

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №25 «Родничок»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «18» апреля 2024г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 25 «Родничок»

Подписано электронной подписью
Сертификат:
7AC3EFCCA5A129F441924B1E3FB995A40DE6E6DC
Владелец:
Невьянцева Татьяна Александровна
Действителен: 19.01.2024 по 13.04.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Спортивный - Я»

Возраст обучающихся: 3-7 лет
Количество часов в учебный период: 2/70
педагог, реализующий программу:
Даутова Мария Павловна

Сургут, 2024

**Паспорт
дополнительной общеразвивающей программы
(ДОП)**

Полное название ДОП	Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный - Я»
Направленность ДОП	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога	Даутова М.П.
Год разработки ДОП	2024 год
Где, когда и кем утверждена ДОП (в случае ее реализации)	Принята на заседании педагогического совета от 18.04.2024, протокол №3, утверждена заведующим МБДОУ №25 «Родничок»
Информация о наличии рецензии	нет
Цель программы	Выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника
Задачи программы	
Обучающие	Формировать устойчивый интерес детей к занятиям спортом
	Формировать знания о влиянии занятий детским фитнесом, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях.
	Формировать знания об игровом стретчинге, степ-аэробике, упражнениях с фитболом, элементы гимнастики, игры с мячом, упражнения на профилактику плоскостопия и осанки.
	Обогащать двигательный опыт детей
	Обучать приемам релаксации, самодиагностики
	Укреплять опорно-двигательный аппарат
	Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия
Развивающие	Развивать физические качества детей 3-7 лет (координацию, гибкость, выносливость)
	Развивать свободное общение с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности
	Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой
	Укреплять костно-мышечный корсет
	Обучать приемам релаксации, самодиагностики
Воспитательные	Формировать коммуникативные умения (лидерство, инициатива, чувство товарищества, взаимопомощи)
	Воспитывать у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
	Воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях

Коррекционные	Развитие эмоционально-волевой сферы личности ребенка
	Развитие психических процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления, регуляции процессов возбуждения и торможения
	Развитие общей и мелкой моторики, улучшение ориентировки в пространстве и на шахматной доске
Здоровьесберегающая характеристика	Бережное и трепетное отношение к внутреннему миру и индивидуальности человека
	Создание эмоционально-положительного фона
Ожидаемые результаты	Начальный и продвинутый уровень
Условия реализации программы	
Возраст детей	От 3 до 7 лет
Срок реализации	1 год
Объем учебного времени	2 часа в неделю
Форма проведения занятий	Групповая, продолжительность 15-30 минут
Формы подведения итогов	Открытое занятие для детей других групп и родителей
	Городские конкурсы и фестивали
	Мониторинг

Аннотация к программе

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности. Современного ребенка невозможно оторвать от телевизора, компьютера. Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья.

Основные цели – выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника, охрана и укрепления здоровья детей. В соответствии с ними осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей.

1. Физкультурно- оздоровительная работа, направленная на сохранение здоровья детей. Включает в себя выполнение упражнений на развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппаратов (ОРУ); стимулирование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем (дыхательная, пальчиковая гимнастика); а также повышение физической и умственной активности и в итоге-создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

2. Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической подготовленности ребенка к школе. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относятся ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Двигательные навыки большое значение имеют и для осуществления различных видов деятельности (математика, лепка и т.д.)

3. Развитие физических качеств и психических процессов. Физические качества-ловкость, быстрота, координация, выносливость, гибкость. К психическим процессам относятся слуховое и зрительное восприятия, внимание, понимание словесных инструкций.

4. Развитие умственной сферы. При выполнении двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире, познает свое тело и его возможности. Физические упражнения стимулируют умственное развитие ребенка, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта. Развивают чувство коллективизма. Специальные игры и упражнения развивают речь ребенка и познавательные процессы. Большая роль физического воспитания в приобретении новых знаний благодаря развитию памяти, речи, техники чтения, интеллекта.

Что такое фитнес? Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья. Детский фитнес-хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненные навыки и умения. Это занятия под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту.

3. Программа разработана в соответствии с актуальными нормативно-правовыми актами федерального и регионального уровней.

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14ноября 2013 г., № 30384);

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04. 09.2014г. №1726-р;

4. Уставом МБДОУ, утвержденным распоряжением Администрации города Сургута от 04.07.2019 № 1302

Реализация образовательных программ осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

5. Пояснительная записка.

«Зверобика» - аэробика подражательного характера, интересная маленьким детям. Развивает воображение и фантазию.

«Лого-аэробика» - физические упражнения с произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию и речь.

Step by step - освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

Baby top - укрепление свода стопы, незаменимые для профилактики плоскостопия.

Упражнения с фитболом - гимнастика на больших мячах. Развивает опорно-двигательный аппарат.

Baby games - подвижные игры, конкурсы, эстафеты, упражнения для развития внимания и мелкой моторики.

Step аэробика - развивает координацию, чувство ритма, музыкального слуха. Вовремя фитнес-тренировки сочетаются различные виды, формы двигательной деятельности, что значительно повышает интерес к физкультурным занятиям и стимулирует двигательную активность.

Направленность программы

Программа по дополнительному образованию физкультурно-спортивной направленности «Спортивный - Я», направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Вид образовательной деятельности

физическое развитие детей дошкольного возраста

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных

направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 3-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Актуальность. В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Цели и задачи программы

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста.

