Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Северное сияние»

**Методическая разработка**

«СИСТЕМА РАБОТЫ СО СПОРТИВНО – ОДАРЁННЫМИ ДЕТЬМИ

В УСЛОВИЯХ ОРГАНИЗАЦИИ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Бадалова Айсылыу Султановна

Инструктор по физической культуре

Нижнесортымский

2023

**Пояснительная записка**

 «Одарённый», «способный», «талантливый» – эти слова довольно часто, особенно в последнее время произносятся педагогами, психологами и родителями. И это естественно, закономерно, потому что талантливый человек – это особая ценность для общества в целом: качественный скачок в развитии новых технологий повлёк за собой и резкое возрастание потребности общества в людях, обладающих нестандартным мышлением, вносящих новое содержание в производственную и социальную жизнь, умеющих ставить и решать новые задачи, относящиеся к будущему. Именно такими потенциями обладают дети с выраженными способностями.

В последнее время актуальность и значимость проблемы раннего выявления и развития одаренности все больше возрастает. Дошкольное детство является очень благоприятным периодом для развития одаренности. Однако возможности дошкольного возраста, как показывает практика, реализуются слабо. Это обусловлено, с одной стороны, долго преобладавшей ориентацией на «среднего» ребенка, с другой стороны –отсутствием у работников системы дошкольного образования необходимых знаний о методах выявления и развития одаренности на этапе дошкольного детства. Поэтому в реальной практике дошкольных учреждений остро ощущается необходимость постановки целенаправленной, планомерной и систематической работы всего педагогического коллектива по выявлению, поддержанию и развитию одаренных дошкольников.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17 октября 2013г. №1155 (приложение 1) предусматривает работу по психолого-педагогическому сопровождению детей.

Во многих дошкольных учреждениях нашего города отлажена система психолого-педагогического сопровождения детей, имеющих академическую, интеллектуальную, художественную, одарённости. Но остаётся не решённой проблема психолого-педагогического сопровождения спортивно - одарённых детей, т.е. детей, умеющих легко и пластично двигаться, прекрасно владеющих своим телом, физически развитых, обладающих чувством равновесия, с высокой зрительно – моторной координацией, способных удерживать точный ритм, темп движений, точность и соразмерность действий в момент передвижения в пространстве.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных, современных путей работы со спортивно – одаренными воспитанниками. И наш детский сад не исключение.

В настоящее время в ДОО вводятся такие развивающие занятия как: аэробика, ритмика, спортивные танцы; появляется всё больше детских садов с бассейнами. Но основную нагрузку в плане физического развития выполняют физкультурные занятия, задачами которых являются:

- удовлетворять естественную потребность детей в движении;

- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребёнка через специально организованную, оптимальную для всех дошкольников и для каждого ребёнка физическую нагрузку;

- давать возможность каждому ребёнку демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них.

**Цель и задачи данной работы**

Цель: физическое развитие спортивно – одарённых детей старшего дошкольного возраста с учетом индивидуальных особенностей.

Задачи: образовательные

• совершенствовать физические способности (мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию) через фитнесс - технологии.

Развивающие

• способствовать развитию психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности;

• развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно- сосудистую и нервную системы организма;

• содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой

Воспитательные

• воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество;

• формировать навыки выразительности, пластичности.

• повышать интерес к физкультурным занятиям.

**Методы и приёмы работы**

В работе применяются методики детского :

• фитбол – гимнастика;

• степ – аэробика.

Так же используются оздоровительные технологии: дыхательная, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, игротерапия, музыкотерапия, элементы психогимнастики.

На занятиях используются следующие методы:

Словесный метод: беседы, вопросы, образное слово (загадки, пословицы, стихи), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.

Наглядный метод: показ, демонстрация, просмотр (плакаты, схемы и др.)

Практический: повторение, закрепление, совершенствование двигательных навыков и физических упражнений.

**Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста**

В старшем дошкольном возрасте ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения. Двигательная активность становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Движения дошкольников становятся всё более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности сохраняются ещё черты, типичные для предыдущих возрастных периодов.

В движениях дети познают себя, своё тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями, узнают о способах перемещения в пространственно- временной среде окружающего предметного мира.

Дети старшего дошкольного возраста обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. У большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг с обозначенным перекатом, хорошая ориентировка при передвижениях в коллективе.

