

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №112 комбинированного вида» г.о. Саранск

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №5 от 31.08.2023г

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МАДОУ «Детский сад №112»  
Л.В.Любавцева  
приказ №112 от 31.08.2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)  
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Возраст детей: 5-6 лет  
Срок реализации: 1 год

**Составитель:**  
Чегодайкина М.А.

Саранск 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	5
3.	Учебно-тематический план	9
4.	Содержание изучаемого курса	10
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	13
6.	Список литературы	16
7	Приложения	17

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная образовательная программа «Детский фитнес» (далее - Программа)
<b>Руководитель программы</b>	Инструктор по физической культуре Чегодайкина Марина Алексеевна
<b>Организация-исполнитель</b>	МАДОУ «Детский сад №112 комбинированного вида» г.о. Саранск
<b>Адрес организации исполнителя</b>	г. Саранск ул. Володарского д. 37
<b>Цель программы</b>	Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.
<b>Направленность программы</b>	Оздоровительная
<b>Срок реализации программы</b>	1 год
<b>Вид программы</b> <b>Уровень реализации программы</b>	Адаптированная. Дошкольное образование.
<b>Система реализации контроля за исполнением программы</b>	Координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив
<b>Ожидаемые конечные результаты программы</b>	5-6 лет <b>Уметь:</b> эмоционально самовыражаться, быть раскрепощёнными и творческими в движениях. <b>Владеть:</b> навыками выразительности, пластичности танцевальных движений.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **1. Направленность программы – оздоровительная.**

Работа по программе «Детский фитнес» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса.

### **2. Новизна программы.**

**Новизна** – Проведение занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

### **3. Актуальность программы.**

**Актуальность** - В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни. Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте. Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон.

#### **4. Отличительные особенности программы.**

Работа по программе «Детский фитнес» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса.

#### **5. Педагогическая целесообразность программы.**

Занятия построены на основных принципах и методических приёмах, которые решают современные образовательные задачи.

Принципы проведения занятий:

- ✓ систематичность;
- ✓ постепенность;
- ✓ принцип сознательности и активности;
- ✓ принцип наглядности;
- ✓ принцип доступности и индивидуальности;
- ✓ принцип комплексности;
- ✓ принцип всестороннего воздействия.

#### **6. Цель программы.**

Это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

#### **7. Задачи программы.**

**5 - 6 лет**

*Обучающие задачи:*

- обучать знаниям, умениям и навыкам, необходимым для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;

- обучать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

- обучать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений;

*Воспитательные задачи:*

- воспитать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;

- расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;

*Развивающие задачи:*

- развивать двигательную активность и координацию движений;

- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;

- формировать и закреплять навык правильной осанки.

- содействовать профилактике плоскостопия.

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

- способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.

- способствовать профилактике различных заболеваний.

## **8. Возраст детей.**

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 5-6 лет.

## **9. Срок реализации программы.**

Сроки реализации образовательной программы – 1 год.

## **10. Форма детского образовательного объединения:** кружок.

**Режим организации занятий:** Занятия по данной образовательной программе проводятся один раз в неделю. Длительность одного учебного часа детей составляет 25 мин.

## **11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

В результате освоения программы воспитанники будут:

5 - 6 лет

➤ **Знать:** 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.

➤ **Уметь:** ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий; выполнять несложные связки под музыку без предметов и с предметами; 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).

➤ **Владеть:** изучаемыми в течение года ритмические композиции

## **12. Форма подведения итогов.**

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## Второго года обучения (5-6 лет)

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		Всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
<b>1</b>	<b>Диагностика</b>	<b>1</b>	<b>25 мин</b>	<b>10 мин</b>	<b>15 мин</b>
<b>2</b>	<b>Аэробика</b>	<b>4</b>	<b>1 час 40 мин</b>	<b>40 мин</b>	<b>1 час</b>
2.1	Танцевальная аэробика	2	25 мин	10 мин	15 мин
2.2	Классическая аэробика	1	25 мин	10 мин	15 мин
2.3	Силовая аэробика	1	25 мин	10 мин	15 мин
<b>3</b>	<b>Детская йога</b>	<b>4</b>	<b>1 час 40 мин</b>	<b>40 мин</b>	<b>1 час</b>
3.1	Игровой стретчинг	1	25 мин	10 мин	15 мин
3.2	Хатха -йога	3	25 мин	10 мин	15 мин
<b>4</b>	<b>Дыхательная гимнастика</b>	<b>4</b>	<b>1 час 40 мин</b>	<b>40 мин</b>	<b>1 час</b>
4.1	Дыхательная гимнастика по методу Н.А.Стрельниковой	2	25 мин	10 мин	15 мин
4.2	Волевая ликвидация глубокого дыхания К.П.Бутейко	2	25 мин	10 мин	15 мин
<b>5</b>	<b>Диагностика</b>	<b>1</b>	<b>25 мин</b>	<b>10 мин</b>	<b>15 мин</b>
<b>Итого:</b>	<b>12 часов</b>				



## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### «Детский фитнес»