Задачи программы:

Оздоровительные

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 3-7 лет;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

Развивающие

- развитие физических качеств детей 3-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Образовательные

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;
- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные

- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 3-7 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей старшего дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер.

Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроем на занятие или логическим его окончанием.

Возрастные особенности детей

Программа «Спортивный - Я» разработана для детей 3-7 лет. В этот период продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния.

Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности.

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни. Возрастной период от 5 до 7 лет называются периодом «первого вытяжения». За один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

Опорно-двигательный аппарат. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 4-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 4-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Основным проявлением двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При

выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

Органы дыхания. Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно двукратную в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 3 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Сердечнососудистая система. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Сроки реализации программы

Программа дополнительного образования «**Спортивный - Я**» рассчитана на 1 год.

Периодичность занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия 15-30 минут.

Форма занятий – групповая. (10-14 человек)

Режим занятий- длительность каждого занятия от 15 до 30мин

Организационно — педагогические условия реализации программы

а) **Обучающее** - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

б) **Закрепляющее** - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) **Комбинированное** - повторение и совершенствование ранее изученных движений, и ознакомление с новыми.

г) **Итоговое** - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, изученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Виды занятий.

- Тренировочное занятие.
- Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).
- Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.
- Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.
- Контрольно-проверочное занятие.

Ожидаемые результаты освоения программы

Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников.

К концу года воспитанник умеет:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание; -выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу обучения воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.

Способы определения результативности:

- фитнес-тестирование (проводится 2 раза в год: в начале года - первичное, в конце учебного года – итоговое);
- наблюдение;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями.

Фитнес-тестирование проводится с дошкольниками через выполнение ряда упражнений в соответствии с возрастом.

Высокий уровень развития основных физических качеств – выполнение 70% предложенных упражнений.

Средний уровень – 50%.

Фитнес - тестирование проводится по параметрам:

- ловкость;
- гибкость;
- выносливость;
- чувство ритма;
- воспроизведение танцевальных упражнений.

Диагностический инструментарий

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические методики

I. Равновесие

И.п.: стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища.

1. Упражнение «Фламинго» 5-7 лет

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек.).

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела сосредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Пол	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
Девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

II. Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6 лет	6 -7лет
Мальчики	Высокий	7 см	6 см
	Средний	2 – 4 см	3- 5 см
	Низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
Девочки	Высокий	8 см	8 см
	Средний	4 –7 см	4 - 7 см
	Низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

III. Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

V. Координационные способности

Челночный бег	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
	Мальчики	12,7 с	11,5 с	10,5 с
	Девочки	13,0 с	12,1 с	11,0 с

Содержательный раздел

Содержание психолого-педагогической работы

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребенка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игро-танцы, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол-гимнастика, подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность - 15-20 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

Методическое обеспечение программы

1. Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:

В каждое занятие включены:

- **Спортивно-ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приемы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лежа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

- **Танцы-игры (зверобика)** отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

- **Спортивные танцы** – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных танцев, а также с применением предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов, обручей, лент.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах.

Их проведение решает целый комплекс задач:

- развитие двигательных навыков;
- обучение основным двигательным действиям;
- развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета;
- улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов;
- устранение венозного застоя;
- улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;

- стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи;
- адаптация организма к физической нагрузке.

Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъеме детей, что является эффективным методом их мотивации.

- **Ритмическая гимнастика** с элементами аэробики - общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения с элементами художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.

- **Стретчинг** – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела - это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрейтчингом.

- **Игровой стрейтчинг** направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Комплексы упражнений игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания

- **Игровой самомассаж**, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью. Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребенок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

- **Дыхательные упражнения** включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

- **Упражнения с предметами** позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

- **Подвижные и музыкально-ритмические игры** создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

Структура занятий

Части занятия	Время	Нагрузка	Виды упражнений
Разминка	3-5 мин.	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания и др.).	Ходьба, стретчинг, дыхательные упражнения
Аэробная часть	12-15 мин.	Упражнения низкой интенсивности, средней и высокой степени интенсивности, высоко-ударные (большая амплитуда движений), подъем коленей, подскоки, прыжки, бег	Упражнения с большой амплитудой движений, прыжки, подскоки, подвижные игры с прыжками, бегом, эстафеты. Танцевальные ритмические упражнения, включающие в работу крупные группы мышц
Заминка	1-2 мин.	Низко-ударные упражнения низкой интенсивности	Дыхательные упражнения. Стретчинг
Партерные упражнения	5-7 мин.	Упражнения низкой и средней интенсивности из положения сидя, лежа	Упражнения на укрепление мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног, развитие гибкости
Заключительная часть	2-3 мин.	Упражнения низкой интенсивности	Дыхательные упражнения. Стретчинг

Учебный план 2024/2025 учебный год

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Кол-во занятий в месяц	8	8	8	8	6	8	8	8	8
Итого за год	70								