В этом возрасте дети могут довольно точно двигаться в соответствии с общим характером музыки, откликаться на её образы выразительным исполнением движений. С удовольствием импровизируют под ту или иную мелодию.

Совершенствуются приобретённые ранее двигательные качества и способности. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей старшего дошкольного возраста являются скоростно - силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Приемами обучения служат показ и объяснение. Однако обогащение двигательного опыта детей позволяет чаще применять объяснение без наглядного сопровождения или показ только отдельных элементов упражнения. Образец выполнения упражнений дается в разных по отношению к детям положениях: лицом, спиной, боком. В течение года в показе упражнений принимают участие все дети. Освоение техники движений происходит поэтапно (по одному-двум элементам). В целях предупреждения возможных ошибок используются зрительные ориентиры.

Педагогом даются четкие, краткие, не слишком громкие команды. Правильный образец, объяснение, точные указания и команды способствуют тому, что каждый ребенок успешно овладевает программным материалом, сохраняет бодрое настроение, увеличивает свою двигательную активность. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока не все получается. Следует развивать умение детей анализировать свои движения, оценивать качество их выполнения, замечать ошибки и исправлять их.

Для повышения моторной плотности занятия используются разнообразные способы организации детей. Например, сначала они выполняют одно движение все вместе, а затем два других — по подгруппам. Внутри каждой подгруппы упражнения могут выполняться поточно, фронтально, индивидуально. Воспитатель при этом должен видеть всех детей, но основное внимание уделять той подгруппе, которая выполняет движение новое или сложное, требующее страховки, помощи.

**Методическое обеспечение**

1. Планирование комплексов упражнений общеразвивающей и специальной направленности.

2. Спортивный инвентарь: мячи «фитболы», степ – платформы, обручи, гантели, массажные дорожки, массажные мячи.

3. Конспекты занятий.

4. Аудиотека, музыкальный центр, мультимедиа, проектор.

Конечным результатом могут являться следующие показатели:

1. У детей выработан индивидуальный почерк в двигательных действиях с предметами, развиты: сила, скорость, выносливость, координация, гибкость.

2. Дети проявляют настойчивость, азартность в достижении цели.

3. У детей выработана высокая познавательная активность в освоении новых движений.

4. Дети умеют владеть телом.

5. Дети инициативны, готовы взять на себя ответственность, проявляют творчество в двигательной деятельности.

Работа с родителями не ограничивается участием специалиста по физической культуре в родительских собраниях. Большую значимость имеют проведение индивидуальных консультаций, мастер - классов, проведение совместных занятий для родителей с воспитанниками. Определенную роль играет и наглядная агитация.

Наибольший успех на занятиях физкультурой достигается при комплексном подходе, поэтому важно работу с детьми дополнить работой с родителями, учителями начальной школы, воспитателями группы, другими сотрудниками дошкольного учреждения, непосредственно работающими с детьми.

Предлагаемые материалы будут интересны воспитателям, инструкторам и учителям по физической культуре, родителям.

**Список используемой литературы**

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.

2. Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.-метод. пособие/ Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014.

3. Формирование двигательной сферы детей 3–7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий/Авт.-сост. Соломенникова Н.М, Машина Т.Н.- Волгоград: Учитель, 2013.

4. Брушлинский. А.В. О природных предпосылках психического развития человека./ А.В.Брушлинский. - М,1977.

5. Лейтес Н.С. Способности и одарённость в детские годы./Н.С. Лейтес. – М., 1984.

6. Шебеко В.А. Дошкольный возраст: психомоторная одарённость. /В.А.Шебеко.  //Дошкольное воспитание, ,2008. №7

7. Щебеко В.А. «Дошкольный возраст: выявление психомоторной одарённости». /В.А.Шебеко. // Дошкольное воспитание, 2008. №10.