Месяц, недели	Вводная часть	Выполнение танцевальных движений, аэробика.	Выполнение движений со стэпами	Упражнения на развитие силы, гибкости.	Разучивание движений из видов спорта	Музыкально - подвижная игра	Профилактические упражнения
Октябрь 1 неделя	<p>Построение в шеренгу. Поворот направо переступанием.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы.</p> <p>Бег обычный, на носках, с захлестом голени.</p>	Общеразвивающие упражнения под музыку «Делаем, делаем, делаем зарядку»	<p>Комплекс со стэпами для ознакомления:</p> <p>1. Ходьба обычная на месте возле стэпа.</p> <p>2. Ходьба на стэпе.</p> <p>3. Ходьба на стэпе, руки поочередно вперед, вверх, вперед, назад.</p> <p>4. Подвижная игра «Не оставайся на земле» (спрыгивание со стэпа и становиться обратно на стэп)</p>	<p>1. Упражнение «Рыбка» - лёжа на животе, руки впереди, раскачивание туловища вверх вниз.</p> <p>2. «Упражнение «Бабочка» летает» - сидя, ноги согнутые в коленях, ладони лежат на коленях. Покачивание вправо-влево, доставая коленями до пола.</p>	<p>1. Стойка баскетболиста: ноги на ширине плеч, параллельно друг другу (ступни на одной линии) или в полушаге. Когда одна нога выдвинута вперед (пятка впереди стоящей ноги на уровне носка стоящей ноги сзади). Колени полусогнуты, пятки приподняты от пола на 1-2см., руки согнуты в локтях. Стойка изучается в различных построениях: шеренга, круг, свободное построение.</p>	Музыкально – подвижная игра «Едет, едет паровоз»- выполнение движений под музыку, согласно тексту.	<p>1. Сжимание и разжимание пальцев.</p> <p>2. Круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны.</p> <p>3. Ходьба босоножкой «дорожке здоровья».</p>
Октябрь	<p>Построение в шеренгу. Поворот направо переступанием. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне</p>	Общеразвивающие упражнения под музыку «Делаем, делаем, делаем зарядку»	Комплекс со стэпами для ознакомления С 1 по 10 номер (см. приложение)	<p>1. Упражнение «Рыбка» - лёжа на животе, руки впереди, раскачивание туловища вверх вниз.</p> <p>2. «Упражнение «Бабочка» летает» -сидя,</p>	<p>1. Стойка баскетболиста. Стойка изучается в различных построениях: шеренга, круг, свободное построение.</p> <p>2. Передача мяча в</p>	Музыкально – подвижная игра «Бездомный заяц». Под музыку дети прыгают по залу, музыка	<p>1. Сжимание и разжимание пальцев.</p> <p>2. Круговые движения стопами по максимально</p>

<b>2 неде ля</b>	стопы. Бег обычный, на носках, подскоки.			ноги согнутые в коленях, ладони лежат на коленях. Покачивание вправо-влево.  3. Упражнение «Полушпагат»	парах, постепенно увеличивая расстояние друг от друга (передача мяча от груди друг другу).	остановилась – занять любой обруч.	й окружности в обе стороны.  3. Ходьба по ребристой доске.
<b>Окт ябрь 3 неде ля</b>	Построение в шеренгу. Поворот направо переступанием.  Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставной шаг.  Бег обычный, на носках, подскоки.	Общеразвивающие упражнения под музыку (ритмическая гимнастика)	Комплекс для ознакомления с 11 по 23 номер со стэпами (см. приложение 1)	1. Упражнение «Рыбка» - лёжа на животе, руки впереди, раскачивание туловища вверх вниз.  2. «Упражнение «Бабочка летает» - сидя, ноги согнутые в коленях, ладони лежат на коленях. Покачивание вправо-влево, доставая коленями до пола.  3. «Полушпагат».  4. Отжимания от пола (ноги согнув в коленях)	1. Передача мяча в парах, постепенно увеличивая расстояние друг от друга  2. Передача мяча немного в сторону от партнёра (после ловли-мяч к груди).  3. передача мяча с шагом вперёд.  4. Передача мяча в тройках, по кругу.	Музыкально-подвижная игра «Бездомный заяц». Под музыку дети прыгают по залу разными способами (на двух ногах, ноги вместе-в стороны, ноги вперёд-назад, ноги в стороны-накрест), музыка остановилась – занять любой обруч.	1. Катание подошвами округлого предмета.  2. Ходьба босонож по «дорожке здоровья».  3. Ходьба по ребристой доске.
<b>Окт</b>	Построение в шеренгу.  Поворот направо переступанием.	Общеразвивающие упражнения под музыку (ритмическая	Комплекс для ознакомления со стэпами с 24 по 30 номер (см. приложение 1)	1. Упражнение «Рыбка» - лёжа на животе, руки впереди, раскачивание туловища вверх вниз.  2. «Упражнение «Бабочка летает» - сидя,	1. Передача мяча немного в сторону от партнёра (после ловли-мяч к груди).  2. Передача мяча с шагом вперёд.	Подвижная игра «Солнышко и дождик» Под музыку дети выполняют основные движения: прыжк	1. Ходьба босонож по «дорожке здоровья».  2. Ходьба по ребристой