Календарно-тематическое планирование

Месяц	№ занятия	Дата проведения (по плану)	Фактическая дата проведения	Содержание занятия
Сентябрь	1	05.09.		Инструктаж: Правила поведения в спортивном и тренажерном зале. Игра – сотрудничество «Познакомься- повтори»
	2	07.09.		Задачи: Уточнение уровня физического развития детей Первичная диагностика Игра – сотрудничество «Познакомься- повтори»
	3	12.09.		Задачи: Укрепление осанки и профилактика плоскостопия - Развитие гибкости - Содействовать повышению физической работоспособности. - Игровое упражнение «Веселые ножки» - Упражнения с мячом - МПИ «Части тела» - Стретчинг «Домик
	4	14.09.		Задачи: Развитие силовых качеств, выносливости. - Силовая гимнастика на степ-платформе. - Игровые упражнения: - Повернись - Поднимись - Попрыгунчик - П/и «Догони мяч» - Дыхательные упражнения. - Стретчинг «Паучок»
	5	19.09.		
	6	21.09.		Задачи: - Закрепление упражнений на укрепление осанки и профилактики плоскостопия. - Развитие координационных способностей на степ-платформе - Содействовать повышению физической работоспособности. - Степ-аэробика, - Стретчинг «Дуб» -Силовая гимнастика на степ- платформе. Игровой самомассаж «Ежики»
	7	26.09.		Задачи: Развитие физических качеств: координации, ловкости, силы. - Упражнения на степ-платформе с фитбол мячом.

				<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на релаксацию. - П/И «Ловкая пара»
	8-9	28.09.		<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тренировать координацию, ловкость, гибкость. - Упражнения на степ-платформе с мячом. - Упражнения с элементами художественной гимнастики (упражнение змейка, ходьба по гимнастической скамейке) - Игровое упражнение «Пенек» - Дыхательная гимнастика. - Пальчиковая гимнастика
Октябрь	10	3.10.		<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содействовать развитию внимания, выносливости, силы; - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость; <p>Аэробика с обручем</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Покажи обруч» - Упражнение «Встанем» - Упражнение «Встанем» <p>Силовая гимнастика на степ-платформе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Повернись» 2. Упражнение «Дотянись» 3. Упражнение «Поднимись» 4. Упражнение «Солнышко» 5. Упражнение «Попрыгунчик» 6. Дыхательная гимнастика «Шар лопнул» <ul style="list-style-type: none"> - Игра малой подвижности «Море волнуется» с использованием упражнений стретчинга. <p>Стретчинг.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Дуб» 2. Упражнение «Собачка» 3. Упражнение «Самолет»

11	05.10.		<p>Задачи: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении сидя и лежа -развивать мышечную силу и выносливость; -воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений. - Упражнения с фитболом «Руки в стороны» - «Бег в рассыпную» - «Горка» - «Шагаем по фитболу» Силовая гимнастика на фитбол мяче Комплекс ОФУ. -Пальчиковая гимнастика «Колокольчики»</p>
12	10.10.		<p>Задачи: - развивать мышечную силу, выносливость, гибкость; - воспитывать эмоциональную раскрепощенность. <i>Упражнение</i> 1. «Наклонись» 2. Упражнение «Мостик» 3. Упражнение «Ванька-встанька» 4. Упражнение «Мяч выше» 5. Пальчиковая гимнастика «Гриб» Партерная гимнастика Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.</p>
13	12.10.		<p>1. Упражнение «Ракета» 2. Упражнение «Собачка» 3. Упражнение «Цапля»</p>
14	17.10.		<p>Задачи: -укреплять костно- мышечный корсет; -развивать координацию движений; -укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; -развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.) 1. Основные элементы</p>
15	19.10.		<p>Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу со сгибанием ноги вперед (различные варианты). 2. Упражнения сидя на степе: • Отжимания (лицом к потолку) от пола на трицепс, таз параллельно полу</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • Пресс- ноги подняты под углом 90 градусов, руки вдоль туловища: поочередно касаемся пятками пола • Стретчинг – сидя на полу, ноги согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. <p>3. Упражнения лежа на полу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. • Мышцы ног: лежа на спине на спине, выпрямленные ноги под прямым углом поочередно отводить ногу. <p>4. Подвижная игра «Удержись- со степа не свались» Дети в рассыпную бегают между мячами. По сигналу педагога дети должны взять в руки любой мяч, и поднять руки вверх.</p> <p>Релаксационная гимнастика «Надуй шарик», лежа на спине</p>
16	24.10.		<p>Задачи: -формировать правильную осанку - развивать координацию движений; -учить четко выполнять команды педагога</p> <p>1. Основные элементы 1. Касание платформы носком свободной ноги. Шаг через платформу Выпады в сторону и назад Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами</p> <p>2. Упражнения сидя на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями. • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные • Стретчинг – сидя на краю степа, ноги выпрямлены в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, выпрямленные ноги: - разводка ног <p>4. Подвижная игра «Охотник» Дети стоят на степах. В углу зала стоит ребенок-охотник, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степа нельзя</p>
17	26.10.		<ul style="list-style-type: none"> • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные • Стретчинг – сидя на краю степа, ноги выпрямлены в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, выпрямленные ноги: - разводка ног <p>4. Подвижная игра «Охотник» Дети стоят на степах. В углу зала стоит ребенок-охотник, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степа нельзя</p>

				<p>Дыхательная гимнастика «Задержка дыхания» лежа на спине</p>
• Ноябрь	18	02.11.		<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. - Учить соблюдать приемы страховки и учить само страховке с целью профилактики травматизма. - Обучить правильной посадке на фитболе. <p>1. Основные элементы</p> <p>Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</p> <p>2. Упражнения сидя на мяче:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельное покачивание на мяче с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень». • В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны – вверх – вперед – вниз. <p>3. Упражнения лежа на спине на фитболе</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в ип; • ИП – лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх; <p>3. Упражнения лежа на фитболе на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ИП – лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «крылышки». Голову не поднимать • Отжимания от пола: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются фитбола бедрами <p>5. Упражнения из других различных И.П.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ип – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол, поочередные махи согнутой ногой. <p>4. Подвижная игра «Удержись- с мяча не свались»</p> <p>Дети в рассыпную бегают между фитбол мячами. По сигналу педагога дети должны сесть любой степ, ноги в стороны.</p> <p>Упражнения на расслабление: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться</p>
	19	07.11.		