Приложение 1

**Реализация общих положений ФГОС дошкольного образования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Реализация** |
| Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования утверждён Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №1155 |
| 1.4. Основные принципы ДО | Поддержка инициативы воспитанников в различных видах деятельности | Построение занятий в игровой и сюжетно-ролевой форме, где у воспитанников остаётся простор для изменения сюжетной линии |
| Сотрудничество организации с семьями воспитанников | Рекомендации по подбору упражнений, инвентаря для профилактики плоскостопия в домашних условиях |
| Приобщение воспитанников к социокультурным нормам, традициям | Комплексы упражнений с использованием сюжетов из народных сказок |
| Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка | Воспитанники познают свои физические возможности. Формируется интерес к упражнениям, занятиям |
| Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития) | Занятия проводятся в игровой и сюжетно-ролевой форме, содержат упражнения, подходящие для детей старшего дошкольного возраста |
| Учёт этнокультурной ситуации развития детей | Фрагментарное использование русских народных сказок |
| 1.6. Стандарт направлен на решение задач | Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия | Комплексы упражнений носят оздоровительный характер и имеют выраженный позитивный настрой |
| Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья) | Упражнения легко адаптируются по степени сложности, подходят как для подготовленных, так и для ослабленных обучающихся. Используется доступный инвентарь. |
| Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования) | Использование одних и тех же комплексов упражнений на физкультурно-оздоровительных занятиях в ДОУ и начальной школе обеспечивает преемственность этих ступеней образования. |
| Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром | Воспитанники имеют возможность изменять сюжет, проигрывать различные роли, развивать свой творческий потенциал |
| Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества | Фрагментарное использование русских народных сказок, формирует духовно-нравственные ценности |
| Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности | Воспитанники получают знания о здоровом образе жизни, своём здоровье, значении упражнений для стоп. |
| Обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей | Вариативность содержания и организационных форм дошкольного образования в части интеграции программ по физической культуре с познавательной деятельностью. |
| Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей | Возможность внесения собственных вариаций в сюжет создаёт условия для формирования социокультурной среды, соответствующей особенностям воспитанников |
| Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей | Рекомендации родителям по использованию упражнений в домашних условиях. Мастер-классы по изготовлению инвентаря. Совместные занятия, рисунки, плакаты. |