<p><b>ябрь</b> <b>4</b> <b>неделя</b></p>	<p>Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом.</p> <p>Бег обычный, на носках, подскоки</p>	<p>гимнастика)</p>		<p>ноги согнутые в коленях, ладони лежат на коленях. Покачивание вправо-влево, доставая коленями до пола.</p> <p>3.»Полушпагат».</p> <p>4. Отжимания от пола (ноги согнув в коленях)</p>	<p>3.Передача мяча в тройках, по кругу.</p> <p>4.Передача мяча одной рукой от плеча в парах с постепенным увеличением расстояния друг от друга.</p>	<p>и ползание, бег разными способами. Как только характер музыки поменялся – быстро становятся на стэп платформу.</p>	<p>доске.</p> <p>3. Сбор кусочков бумаги в обручи пальцами ног.</p>
<p><b>Ноябрь</b> <b>1</b> <b>неделя</b></p>	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Поворот направо прыжком.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставной шаг.</p> <p>Бег обычный, на носках, подскоки.</p>	<p>О.Р.У. под музыку с хлопками (ритмическая гимнастика). Хлопки в такт музыки.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «У ребят порядок строгий».</p>	<p>Комплекс №1 (см.1-2 недели ноября)- приложение 1</p>	<p>1.«Самолёт». Исходное положение (и.п.) лёжа на животе, прямые ноги вытянуты, прямые руки вытянуты вперёд.Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки, в этом положении переводить руки в стороны, назад, вперёд. Ноги разъединить, соединить и поочерёдно поднимать.</p> <p>2.Упражнение «Рыбка» - лёжа на животе, руки впереди, раскачивание туловища вверх вниз.</p> <p>3. «Упражнение «Бабочка летает» - сидя, ноги согнутые в коленях, ладони лежат на коленях.</p>	<p>1.Передача мяча одной рукой от плеча в парах с постепенным увеличением расстояния друг от друга.</p> <p>2.Броски мяча через натянутый шнур (постепенно поднимая высоту натянутого шнура)</p> <p>3.Бросок мяча двумя руками от груди.</p>	<p>Подвижная игра «Бубен» (<i>у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен</i>): «Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?» Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!</p>	<p>1.Ходьба босонож по «дорожке здоровья».</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске.</p> <p>3. Сбор кусочков бумаги в обручи пальцами ног.</p>

				Покачивание вправо-влево, доставая коленями до пола. 4.»Полушпагат». 5. Отжимания от пола (ноги согнуть в коленях)			
<b>Ноябрь</b> <b>2</b> <b>неделя</b>	Построение в шеренгу, колонну по команде («Солдатики»).  Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставной шаг.  Бег обычный, на носках, подскоки.	О.Р.У. под музыку с хлопками (ритмическая гимнастика). Хлопки в такт музыки.  Музыкально – подвижная игра «Нитка-иголка»	Комплекс №1 (см.1-2 недели ноября)- приложение 1	1.Упражнение «Самолёт». 2.Упражнение «Рыбка» 3. «Упражнение «Бабочка» 4. «Полушпагат». 5. Отжимания от пола (ноги согнув в коленях)	1.Бросок мяча двумя руками от груди.  2. Броски мяча в кольцо (обруч), расположенный горизонтально на высоте 1.5 -2 метра.	Подвижная игра «Бубен» ( <i>у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен</i> )	1.Ходьба босонож по «дорожке здоровья». 2. Ходьба по ребристой доске.  3. Катание мячика с шипами ступнями ног поочередно.

<p><b>Ноябрь</b> <b>Знеделя</b></p>	<p>Построение в шеренгу, колонну по команде («Солдатики»).</p> <p>Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставной шаг.</p> <p>Бег обычный, на носках, подскоки.</p> <p>Танц. движение: боковой галоп</p>	<p>Ходьба, сидя на стуле. Хлопки в такт музыки «горошинки».</p> <p>Ритмическая гимнастика «Танец сидя». Под любую польку педагог показывает детям движения, которые они за ним повторяют.</p> <p>Музыкально – подвижная игра «Найди своё место»</p>	<p>Комплекс №1 (см.3-4 недели ноября)- приложение.</p>	<p>1. Упражнение «Колечко» 2. Упражнение «Самолёт». 3. Упражнение «Рыбка» 4. «Упражнение «Бабочка»</p>	<p>1. Броски мяча в кольцо (обруч), расположенный горизонтально на высоте 1.5 -2 метра с различных точек зала.</p>	<p>Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки».</p> <p>Музыка играет, все дети прыгают, только один стоит посередине зала. Музыка остановилась-лягушки замерли. Кто шевелится-забирает цапля.</p>	<p>1. Дыхательное упражнение «Лягушки квакают».</p> <p>2. Массаж ступней ног</p> <p>3. Ходьба по ребристой доске</p>
---	--	---	--	--	--	---	--

<p><b>Ноябрь</b> <b>4</b> <b>неделя</b></p>	<p>Построение врассыпную. Построение в круг.</p> <p>Передвижение по кругу в разных направлениях «Хоровод» (вправо, влево, к центру, от центра). Бег врассыпную.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Найди своё место»</p>	<p>Ритмическая гимнастика «Танец сидя».</p> <p>Под любую польку педагог показывает детям движения, которые они за ним повторяют.</p>	<p>Комплекс №1 (см.3-4 недели ноября)- приложение 1</p>	<p>1.Упражнение «Корзиночка» 2. Упражнение «Колечко» 3.Упражнение «Самолёт». 4. «Упражнение «Бабочка» 5.Отжимание от пола.</p>	<p>1.Ведение мяча: - ударять мяч о пол с последующей ловлей;  -вести мяч на месте;  -вести мяч поочерёдно правой и левой рукой.</p>	<p>Музыкально-подвижная игра «Лягушки в болоте»</p>	<p>1.Дыхательное упражнение «Лягушки квакают». 2.Сидя на стуле. Попеременные удары носками и пятками ног. 3.Захват и подъём с пола мелких предметов прямыми ногами.  4. Массаж ступней ног</p>
---	---	--	---	--	---	---	--