21	09.11.		<p>Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу) - Прокатывание фитбол мяча между различными предметами</p> <p>2. Упражнения сидя на мяче:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поочередно выставлять ноги на пятку вперед, в сторону, руки на фитболе; • Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах <p>3. Упражнения лежа на спине на фитболе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ИП – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок – шея – спина должны быть на прямой линии; <p>4. Упражнения из других различных И.П.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; • То же упражнение выполнять, сгибая руки; <p>4. Подвижная игра «Охотник» Дети стоят в обруче. В углу зала стоит ребенок-охотник, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие стоя в обруче.</p> <p>Стретчинг упражнения «Домик». «Матрешка»</p>
22	14.11.		<p>Задачи:</p>
23	16.11.		<p>Формировать правильную осанку, -укреплять костно- мышечный корсет; -развивать мышечную силу, выносливость, гибкость.</p> <p>1.Основные элементы Прыжки Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками. Степ между ног- шага на степ правой-левой ногой, спрыгнуть со степа. Степ между ног- впрыгнуть на степ – поочередно спуститься со степа.</p> <p>2. Упражнения сидя на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планка (лицом к степу) от пола: руки на ширине плеч, ноги касаются пола стопами. • Пресс – руки на полу на ширине плеч, ноги прямые под углом 45 градусов – статика • Стретчинг – сидя на краю скамейки, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. • Мышцы ног: Лежа на спине на степе, согнутые под прямым углом ноги: - разводка ног.

			<p>4. Подвижная игра «Охотники» Дети стоят на степях. В углу зала стоит 2 ребенка-охотника, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие</p> <p>Релаксационная гимнастика «Надувайся пузырь» в кругу.</p>
	24	21.11.	<p>Задачи: Укреплять костно-мышечный корсет; -развивать координацию движений; -укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; -развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.)</p> <p>1.Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу)</p> <p>2. Упражнения сидя на мяче:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок; • наклониться вперед, ноги врозь; <p>3. Упражнения лежа спиной на фитболе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом на средней линии лопаток; • лежа на животе на фитболе, поворот на спину; <p>4. Упражнения лежа на фитболе на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания от пола: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются фитбола коленями. <p>4. Подвижная игра «Удержись- со степя не свались» Дети в рассыпную бегают между степями. По сигналу педагога дети должны занять любой степ, встать на степ, ноги в стороны. И закрыть глаза</p> <p>Упражнения на Расслабление: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины.</p>
	25	23.11.	
	26	28.11.	
Декабрь	27	05.12.	<p>1.Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу)</p> <p>2. Упражнения сидя на мяче:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок;

			<ul style="list-style-type: none"> • усложнение- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону <p>3. Упражнения лежа на фитболе на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ИП – в упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, прокатить фитбол одной ногой; • ИП – то же, но опора на фитбол одной ногой; <p>2. Упражнения сидя на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планка (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола стопами. • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – статика • Стретчинг – сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью <p>Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. • Мышцы ног: Лежа на спине на степе, согнутые под прямым углом ноги: - разводка ног. МПИ «Сделай фигуру» с использованием фигуры стретчинга. Упр-е «Пушка» Упр «Качели» Упр. «Паучок»
28	07.12.		Задачи:
29	12.12.		<p>Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); -формировать правильную осанку, - развивать основные физические качества (быстроту, силу), -учить четко выполнять команды педагога</p> <p>Основные элементы Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу со сгибанием ноги вперед (различные варианты).</p> <p>2. Упражнения сидя на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания (лицом к потолку) от степа на трицепс, таз параллельно полу • Пресс- ноги параллельно полу, руки на степе: поочередно касаемся пятками пола • Стретчинг – сидя на краю степа, ноги согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы.

			<ul style="list-style-type: none"> • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, выпрямленные ноги под прямым углом: - поочередно отводить ногу. • МПИ «Путиница»С выполнением упражнения стретчинга Упр. «Деревце» Упр. «Маленькая елочка» Упр. «Замок»
30	14.12.		Задачи: -укреплять костно- мышечный корсет; -развивать координацию движений; -укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему -развивать основные физические качества (силу); <ul style="list-style-type: none"> • - Силовая гимнастика с гантелями (6-8 упражнений)
31	19.12.		<ul style="list-style-type: none"> • - Прямой удар», • «Павлин», • «Боковой удар» • «Бокс» • «Сели-встали» • «Велосипед» • «Змейка» • «Мостик» МПИ «Дружные пингвины»

32	21.12.		<p>Задачи: -укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; -развивать основные физические качества (выносливость, координацию.)</p> <p>Основные элементы 1. Касание платформы носком свободной ноги. Шаг через платформу Выпады в сторону и назад Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами</p> <p>2. Упражнения сидя на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями. • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные • Стретчинг – сидя на краю степа, ноги выпрямлены в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед.
33	26.12.		<p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук:

