**ППО**
**“Инструкторов по физической культуре”**

---

**27 апреля 2023**

# Рабочая тетрадь

# Использование новых видов оборудования в физкультурно-оздоровительной работе ДОО

ОПЫТ ПЕДАГОГОВ

МАДОУ - детский сад общеразвивающего вида № 254
МАДОУ детского сада №30

## Виды нового физкультурного оборудования

**•Фитбол**
**•Степ-платформа**
**•Эспандеры**
**•Батут**
**•Диск**
**•Босу**
**(полусфера)**
**•Слайд-аэробика (скользящий коврик)**

## *ЭСПАНДЕРЫ*

Эспандеры с ручками
Круговой эспандер
Эспандер лента
Эспандер для рук и ног
Эспандеры для ладони
Gym stick – гимнастическая палка с амортизатором

## *Комплекс упражнений с эспандерами и использованием гимнастической стенки № 1*

| № | Содержание | Дозировка | Метод.указания |
|---|---|---|---|
| 1. | И.п. стоя ноги на ширине плеч, спиной к стенке, руки внизу, в руках петли эспандера закрепленного к стенке.<br>1 – прямые руки через стороны вверх<br>2 – и.п. | 4-6 раз | Расстояние до стенки 1 м. |
| 2. | И.п. стоя ноги на ширине плеч, спиной к стенке, руки внизу, в руках петли эспандера.<br>1 – выпад вперед правой ногой, прямые руки вперед и вверх;<br>2 – и.п.<br>3-4 то же с левой ноги. | 4-6 раз | Расстояние до стенки 1 м. |
| 3. | И.п. стоя лицом к стенке, ноги на ширине плеч, руки вверху, в руках петли эспандера.<br>1 – наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны;<br>2 – и.п. | 4-6 раз | Расстояние до стенки 80-90 см. |
| 4. | И.п. лежа на спине, головой к стенке, взявшись руками за нижнюю рейку. Петли эспандера закреплены за стопы, середина за рейку 2-3.<br>1-4 – поднятые вверх ноги сгибать и разгибать (упр «велосипед») | 6-8 раз | Делать паузы для отдыха.<br>Стараться выполнять ногами круговые движения. |
| 5. | И.п. лежа на животе, головой к стенке, взявшись руками за нижнюю рейку. Петли эспандера закреплены за стопы, середина за рейку 2-3.<br>1- правую ногу вверх;<br>2- и.п.<br>3-4 тоже с левой ноги. | 6-8 раз | Ноги в коленях не сгибать |
| 6. | И.п. о.с. спиной к стенке. Петли эспандера на стопах, эспандер закреплен на стенке за рейку. Руки на поясе.<br>1-4 прыжки: ноги врозь –ноги вместе с продвижением вперед.<br>5-8 то же с продвижением назад | 4-6 раз | Расстояние до стенки 80-90 см. |

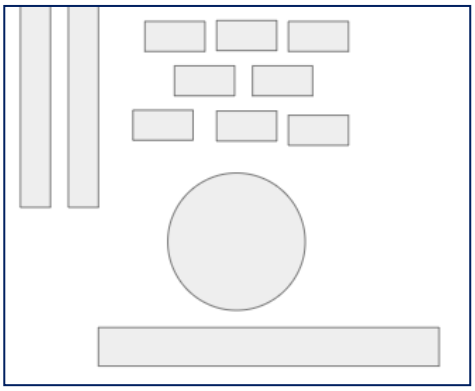
# *«Степ-аэробика для дошкольников на занятиях по физической культуре»*

*МАДОУ детский сад № 30*
*Аникина Кристина Федоровна, инструктор по физической культуре первой квалификационной категории.*

**СТЕП- АЭРОБИКА** - это комплекс ритмичных движений под музыкальное сопровождение с использованием степ - платформы

## Варианты построения занимающихся

***в шеренгах;***
***в шахматном порядке;***
***по кругу;***
***в одну линию***



## Примерный комплекс общеразвивающих упражнений со степом

**1. Ходьба обычная на месте.**
**2. И.П. – руки на поясе, ноги врозь:**
1 – правую пятку на степ; 2– и.п., 3 – левую пятку на степ; 4 –и.п.; 5 –правый носок на степ; 6 – и. п.; 7 – левый носок на степ; 8 – и.п.
**3. И.П. – руки на поясе**
1 – шаг правой ногой на степ; 2 – левую ногу согнуть в колене; 3 – спуск с платформы с левой ноги; 4 – и.п.; 5-8 – повторить упражнения, начиная с левой ноги
**4. И.П. – о.с.** 1 – шаг правой ногой на степ, правая рука вверх; 2 – шаг левой ногой на степ, левая рука вверх; 3 – спуск правой ногой, правая рука вниз, 4 – спуск левой ногой, левая рука вниз; 5 – шаг правой ногой на степ, правая рука в сторону; 6 – шаг левой ногой на степ, левая рука в сторону; 7 – спуск правой ногой, правая рука вниз, 4 – спуск левой ногой, левая рука вниз.
5. 1 – шаг правой ногой в правый угол платформы; 2 – шаг левой ногой в левый угол платформы; 3 – спуск со степа правой ногой; 4 – спуск со степа левой ногой
**6. И.П. –о.с. стоя на платформе, руки перед грудью, кисти наружу;** 1 – шаг правой ногой в сторону со степа, руки развести в стороны; 2 – и.п.; 3 – шаг левой ногой в сторону со степа, руки развести в стороны; 4 – и.п.
**7. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.**