Декабрь 1 неделя	<p>Построение врассыпную. Построение в круг. Передвижение по кругу в разных направлениях «Хоровод» (вправо, влево, к центру, от центра). Бег врассыпную.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Найди своё место»</p>	<p>Ритмическая гимнастика «Барбарики» с мячом. Танцевально – ритмическое упражнение «У оленя дом большой» - отбивать хлопками мелодию. 1-8 идут в круг и 8 раз хлопают; 1-8- идут из круга, хлопают; 1-2 – 2хлопка 3-4 -3 хлопка. Повторить 2 и 3 удара. 5-8 полуприсед, правую руку вперёд, левую за спину. 2 куплет – шаги в стороны с хлопками. Припев: опять хлопки, но по коленям.И повтор...</p>	Комплекс №2 (см.1-2 недели ноября)- приложение 1.	<p>1.Упражнение «Кошка хвостик подняла» 2.Упражнение «Корзиночка» 3. Упражнение «Колечко» 4. «Упражнение «Бабочка» 5.Отжимание от пола.</p>	<p>1.Ведение мяча: - ударять мяч о пол с последующей ловлей;  -вести мяч на месте;  -вести мяч поочередно правой и левой рукой.</p>	Подвижная игра «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик»	<p>1.Ходьба босонож по «дорожке здоровья».  2. Ходьба по ребристой доске.  3. катание мячика с шипами ступнями ног поочередно.</p>
Дека	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом	<p>Ритмическая гимнастика «Барбарики» с мячом. Танцевально – ритмическое</p>	Комплекс №2 (см.1-2 недели ноября)- приложение 1.	<p>1.Упражнение «Кошка хвостик подняла» 2.Упражнение «Корзиночка» 3. Упражнение «Колечко» 4. «Упражнение</p>	<p>1.Ведение мяча: -вести мяч поочередно правой и левой рукой.  -ведение мяча на месте с последующей ловлей и передачей (например, 5</p>	Музыкально-подвижная игра «Два Мороза»	<p>Дыхательное упражнение «Дышим морозным воздухом»  1.Ходьба</p>

<b>брь 2 недел я</b>	разными видами ходьбы и бега. Подвижная игра «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик»	упражнение «У оленя дом большой» - отбивать хлопками мелодию.		«Бабочка» 5.Отжимание от пола.	ударов о пол, затем ловля и передача);  -ведение мяча с продвижением вперёд, сначала медленным шагом, затем быстрым.		босонож по «дорожке здоровья». 2. Ходьба по ребристой доске.
<b>Дека брь 3 недел я</b>	Сюжетное занятие «На лесной опушке». Идём в лес – разные передвижения шагом, прыжками, с махами руками и т.д. 1.Мышагаем друг за другом. 2.Снежинки летают. 3. Идём по мостику (по стэпам). 4.Перепрыгиваем сугробы (стэпы) 5. проползаем под ветками деревьев 6.Медведя мы встречаем: Музыкальная игра «Мишки мишеньки	Ритмическая гимнастика «На полянке зайцы танцевали».	Комплекс №2 (см.3-4 недели ноября) – приложение 1.	«Поучимся у мишки быть сильными» - О.Р.У. с утяжелёнными предметами (гантели или др.)	Чтобы волка не бояться Надо нам тренироваться.  Ведение мяча:  -вести мяч поочерёдно правой и левой рукой.  -ведение мяча на месте с последующей ловлей и передачей (например, 5 ударов о пол, затем ловля и передача);  -ведение мяча с продвижением вперёд, сначала медленным шагом, затем быстрым.	Музыкально – подвижная игра «Зайцы и волк»  Музыкально-строевое упражнение «Быстро по местам»	1.Массаж «Чтобы горло не болело»  2.Дыхательное упражнение «Дышим морозным воздухом»  3.Ходьба по балансиру «Идём по бревну» - на равновесие.
<b>Дека брь</b>	Продолжение занятия «На	1.Упражнение танцевально –			Чтобы волка не бояться Надо нам		1.Массаж «Чтобы горло



4 недел я	лесной опушке» 1.Мы шагаем друг за другом. 2.Снежинки летают. 3. Лес дремучий (испугались наши детки) – ползание на коленях, преодолевая страшный путь. 4.И снова шагаем. Увидали чей –то дом, кто же кто хозяин в нём.	ритмической гимнастики «У оленья дом большой» (см.выше).  2.Сели на пенёчки отдохнуть... «Танец сидя». Под любую польку педагог показывает детям движения, которые они за ним повторяют	Комплекс №2 (см.3-4 недели ноября) – приложение 1.  Музыкально строевое упражнение «Быстро по местам»- быстро стать на стэпы.	«Вспомним, как мишка учил нас быть сильными» О.Р.У. с утяжелёнными предметами (гантели или др.)	тренироваться.  Ведение мяча:  - на заданное расстояние по прямой, огибая предметы ( стойки, кегли, мячи, кубики).	Музыкально – подвижная игра «Попрыгунчик»- прыжки разными способами.	не болело»  2.Дыхательно е упражнение «Дышим морозным воздухом»  3.Ходьба по балансиру «Идём по бревну» - на равновесие.
Январь 1 недел я	1.Музыкально- подвижная игра «Не ошибись» Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибётся в задании.	Ритмический танец «Если весело живётся делай так». Ритмическая гимнастика с гантелями.	Комплекс №3 (см.1-2 недели ноября) – приложение 1.  Музыкально- подвижная игра «Колёсики»- сочетание бега с ходьбой на стэпах и выполнение других движений на стэпе или возле него.	Упражнения для развития силы мышц:  1. «Змея»- упор лёжа на животе. Прогнуться. 2. «Ёжик» -лёжа на спине, руки вверх- принять группировку, подтянув колени руками к животу. Раскачивание лечь-встать 3. Упражнение «Кошка хвостик подняла»	Спортивная игра хоккей:  1.Эстафета «Гонка с шайбой». По сигналу первый гонит шайбу клюшкой до кубика, огибает его и возвращается назад, передает клюшку и шайбу следующему игроку.	Музыкально- подвижная игра «Затейники». Дети произносят слова игры, а потом, показывают на кого-нибудь. А тот должен показать любое движение, которое все выполняют вместе.	1.Массаж «Чтобы горло не болело»  2.Дыхательно е упражнение «Дышим морозным воздухом»  3.Массаж ступней ног.
	СюжетноеВесёлы й экспресс»- путешествие по		Остановка «Стэп – аэробика»	Остановка «Гимнастическая»	Остановка «Хоккеисты»	Остановка «Игралкина»	Подвижная