			<p>Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы ног: <p>Лежа на спине на спине, выпрямленные ноги под прямым углом: - разводка ног.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Задержка дыхания» лежа на спине</p>
34	28.12.		<p>Задачи: Закрепление упражнений на укрепление осанки и профилактики плоскостопия. - Развитие координационных способностей на фитболе мяче - Содействовать повышению физической работоспособности, развитие физических качеств.</p> <p>1. Основные элементы</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Шагают пальцы». ИП – стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево. (Повторить 6 раз). • «Насос». ИП – сидя на фитболе, руки на пояс, вдох. 1-2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «Ш-ш-ш»; 3-4 вернуться а ИП. (Повторить 3-4 раза). <p>2. Упражнения сидя на мяче:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Наклониться вперед к выставленной вперед ноге с различными положениями рук В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны – вверх – вперед – вниз. <p>3. Упражнения лежа на спине на фитболе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки убрать за голову <p>3. Упражнения лежа на фитболе на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лежа на животе на фитболе в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; <p>4. Подвижная игра «Удержи равновесие» Дети в свободном темпе выполняют прыжки по залу на фитболе. По сигналу - остановиться, руки в стороны, оторвать от пола одну ногу и постараться удержать равновесие</p>
35	29.12.		<p>Задачи:</p> <p>1. Основные элементы</p>
36	09.01.		<p>Задачи:</p> <p>1. Основные элементы</p>

			<p>«Работают ноги». ИП – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку. 1 – согнуть правую ногу; 2 – вернуться в ИП. То же левой ногой. То же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую, и наоборот. (Повторить 3-4 раза).</p> <p>2. Упражнения сидя на мяче:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поочередно поднимать правое –левое плечо вверх • «Посмотри на руки». ИП – сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3-4 – вернуться а ИП. То же влево. (Повторить 3-4 раза). <p>3. Упражнения лежа на фитболе на животе:</p> <p>4. Мышцы груди и рук:</p> <p>5. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим</p> <p>6. Мышцы ног и пресса</p> <p>7. Лежа на спине на фитболе, выпрямлять поочереды правую-левую ногу.</p> <p>8. 4. Подвижная игра «Удержи равновесие» Дети в свободном темпе выполняют прыжки позалу на фитболе. По сигналу - остановиться, руки в стороны, оторвать от пола одну ногу и постараться удержать равновесие, с закрытыми глазами.</p>
	37	11.01.	

38	16.01.		<p>Задачи:</p> <p>1.Основные элементы «Высоко». ИП – стоя рядом с фитболом. 1-2 – подняться на носки, руки с фитболом вверх; 3-4 – вернуться в ИП. (Повторить 3-4 раза).</p> <p>2. Упражнения сидя на мяче:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок; • наклониться вперед, ноги врозь;
39	18.01.		<p>3. Упражнения лежа на фитболе на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания: руки на ширине плеч на полу ноги касаются фитбола передней поверхности бедер • Спина – руки за головой ноги прямые, можно упираться в стьену: поднимать и опускать плавно корпус , сильно не прогибаться • Стрейчинг –руки под лоб, ноги свободно подняты на полом. Почувствовать полное расслабление <p>Упражнения лежа на спине на фитболе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередный жим руками. • Мышцы ног: Лежа на спине, согнутые под прямым углом ноги: - поочередно отводить ногу. <p>4. Подвижная игра «Удержи равновесие» с усложнением. Дети в свободном темпе выполняют прыжки по залу на фитболе. По сигналу - остановиться, руки в стороны, оторвать от пола одну ногу и постараться удержать равновесие, с закрытыми глазами.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Задержка дыхания» сидя на фитболе- «Нудуй мяч»</p>
40	23.01.		<p>Задачи: - содействовать развитию внимания, выносливости, силы;</p>

			<p>- воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость; - закреплять умение выполнять упражнение на фитбол мяче.</p> <p>1. Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу)</p> <p>2. Упражнения сидя на мяче:</p> <p>3. поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок;</p> <p>4. усложнение- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону</p> <p>5. Упражнения лежа на фитболе на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • опора на ладони и стопы-поочередно поднимать правую-левую руку, смотреть на вытянутую руку, удерживая равновесие • тоже, только поднимать правую-левую ногу • И.П. –тоже поднимать правую руку и левую ногу, и наоборот. <p>6. Упражнения лежа спиной на фитболе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: <p>7. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы пресса: <p>8. Руки за головой. Подбородок смотрит в потолок. В медленном темпе поднимать и опускать корпус.</p> <p>9. Релаксационная гимнастика</p> <p>10. Растяните мышцы спины и лопаток.</p> <p>11. Лечь навзничь и положить ноги на гимнастический мяч. Положите руки свободно по сторонам на пол кистями вперед. Наслаждайтесь моментом полного расслабления. Слегка покатайте мяч, сводя руки вместе и разводя по сторонам. Выходите из этого положения спокойно, не торопясь.</p>
41	25.01.		

Февраль	42	01.02.		<p>Задач</p> <p>1. Основные элементы</p> <ul style="list-style-type: none"> Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз. <p>Упражнения сидя на мяче:</p> <ul style="list-style-type: none"> Отжимания (лицом к потолку) от пола – руки за степом - на трицепс, таз параллельно полу Пресс- ноги параллельно полу, руки на степе: касаемся пятками пола Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги разведены и согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> Мышцы груди и рук: <p>Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы.</p> <ul style="list-style-type: none"> Мышцы ног: <p>Лежа на спине на степе, выпрямленные ноги под прямым углом: - поочередно отводить ногу.</p>
	43	06.02.		