Приложение 2

**Планирование комплексов упражнений общеразвивающей и специальной направленности.**

Для воспитанников 5-6 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Содержание материала** | **Оборудование** |
| 1. Познакомить детей с фитбол-мячами и степ-платформами. 2. Учить правильной посадке на мяч и выполнению упражнений сидя на мяче. 3. Учить базовым шагам на степ-платформу.4. Развивать координацию, память, внимание.5. Воспитывать волевые качества. | 1. Ходьба на носках, пятках.2. Бег в медленном темпе, с ускорением.3. Общеразвивающие упражнения на фитбол-мячах.4. Базовые шаги на степ-платформу.5. Дыхательное упражнение, пальчиковая гимнастика.6. Игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч». | 1. Фитбол – мячи. 2. Степ – платформы. |
| 1. Учить выполнять упражнения с фитбол-мячом в ходьбе.2. Продолжить учить выполнять базовые шаги на степ-платформу.3. Развивать координацию, силу, память и внимание.4. Воспитывать самостоятельность. | 1. Обычная ходьба по кругу.2. Бег по кругу с изменением направления.3. Ходьба с высоким подниманием колена.4. Ходьба с захлёстыванием голени назад, мяч в обеих руках перед грудью.5. Ходьба в полуприседе, мяч перед грудью.6. Общеразвивающие упражнения на фитбол-мячах.7. Базовые шаги на степ-платформу.8. Игра- эстафета.9. Релаксационное упражнение. | 1. Фитбол – мячи. 2. Степ – платформы.3. Музыкальный центр. |
| 1. Продолжить учить выполнять общеразвивающие упражнения с фитбол-мячом.2. Закрепить шаги на степ- платформу с обручем.3. Развивать координацию, ловкость.4. Воспитывать внимание.  | 1. Ходьба на носках, мяч вверху в прямых руках.2. Ходьба на пятках, мяч за спиной.3. Обычная ходьба, мяч перед грудью.4. Бег спиной вперёд, змейкой.5. ОРУ упражнения на фитбол-мячах.6. Степ-аэробика с обручем.7. Игра – эстафета, дыхательное упражнение. | 1. Фитбол – мячи. 2. Степ – платформы.3. Обручи.4. Музыкальный центр. |
| 1. Учить упражнениям с мячом на степ- платформе.2. Разучить упражнения с фитбол- мячом лёжа на полу.3. Развивать координацию, гибкость.4. Воспитывать раскрепощённость. | 1. Ходьба обычная, спиной вперёд.2. Бег с закидыванием голени назад.3. Подскоки с продвижением вперёд.4. Комплекс ОРУ на степах с мячом.5. Комплекс упражнений с фитбол- мячом лёжа на полу.6. Пальчиковая гимнастика.7. Игра малой подвижности. | 1. Фитбол – мячи. 2. Степ – платформы.3. Мячи обычные среднего или большого диаметра.4. Коврики.5. Музыкальный центр. |
| 1. Продолжить разучивать комплекс упражнений с мячом на степ- платформе.2. Разучить комплекс силовой гимнастики на степ- платформе.3. Развивать координацию, силовые качества.6. Воспитывать терпение. | 1. Ходьба с отмашкой рук.2. Боковой галоп, приставной шаг.4. Бег по кругу, змейкой.5. Комплекс упражнений на степах с мячом.6. Комплекс силовой гимнастики на степах.7. Дыхательная гимнастика, ходьба змейкой. | 1. Степ – платформы.2. Мячи обычные среднего или большого диаметра.3. Музыкальный центр. |
| 1. Учить базовым упражнениям аэробики с фитбол- мячом.2. Разучить комплекс ОРУ на степ- платформе.3. Развивать музыкальный темп.4. Воспитывать чувство ритма. | 1. Марш и прыжки на месте.2. Ходьба на носках, пятках, скресным шагом.3. Прыжки с продвижением вперёд, вправо, влево.4. Прыжки – ноги врозь, ноги вместе.5. Разновидности бега.6. ОРУ на степах.7. Базовые шаги с фитбол- мячами.8. Подвижная игра, дыхательные упражнения. | 1. Фитбол – мячи. 2. Степ – платформы.3. Музыкальный центр. |
| 1. Продолжить учить базовым упражнениям аэробики с фитбол- мячом под музыку.2. Продолжить разучивать комплекс ОРУ на степ- платформе.3. Развивать музыкальный темп.4. Воспитывать чувство ритма. | 1. Ходьба по кругу.2. Бег обычный с остановкой по сигналу.3. Галоп по кругу с остановкой по сигналу.4. Марш на месте.5. ОРУ на степах.6. Композиции с фитбол- мячами с использованием базовых шагов аэробики.7. Подвижная игра, дыхательные упражнения. | 1. Фитбол – мячи. 2. Степ – платформы.3. Музыкальный центр. |
| 1. Закрепить упражнения ОРУ на степах.2. Закрепить базовые шаги аэробики с фитбол- мячом под музыку.3. Закрепить упражнения на степах с обручем.4. Развивать чувство ритма, координацию, ловкость.5. Воспитывать интерес к фитнесу. | 1. Марш на месте.2. Композиции с фитбол- мячами с использованием базовых шагов аэробики.3. ОРУ на степ – платформах.4. Композиция на степ – платформах с обручем.5. Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз.6. Дыхательные упражнения. | 1. Фитбол – мячи. 2. Степ – платформы.3. Обручи.4. Музыкальный центр. |