<p><b>Январь</b> <b>2</b> <b>неделя</b></p>	<p>станциям</p> <p>1.Музыкально-подвижная игра «Едет, едет паровоз».</p> <p>2.Остановка «Громко-тихо» Дети стоят в кругу. На громкую музыку-дети увеличивают круг, на тихую – уменьшают.</p> <p>3.Остановка «Если весело живётся делай так»</p>	<p>Остановка «Спортивная»</p> <p>Ритмическая гимнастика с гантелями.</p>	<p>Комплекс №3 (см.1-2 недели ноября) – приложение 1.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Колёсики»-сочетание бега с ходьбой на стéпах и выполнение других движений на стéпе или возле него.</p>	<p>1.«Ласточка с колена» 2.«Кошка хвостик подняла» 3.«Ёжик» -лёжа на спине, руки вверх- принять группировку, подтянув колени руками к животу. Перекаты вперёд-назад.</p>	<p>1.«Забей в ворота» 2.«Передай шайбу»</p>	<p>Музыкально_ - подвижная игра «Холодно, змёрзли ноги»</p>	<p>игра(<i>игровые действия выполняются соответствии текстом</i>) Вылез мишка Из берлоги. Разминает мишка ноги (см.приложение 1)</p>
<p><b>Январь</b> <b>3</b> <b>неделя</b></p>	<p>Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении.</p> <p>Игроритмика «Громко-тихо».</p> <p>Под громкую музыку-ходьба, акцентируя внимание на шаг. Под тихую музыку-ходьба в</p>	<p>Ритмический танец «Танец маленьких утят»</p>	<p>Комплекс №3 (см.3-4 недели ноября) – приложение 1.</p>	<p>1.«Мальвина-балерина»-стойка на носках, ходьба на носках. 2.«Ласточка с колена» 3.«Кошка хвостик подняла» 4.«Ёжик» -лёжа на спине, руки вверх- принять группировку, подтянув колени руками к животу. Перекаты вперёд-назад. 5.«Солдатык» -стойка на одной ноге.</p>	<p>Хоккей: 1.«Сбей кеглю» 2.«Попади с подачи».</p> <p>Двое детей располагаются на расстоянии 3-4 м от ворот. Первый перебрасывает шайбу другому, тот её ловит клюшкой и сразу же бросает в ворота. Через 10 подач играющие меняются ролями.</p>	<p>Музыкально-подвижная игра «Вороны»</p>	<p>1.Игровой самомассаж «ладошки-мочалка» 2Гимнастика для глаз 3.Массаж ступней ног.</p>

	полуприседе- крадучись.						
<b>Январь 4 неделя</b>	1. Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении.  2. Игроритмика «Громко-тихо».  3. Музыкально-подвижная игра «Не ошибись» Построение в рассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают.	Ритмическая гимнастика «Эй, лежебоки».  Ритмический танец «Мы пойдём сначала вправо, 1, 2, 3. А потом пойдём налево 1, 2, 3».	Комплекс №3 (см. 3-4 недели ноября) – приложение 1.	1. «Мальвина-балерина»- стойка на носках, ходьба на носках. 2. «Ласточка с колена» 3. «Кошка хвостик подняла» 4. «Ёжик» - лёжа на спине, руки вверх- принять группировку, подтянув колени руками к животу. Перекаты вперёд-назад. 5. «Солдатик» - стойка на одной ноге.	Хоккей:  1. «Передай шайбу между флажками»  2. Эстафета «Проведи и не задень».	Музыкально-подвижная игра «Вороны»	1. Игровой самомассаж «ладошки-мочалка»  2. Гимнастика для глаз  4. Ходьба по «дорожке здоровья».
<b>Фев</b>	Сюжетное занятие «Поход в зоопарк».  1. Игра «Иголка – нитка»  Комплекс игропластики: Медведь-	Ритмическая гимнастика под песню «Я на солнышке лежу»  Ритмический танец «Мы пойдём сначала вправо»	Комплекс №4 (см. 1-2 недели ноября) – приложение 1.  Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов,	1. «Ласточка с колена» 2. «Змея» - упор лёжа на бёдрах, поворот головы налево-направо (змея шипит) 3. «Кошка хвостик подняла» 4. «Ёжик» - лёжа на спине,	Хоккей.  Эстафеты: 1. Проведи шайбу. 2. Попадив ворота.	Игра «Ленточки – хвосты» - по типу игры «Мы-весёлыеребта»  Игра «Попрыгунчики-воробышки»	1. Игровой самомассаж «ладошки-мочалка»  2. Гимнастика для глаз