			<p>4. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои ступы и стоят на одной ноге – руки вверх, вытянуться как иголка. «Стойкий оловянный солдатик»).</p>
44	08.02.		<p>Задачи: -развивать координацию движений; -укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; -развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.)</p> <p>1. Основные элементы 1. Касание платформы носком свободной ноги. Шаг через платформу Выпады в сторону и назад Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами</p> <p>2. Упражнения сидя на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями. • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги выпрямлены в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим • Мышцы ног: Лежа на спине на степе, выпрямленные ноги: - разводка ног. • Силовая гимнастика с гантелями. <p>4. Подвижная игра «Охотник» Дети стоят на степах. В углу зала стоит ребенок-охотник, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степа нельзя</p> <p>Стрейчинг 1. Сидя на полу, ноги на степе, опора на пятки. Тянемся руками к ногам. 2. Сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью. 1 – 3 – три пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Задержка дыхания» лежа на спине.</p>
45	10.02.		

46	15.02.		<p>Задачи:</p> <p>1. Основные элементы</p> <ul style="list-style-type: none"> И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе. <p>1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью вверх;</p> <p>2 – вернуться в и.п.;</p> <p>3 – 4 – тоже в другую сторону.</p> <ul style="list-style-type: none"> Стоя на коленях на степе, руки в стороны. <p>1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3 – 4 – то же в другую сторону.</p> <ul style="list-style-type: none"> И.п.: сидя, руками держаться за края степа. <p>1 – 2 – поднять тело и прогнуться;</p> <p>3 – 4 – вернуться в и.п.</p> <p>2. Упражнения сидя на мяче:</p> <ul style="list-style-type: none"> Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями. Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы вертикальные Стрейчинг – И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть). <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> Мышцы груди и рук: <p>Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередный жим руками.</p> <ul style="list-style-type: none"> Мышцы ног: <p>Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги: - поочередно отводить ногу.</p> <p>4. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» Дети в рассыпную бегают между степами. По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, поднять одну ногу, руки вверх и закрыть глаза.</p>
47	17.02.		
48	24.02.		<p>1. Основные элементы</p> <ul style="list-style-type: none"> Выбор степа Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия). <p>2. Упражнения с опорой на степ:</p> <ul style="list-style-type: none"> И.п.: упор присев на степе.
49	26.02.		

				<p>1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;</p> <p>3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.</p> <ul style="list-style-type: none"> • И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок. <p>1 – 4 – пружинить на ноге;</p> <p>5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки верх, потянуться. То же левой ногой.</p> <p>2. Упражнения сидя на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планка (лицом к степу): руки на предплечьях а степе, н касаются пола стопами. • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы пресса: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: тянуться в потолок, отрывая верхний край лопаток. • Мышцы ног: Лежа на спине на степе, согнутые под прямым углом ноги: - разводка ног. <p>4. Подвижная игра «Вышибалы» Дети стоят в обручах, выстроенных в середине зала в линию- мостик. На противоположных сторонах зала стоят два ребенка, которые стараются выбить мячом игроков, стоящих в обручах. Выходить из обручей нельзя, можно переходить из обруча в обруч, можно уклоняться от мяча.</p> <p>Стрейчинг</p> <p>1. Сидя на полу, ноги на степе, опора на пятки. Тянемся руками к ногам.</p> <p>2. Сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью.</p> <p>1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;</p> <p>4 – вернуться в и.п.</p>
--	--	--	--	---

				<p>1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;</p> <p>3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.</p> <ul style="list-style-type: none"> • И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок. <p>1 – 4 – пружинить на ноге;</p> <p>5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.</p> <p>5. Упражнения сидя на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планка (лицом к степу): руки на предплечьях, а степе, н касаются пола стопами. • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью <p>6. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы пресса: <p>Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: тянуться в потолок, отрывая верхний край лопаток.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы ног: <p>Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги: - разводка ног.</p> <p>7. Подвижная игра «Вышибалы»</p> <p>Дети стоят в обручах, выстроенных в середине зала в линию- мостик. На противоположных сторонах зала стоят два ребенка, которые стараются выбить мячом игроков, стоящих в обручах. Выходить из обручей нельзя, можно переходить из обруча в обруч, можно уклоняться от мяча.</p> <p>Стрейчинг</p> <p>3. Сидя на полу, ноги на степе, опора на пятки. Тянемся руками к ногам.</p> <p>4. Сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью.</p> <p>1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;</p> <p>4 – вернуться в и.п.</p>
Март	50	01.03.		<p>Задачи:</p> <p>-Укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений, гибкость, выносливость, скоростную силу.</p> <p>1. Основные элементы</p> <ul style="list-style-type: none"> • .И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз. <p>1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;</p> <p>2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;</p> <p>3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;</p> <p>4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;</p> <p>5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.</p> <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук:
	51	03.03.		

