочка)

Молодцы!

А сейчас мы с вами поиграем вышибалы.

Молодцы! Закончили играть. Ребята, чем мы сегодня занимались? Правильно, проверяли ваши физические способности. Ребята, какое у вас настроение? Какой выберете смайлик? Жёлтый или фиолетовый? Давайте приклеем его под своей фотографией. Молодцы!