<p><b>рал ь 1 нед еля</b></p>	<p>«Мишки – мишеньки»</p> <p>«Цапля»-ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>«Пантера» - мягкий шаг. «Орлы» - повороты головы.</p>		<p>высоко поднимая колени («как лошади цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры</p>	<p>руки вверх- принять группировку, подтянув колени руками к животу. Перекаты вперёд-назад. 5.«Лев»- лежит и греется на солнышке.</p>			<p>3.Ходьба по «дорожке здоровья», по ребристой доске.</p>
<p><b>Фев рал ь 2 нед еля</b></p>	<p>Сюжетное «В гости к Чебурашке».</p> <p>«Сказочный лес» - дети идут по залу, выполняя различные движения: проходят «речку» (по гимнастической скамейке), болото (прыжки), пещеру (переползание).</p>	<p>Для того, чтобы набраться сил, надо потренироваться:</p> <p>Комплекс О.Р.У. с обручами под музыку.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Я был когда-то странный»</p>	<p>Комплекс №4 (см.1-2 недели ноября) – приложение 1.</p> <p>Подвижная игра «Цирковые лошади».</p>	<p>1.«Мостик» 2.«Ласточка с колена» 3.«Змея» - упор лёжа на бёдрах, поворот головы налево-направо (змея шипит) 4.«Кошка хвостик подняла» 5.«Ёжик» -лёжа на спине, руки вверх- принять группировку, подтянув колени руками к животу. Перекаты вперёд-назад.</p>	<p>Танец «Мы пойдём сначала вправо»</p> <p>1.Игровое упражнение «не пропусти шайбу»</p>	<p>Подвижная игра «Два Мороза»</p>	<p>1.Гимнастика для глаз 2.Ходьба по «дорожке здоровья», по ребристой доске. 3.Сбор кусочков бумаги пальцами ног в ведёрко скрещенными ногами (сидя)</p>
	<p>Построение в шеренгу. Ходьба и бег разными способами по кругу. Упражнения на</p>	<p>Комплекс О.Р.У. с обручами под музыку.</p>	<p>Комплекс №4 (см.3-4 недели ноября) – приложение 1.</p>	<p>1.«Улитка» 2.«Улитка на замке» 3.«Берёзка» 4.«Мостик»</p>	<p>Хоккей. Эстафеты: 1.Проведи шайбу. 2.Попадив ворота.</p>	<p>Игра «Ленточки – хвосты» - по типу игры «Мы-весёлыеребта»</p>	<p>1.Гимнастика для глаз 2.Ходьба по</p>

<b>Февраль 3неделя</b>	укрепление осанки: Мы проверили осанку и свели лопатки. Мы походим на носках, а потом на пятках. Мы идём как все ребята и как мишка косолапый. Потом быстрее мы пойдём И после к бегу перейдём.	Музыкальная игра «Часики»-выполнение упражнений для плечевого пояса.  Игроритмика: хлопки на каждый счёт и через счёт.	Подвижная игра «Цирковые лошади».	5.«Бабочка»	Игровое упражнение «не пропусти шайбу»	Игра«Попрыгунчики-воробышки»	«дорожке здоровья», по ребристой доске.  3.Сбор кусочков бумаги пальцами ног в ведёрко скрещенными ногами (сидя)
<b>Февраль 4неделя</b>	Построение в шеренгу. Ходьба и бег разными способами по кругу.  Упражнения на укрепление осанки (см. занятие 3 недели февраля)	Комплекс О.Р.У. с ленточками под музыку.  Музыкальная игра «Часики»-выполнение упражнений для плечевого пояса.  Игроритмика: удары ногой на каждый счёт и через счёт.	Комплекс №4 (см.3-4 недели ноября) – приложение 1.  Подвижная игра «Цирковые лошади».	1.«Улитка» 2.«Улитка на замке» 3.«Берёзка» 4.«Мостик» 5.«Бабочка» 6. «Полушпагат»	1.Со «снежками»: -метание снежков вдаль -метание снежков в горизонтальную цель и в вертикальную цель. 2.Командная игра «Перебрось снежки»- По сигналу каждая команда начинает перебрасывать снежки на сторону соперника. Задача: чтобы как можно больше снежков оказалось на стороне другой команды.	Музыкально – подвижная игра «Космонавты»	1.Перекаты с пятки на носок и с носка на пятку  2.Сведение и разведение пяток, стоя на носках.  3.Прседание на носках
			Комплекс №5 (см.1-2		Элементы футбола.		1.Игровой массаж