			<p>Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередно делать жим</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы ног: <p>Лежа на спине на степе, е ноги, согнутые под прямым углом: - разводка ног.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стрейчинг – сидя на полу, ноги на степе, опора на пятки. Тянемся руками к ногам. <p>1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Силовая гимнастика с набивными мячами. <p>Подвижная игра «Вышибалы» с усложнением- увеличивается число игроков, которые вышибают детей, стоящих в обручах. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Выходить из обручей нельзя</p>
52	10.03.		<p>Задачи: развивать координацию движений;</p> <p>-укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; -развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.)</p> <p>1.Основные элементы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сядьте на фитбол и попрыгайте на нем 2-3 минуты, не забывая держать спину прямо. • Перебирая ногами, обернитесь вокруг своей оси сначала по часовой стрелке, потом - против часовой стрелки <p>2. Упражнения для грудных мышц:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания: И.П. упор на прямых руках, фитбол под голеньями. Из И,П, сгибая локти, медленно опуститесь как можно ниже. Затем вернитесь в исходное положение (Рис № 3) <p>3.Упражнения для мышц спины и ягодиц:</p> <ul style="list-style-type: none"> • И.П. сидя на пол, упор руками сзади, икры выпрямленных ног расположены на фитболе. Приподнять туловище и статика на несколько секунд. (см. рис. 4) • И. П. лёжа на фитбол грудью, животом и бедрами, ногами упритесь в спину. Сложите руки перед грудью, свободно опустив локти, выпрямите спину и ноги, оторвав от фитбола руки и грудь. (рис.5). • Мышцы груди и рук: <p>Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: разводка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы пресса <p>И.П. сидя на фитболе стопы ровно стоят на полу, скрестите руки на груди. Переступая ногами, осторожно опуститесь вперед так, чтобы спина лежала на мяче, а колени были под лодыжками, голову держите на весу, не откидывая назад</p> <p>Эстафеты с фитболами.</p> <p>1. Дети выстраиваются в 2 колонны: передавать фитбол над головой, последний вместе с фитболом перебегает вперед и становится первым. Так продолжается, пока все игроки не закончат соревнование.</p>
53	15.03.		

			<p>2. Игроки выстраиваются в 2 шеренге. Передавать мяч из руки в руки перед грудью, последний вместе с фитболом перебегает за спиной игроков и становится первым.</p> <p>3. Тоже другим боком.</p> <p>4. Подвижная игра «Замри» Дети прыгают по залу на фитболах. По сигналу инструктора ребенок останавливается и придумывает позу в положении сидя на фитболе и стоя перед фитболом.</p>
54	17.03.		<p>Задачи;</p> <p>-Продолжать учить соблюдать приемы самостраховки при выполнении упражнений на фитболах..</p> <p>-Укреплять мышцы спины и пресса. Воспитывать командный дух.</p> <p>-Учить работать в командах</p> <p>Эстафеты на фитболах.</p> <p>1. По сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку.</p> <p>2. По сигналу первый игрок начинает прыжки боком на фитболе до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку.</p> <p>3. «Паровозик» - по сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе до ориентира и обратно, к нему присоединяется другой игрок и так до тех пор, пока все игроки не выстроятся в колонну и не вернуться обратно.</p>
55	22.03.		
56	24.03.		<p>Задачи:</p> <p>-Укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений, гибкость, выносливость, скоростную силу.</p> <p>1.Основные элементы</p> <ul style="list-style-type: none"> • .И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз. <p>1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;</p> <p>2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;</p> <p>3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;</p> <p>4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;</p> <p>5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.</p> <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередно делать жим • Мышцы ног: Лежа на спине на степе, ноги, согнутые под прямым углом: - разводка ног. • Стрейчинг – сидя на полу, ноги на степе, опора на пятки. Тянемся руками к ногам.
57	29.03.		

			<p>1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;</p> <p>4 – вернуться в и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Силовая гимнастика с набивными мячами. <p>Подвижная игра «Вышибалы» с усложнением- увеличивается число игроков, которые вышибают детей, стоящих в обручах.</p> <p>Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Выходить из обручей нельзя</p>
	58	31.03	<p>Задачи: Закрепить эстафеты и с использованием фитболов. Воспитывать командный дух. Совершенствовать работу в командах.</p> <p>Эстафеты на фитболах.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. По сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку. 2. По сигналу первый игрок начинает прыжки боком на фитболе до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку. 3. «Паровозик» - по сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе до ориентира и обратно, к нему присоединяется другой игрок и так до тех пор, пока все игроки не выстроятся в колонну и не вернуться обратно. 4. Дети выстраиваются в 2 колонны: передавать фитбол над головой, последний вместе с фитболом перебегает вперед и становится первым. Так продолжается, пока все игроки не закончат соревнование. <p>Игроки выстраиваются в 2 шеренге. Передавать мяч из руки в руки перед грудью, последний вместе с фитболом перебегает за спиной игроков и становится первым.</p> <p>Тоже другим боком.</p>
Апрель	59	05.04.	<p>Задачи:</p> <p>- Укреплять и тренировать сердечно-сосудистую систему. Формировать правильную осанку, укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений</p> <p>1. Основные элементы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Одновременно с ходьбой на ступе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу. • Шаг со ступа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд. • Приставной шаг вправо (влево) со ступа, вернуться в и.п <p>2. Упражнения сидя и лежа на гимнастическом коврике (партерная гимнастика):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево. • И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п. • Пресс- ноги стоят на полу, руки за головой: поднимаем и опускаем корпус. • Стрейчинг – сидя на краю ступа, ноги разведены и согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед
	60	07.04.	