Для воспитанников 6-7 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Содержание материала** | **Оборудование** |
| 1. Закрепить базовые шаги с фитбол- мячом.2. Совершенствовать базовые шаги на степ.3. Развивать ловкость, равновесие.4. Воспитывать интерес к упражнениям под музыку. | 1. Ходьба обычная, приставным шагом.2. Бег с закидыванием голени назад.3. Пружинистый шаг.4. Композиции с фитбол- мячами с использованием базовых шагов аэробики.5. Композиция на степ – платформах с обручем.6. Игровое упражнение.7. Стретчинг. | 1. 1. Фитбол – мячи. 2. Степ – платформы.3. Обручи.4. Музыкальный центр. |
| 1. Учить названия шагов в степ- аэробике.2. Учить комплекс ОРУ с фитбол-мячом.3. Учить комплекс степ-аэробики.4. Развивать координацию, силу, гибкость, равновесие.5. Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. | 1. 1. Ходьба обычная, приставным шагом.2. Бег с закидыванием голени назад.3. Пружинистый шаг.4. ОРУ с фитбол – мячом.5. Комплекс степ-аэробики.6. Пальчиковая гимнастика.7. Дыхательное упражнение. | 1. Фитбол – мячи. 2. Степ – платформы.3. Музыкальный центр. |
| 1. Продолжить учить названия шагов в степ- аэробике.2. Закрепить комплекс ОРУ с фитбол-мячом.3. Продолжить учить комплекс степ-аэробики.4. Развивать координацию, силу, гибкость, равновесие.5. Воспитывать дисциплинированность. | 1. Ходьба и бег змейкой.2. Ходьба – пятки вместе, носки врозь в чередовании с ходьбой – носки вместе, пятки врозь.3. Комплекс ОРУ с фитбол-мячом.4. Комплекс степ-аэробики с названием каждого шага.5. Пальчиковая гимнастика.6. Дыхательное упражнение. | 1. Фитбол – мячи. 2. Степ – платформы.3. Музыкальный центр. |
| 1. Совершенствовать упражнения комплекса ОРУ с фитбол-мячом.2. Закрепить упражнения комплекса степ-аэробики.3. Развивать координацию, силу, гибкость, равновесие.4. Воспитывать дисциплинированность. | 1. Ходьба с прямыми ногами вперёд, в полном приседе.2. Бег обычный, бег с прямыми ногами вперёд.3. ОРУ с фитбол-мячом под музыкальное сопровождение.4. Комплекс упражнений степ-аэробики: «Basic step», «V-step», «Over the top или Over», « Straddle», «Tap up», «Knee up», «Step kick».5. Упражнения силовой гимнастики.6. Игра малой подвижности.7. Упражнения стретчинга. | 1. Фитбол – мячи. 2. Степ – платформы.3. Обручи.4. Музыкальный центр. |
| 1. Учить чёткой координации и согласованности движений рук и ног при выполнении упражнений на степ- платформе.2. Развивать внимание, быстроту реакции.3. Воспитывать организованность и дисциплинированность. | 1. Ходьба обычная, приставным шагом.2. Бег с закидыванием голени назад.3. Пружинистый шаг.4. Комплекс упражнений степ – аэробики с малым мячом.5. Упражнения силовой гимнастики с мячом на степе.6. Игра малой подвижности.7. Упражнения стретчинга. | 1. Степ – платформы.2. Мячи обычные среднего или большого диаметра.4. Коврики.5. Музыкальный центр. |
| 1. Закрепить упражнения степ – аэробики с малым мячом и силовой гимнастики с мячом на степе.2. Развивать внимание, быстроту реакции.3. Воспитывать организованность и дисциплинированность. | 1. Ходьба обычная.2. Бег с высоким подниманием бедра.3. Скрестный боковой шаг, руки за голову, с остановкой по сигналу.4. Комплекс упражнений степ – аэробики с малым мячом.5. Упражнения силовой гимнастики с мячом на степе.6. Игра малой подвижности.7. Упражнения стретчинга. | 1. Степ – платформы.2. Мячи обычные среднего или большого диаметра.3. Музыкальный центр. |
| 1. Разучить комплекс ОРУ с мячом и степом.2. Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.3. Развивать силу, равновесие.4. Формировать потребность в двигательной активности. | 1. Ходьба и бег по кругу с изменением направления по сигналу.2. Бег с выбрасыванием голеней вперёд, руки на поясе.3. Прыжки на корточках, руки сложены «полочкой».4. Степ – аэробика с малым мячом.5. Упражнения с фитболом под музыкальное сопровождение.6. Дыхательная гимнастика.7. Игра малой подвижности. | 1. Фитбол – мячи. 2. Степ – платформы.3. Музыкальный центр.4. Мяч малый. |
| 1. Продолжить разучивать комплекс ОРУ с мячом и степом.2. Учить силовым упражнениям на фитболе.3. Развивать силу, координацию.4. Способствовать формированию положительных эмоций. | 1. 1. Ходьба и бег по кругу с изменением направления по сигналу.2. Бег с высоким подниманием бедра.3. Ползание с опорой на ладони и стопы, спиной вперёд, животом вверх.4. Степ – аэробика с малым мячом.5. Силовая гимнастика с фитболами.6. Игра малой подвижности.7. Стретчинг. | 1. Фитбол – мячи. 2. Степ – платформы.3. Музыкальный центр.4. Мяч малый. |
| 1. Совершенствовать шаги степ – аэробики.2. Совершенствовать силовые упражнения на фитболах.3. Развивать координацию, силу, равновесие.4. Воспитывать терпение. | 1. Ходьба обычная.2. Ходьба с носка с хлопками в ладоши впереди, вверху, за спиной.3. Бег с захлёстом голени, с остановкой по сигналу.4. Шаги степ- аэробики изученные ранее.5. Силовые упражнения с фитболом. | 1. Фитбол – мячи. 2. Степ – платформы.3. Музыкальный центр. |