<p><b>Март</b> <b>1неделя</b></p>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба и бег разными способами по кругу.</p> <p>Приставной шаг. Ходьба выпадами</p>	<p>Танцевальная ритмическая гимнастика: «Часики»,</p> <p>Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками.</p>	<p>недели ноября) – приложение 1.</p> <p>Подвижная игра «Скворечники».</p> <p>Занимать место(только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.</p>	<p>1.«Улитка на замке» 2.«Берёзка» 3.«Мостик» 4.«Бабочка» 5. «Полушпагат»</p>	<p>Удар:</p> <p>-удар по неподвижному мячу в стенку. Выполняется на расстоянии 3-4 шага.</p> <p>-удар в ворота с расстояния от 5 до 10 шагов;</p>	<p>Музыкально – подвижная игра «Космонавты»</p>	<p>«Разотру ладошку сильно, каждый пальчик покручу»</p> <p>2.Дыхательное упражнение: «надувание мыльных пузырей».</p>
<p><b>Март</b> <b>2неделя</b></p>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба и бег разными способами по кругу.</p> <p>Приставной шаг, ходьба выпадами.</p> <p>Бег по кругу и по ориентирам «змейкой»</p>	<p>Танцевальная ритмическая гимнастика: «Часики»,</p> <p>Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками.</p>	<p>Комплекс №5 (см.1-2 недели ноября) – приложение 1.</p> <p>Подвижная игра «Скворечники».</p> <p>Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним,</p>	<p>Развитие силы рук: - броски медбола (1кг) вдаль.</p>	<p>Элементы футбола.</p> <p>Удар:</p> <p>-выполнить 10-15 ударов в уменьшенные ворота;</p> <p>-двое детей стоят друг напротив друга и передают мяч ногой друг другу.</p>	<p>Подвижная игра «Не оставайся на земле»</p>	<p>1.Игровой массаж «Разотру ладошку сильно, каждый пальчик покручу»</p> <p>2.Ходьба ступнями ног по гимнастической палке. Катание палки то правой, то левой ступнёй.</p>

			считается проигравшим				
<b>Март 3неделя</b>	<p>Построение в шеренгу. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, приставным шаг.</p> <p>Бег обычный, на носках, с захлестом, высоко поднимая колени.</p> <p>Перестроение из одной колонный в несколько.</p>	<p>Ритмический танец «Старый жук» (из сказки «Золушка»).</p> <p>Музыкальный танец-игра «У меня есть одна тетя»</p>	<p>Комплекс №5 (см.3-4недели ноября) – приложение 1.</p> <p>Подвижная игра «Скворечники».</p> <p>Занимать место(только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!».</p> <p>Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!».</p> <p>Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим</p>	<p>Развитие силы рук:</p> <p>-подтягивание руками по гимнастической скамье, лёжа на животе.</p>	<p>Элементы футбола.</p> <p>Удар: -удар внутренней частью подъёма ноги; -удар внешней частью подъёма ноги.</p>	<p>Музыкально-подвижная игра «Бездомный заяц»</p>	<p>1.Гимнастика для глаз.</p> <p>2. Катание ступнёй ноги гимнастическую палку.</p> <p>3.ходьба по гимн. палке</p>
<b>Март 4неделя</b>	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках. Внешней стороне стопы, приставной шаг.</p> <p>Бег обычный, на носках, с захлестом, высоко</p>	<p>Ритмический танец «Старый жук» (из сказки «Золушка»).</p> <p>Музыкальный танец –игра «паровоз Букашка»</p>	<p>Комплекс №5 (см.3-4недели ноября) – приложение 1.</p> <p>Подвижная игра «Скворечники».</p>	<p>1.«Стрела» 2.«Птичка» 3.Отжимание от пола 4.«Стульчик или стойка на одном колене»</p>	<p>Элементы футбола.</p> <p>Удар: - передача мяча другу ногой так, чтобы он пролетел под шнуром. Натянутым на высоте 0,5 – 1 метр; -удар носком ноги: по неподвижному мячу; попасть в ворота.</p>	<p>Музыкально-подвижная игра ««Не оставайся на земле»</p>	<p>1.Гимнастика для глаз.</p> <p>2.Игра «Стирка» Пальцами ног дети собирают платочки, опускают его 2 раза (стирают).</p>

	поднимая колени. Перестроение из одной колонный в несколько.						3. Массаж ступней ног
<b>Апрель 1 неделя</b>	Построение в шеренгу. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках. Внешней стороне стопы, приставной шаг.  Бег обычный, на носках, с захлестом, высоко поднимая колени.  Перестроение из одной колонны в несколько.	Комплекс О.Р.У. в парах под музыку	Комплекс № 6 (см.1-2 недели апреля)  Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен тот-ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен).	1.«Стрела» 2.«Птичка» 3.Отжимание от пола 4.«Стульчик или стойка на одном колене»	Элементы футбола.  Удар:  -удар пяткой, спиной повернувшись к партнёру. Партнёр останавливает мяч и таким же образом передаёт его назад.  - по прямой линии поставить 4-5 мячей через 3-4 шага. Подбегая поочередно к мячам, выполнить удары пяткой.	Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». Дети сидят на стульях. За каждым ребёнком закреплена какая-нибудь музыка: марш, полька, медленная и др. Какая музыка играет, тот ребёнок идее гулять.	1.Игровой массаж «пальчики на ножках как на ладошках»  2. Сбор каштанов пальцами ног в обруч.  3.Муравейник - передача палки ногами от одного ребёнка к другому.
	Построение в шеренгу. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках. Внешней стороне стопы,	О.Р.У. в парах под	Комплекс № 6 (см.1-2 недели апреля)  Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен тот-ловишка, кого поймал, тому отдаёт	1.«Кольцо» 2. «Стрела» 3. «Птичка» 4.Отжимание от пола 5.«Стульчик или стойка на одном колене»	Элементы футбола.  Остановка, приём мяча ногой:  -остановка мяча ногой;-	Музыкально-подвижная игра «Музыкальные	1.Игровой массаж «пальчики на ножках как на ладошках»  2. Сбор каштанов