			<p>3. Эстафеты на развитие выносливости Дети строятся в 2 колонны. 3-4 степа выставляем в длину, друг за другом</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игрок пробегает по балансирам, обегает ориентир и возвращается обратно бегом по полу около балансиров, передает эстафету другому игроку. • Игрок добегают до степов, проползает на коленях по следочкам, обегает ориентир и возвращается обратно бегом по полу, передает эстафету другому игроку
61	12.04.		<p>Задачи: Формировать правильную осанку, укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений.</p> <p>Основные элементы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой. • Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи. • Приставной шаг назад. <p>2. Упражнения из различных И.П.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поочередная разводка рук. • Мышцы ног: Лежа на спине на степе, ноги, согнутые под прямым углом: - поочередная разводка ног. <p>3. Подвижная игра «Вышибалы» со степов. На противоположных сторонах зала на степах, выстроенных в ряд, стоят два ребенка, которые стараются выбить мячом игроков, стоящих в середине зала спускаться со степов при броске нельзя, перебежать со степа на степ можно, занимаю выгодную позицию для броска. Задачи: Развивать ловкость и координацию. Разучить эстафеты с использованием степа.</p>
62	14.04.		
63	19.04.		<p>Задачи: Развивать ловкость и координацию. Разучить эстафеты с использованием степов.</p> <p>1. Основные элементы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Наклон головы вправо-влево. • Поднимание плеч вверх-вниз. • Ходьба обычная на месте, на степе. • Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ. <p>2. Упражнения сидя на мяче:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями. • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы вертикальные
64	21.04.		

			<ul style="list-style-type: none"> • Стрейчинг – И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть). <p>3 Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередный жим руками. • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги - поочередно отводить ногу. <p>4. Эстафеты с 8 обручами Дети строятся в 2 колонны. 3-4 ступени выставляем в длину, друг за другом</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игрок пробегает между обручами, обегает ориентир и возвращается обратно бегом по полу около обруча, передает эстафету другому игроку. • Игрок добегают до обруча, поочередно встает в обруч, выпрыгивает из обруча, обегает ориентир и возвращается обратно бегом по полу около обруча, передает эстафету другому игроку
65	26.04.		<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содействовать развитию внимания, выносливости, силы; - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость; - закреплять умение выполнять упражнение на фитбол мяче. <p>1. Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу)</p> <p>3. Упражнения сидя на мяче:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок; • усложнение- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону <p>3. Упражнения лежа на фитболе на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • опора на ладони и стопы-поочередно поднимать правую-левую руку, смотреть на вытянутую руку, удерживая равновесие • тоже, только поднимать правую-левую ногу • И.П. –тоже поднимать правую руку и левую ногу, и наоборот. <p>Упражнения лежа спиной на фитболе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. • Мышцы пресса: Руки за головой. Подбородок смотрит в потолок. В медленном темпе поднимать и опускать корпус.
66	28.04.		

				<p>Релаксационная гимнастика</p> <p>1. Растяните мышцы спины и лопаток.</p> <p>2. Лечь навзничь и положить ноги на гимнастический мяч. Положите руки свободно по сторонам на пол кистями вперед. Наслаждайтесь моментом полного расслабления. Слегка покатайте мяч, сводя руки вместе и разводя по сторонам. Выходите из этого положения спокойно, не торопясь</p>
Май	67	06.05.		<p>Задачи:</p> <p>-Закрепить технику выполнения упражнений на фитболах и степах. Тренировать координацию, равновесие, баланс на фитболах и степах. Закрепить умения работать в командах.</p> <p>1. Стабилизация – Укрепление</p> <p>1. Наклоните туловище вперед. Поднимите правую руку, затем левую. Старайтесь при этом не поднимать плечи.</p> <p>2. Приподнимите верхнюю часть туловища от мяча и удерживайте это положение, вытягивая в то же время правую и левую руки попеременно.</p> <p>3. Попеременно поднимайте и опускайте ягодицы.</p> <p>4. Слегка приподнимите верхнюю часть туловища от пола и дотроньтесь до мяча кончиками пальцев.</p> <p>5. А) для укрепления спины походите на руках В) держите тело в растянутом положении С) удерживайте положение под наклоном, опираясь на руки</p> <p>Дети делятся на две команды.</p> <p>2. Эстафеты с фитболами.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дети выстраиваются в 2 колонны: передавать фитбол над головой, последний вместе с фитболом перебегают вперед и становятся первым. Так продолжается, пока все игроки не закончат соревнование.
	68	07.05.		
	69	12.05.		<p>Задачи: Укреплять мышечный корсет, развивать и тренировать подвижность суставов.</p>
	70	14.05.		<p>1. Основные элементы</p> <p>Касание платформы носком свободной ноги.</p> <p>Шаг через платформу</p> <p>Выпады в сторону и назад</p> <p>Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами</p> <p>2. Упражнения сидя на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями. • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные

			<p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, согнуты ноги под прямым углом: - разводка ног. <p>4. Подвижная игра «Замри» Дети бегают между ступенями. По сигналу инструктора ребенок останавливается и придумывает позу в положении сидя на ступени и стоя на ступени</p> <p>Стрейчинг: упражнения, предложенные детьми. Растяжка мышц спины и плеч, груди</p>
		24.05	Диагностика
		26.05.	

Литература

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
13. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
15. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.
16. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
17. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
18. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.
19. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2010.
20. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
21. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.