<p><b>Апрель 2 неделя</b></p>	<p>приставной шаг. Бег обычный, на носках, с захлестом, высоко поднимая колени. Перестроение из одной колонны в пары.</p>	<p>музыку</p>	<p>бубен).</p>		<p>-остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы;  -остановка катящегося мяча подошвой.  Дети могут стоять парами или же в кругу.</p>	<p>стулья».</p>	<p>пальцами ног в обруч  3.Муравейник - передача палки ногами от одного ребёнка к другому.</p>
<p><b>Апрель 3 неделя</b></p>	<p>Построение в шеренгу. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, приставной шаг.  Бег обычный, на носках, с захлестом, высоко поднимая колени. Перестроение из одного круга в два.</p>	<p>Комплекс О.Р.У. с султанчиками под музыку</p>	<p>Комплекс № 6 (см.3-4 недели апреля)  Подвижная игра«Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен).</p>	<p>1.«Кольцо» 2. «Стрела» 3. «Птичка» 4.«Замок» 5.«Стульчик или стойка на одном колене»</p>	<p>Элементы футбола.  Ведение мяча ногой:  -ведение мяча по прямой в медленном темпе;  -ведение мяча по линии круга то правой, то левой ногой сначала шагом, затем медленным бегом;</p>	<p>Музыкально-подвижная игра «Хитрая лиса»</p>	<p>1.Велосипед. Лёжа на полу, крутить ногами.  2. «Не урони»-Стоя на коленях и ладонях носить на спине мешочек. 2.Ходьба по колючему коврику.</p>

<p><b>Апрель</b> <b>4</b> <b>неделя</b></p>	<p>Построение в шеренгу. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, приставной шаг.  Бег обычный, на носках, с захлестом, высоко поднимая колени. Перестроение из одного круга в несколько.</p>	<p>Комплекс О.Р.У. с султанчиками под музыку</p>	<p>Комплекс № 6 (см.3-4 недели апреля) Подвижная игра  «Бубен» (у кого бубен тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен).</p>	<p>1.«Мостик» 2.«Кольцо» 3. «Стрела» 3. «Птичка» 4.«Замок»</p>	<p>Элементы футбола.  Ведение мяча ногой:  -ведение мяча по коридору шириной 1м;  -ведение мяча произвольно, меняя направление движения и скорость.</p>	<p>Музыкально-подвижная игра «Хитрая лиса»</p>	<p>1.Ходьба по колючему коврику. 2. «Не урони»-Стоя на коленях и ладонях носить на спине мешочек.  3. массаж ступней ног  4.Гимнастика для глаз</p>
---	---	--	--	--	---	--	---

<p><b>Май 1 неде ля</b></p>	<p>Построение в шеренгу. Команды: равняйсь, смирно, направо.</p> <p>Построение в колонну прыжком направо. Ходьба и бег разными способами.</p> <p>Ходьба под музыку на каждый 3-4 шаг вытягивают руки вперёд, на 1-2 – опускают их вниз.</p>	<p>Комплекс О.Р.У. в кругу, взявшись руками за длинный шнур</p>	<p>Комплекс № 7 (см.1-2 недели мая)</p> <p>Подвижная игра «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иглолка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои ступы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»)</p>	<p>1.«Мостик» 2.«Кольцо» 3. «Стрела» 3. «Птичка» 4.«Замок» 5.«Верблюды или мостик с двух колен»</p>	<p>Игры и игровые упражнения, связанные с футболом</p> <p>1.Отбери мяч 2.Салки 3.Пустое место</p>	<p>Музыкально-подвижная игра «Волки и ёлки»</p>	<p>1.Велосипед. Лёжа на полу, крутить ногами. 2. «Собака»-переступание с ноги на ногу, не отрывая носков от пола Шла собака через мост, четыре лапы, пятый хвост. Если мост провалится, то собака свалится. 3. Ходьба по ребристой доске 4.Гимнастика для глаз</p>
<p><b>Май 2 неде ля</b></p>	<p>Построение в шеренгу. Команды: равняйсь, смирно,направо. Построение в колонну прыжком. Ходьба и бег разными способами. Ходьба под</p>	<p>Комплекс О.Р.У. в кругу, взявшись руками за длинный шнур</p>	<p>Комплекс № 7 (см.1-2 недели мая)</p> <p>Подвижная игра «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иглолка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по</p>	<p>1.«Ласточка» 2.«Мостик» 3. «Стрела» 4. «Птичка» 5.«Верблюды или мостик с двух колен»</p>	<p>Игры и игровые упражнения, связанные с футболом.</p> <p>1.Сбей кеглю 2.Мяч под шнуром 3.Забей в ворота</p>	<p>Музыкально-подвижная игра «Птицелов»</p>	<p>1.Велосипед. Лёжа на полу, крутить ногами. 2. «Собака»-переступание с ноги на ногу, не отрывая носков от пола Шла собака</p>

	музыку на каждый 3-4 шаг вытягивают руки вперёд, на 1-2 – опускают их вниз.		залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойки оловянный солдатик»				через мост, четыре лапы, пятый хвост. Если мост провалится, то собака свалится.
<b>Май 3 неделя</b>	<p>Построение в шеренгу. Команды: равняйся, смирно, направо.</p> <p>Построение в колонну прыжком направо. Ходьба на пятках, носках, высоко поднимая колени, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Бег обычный, на носках.</p>	<p>Музыкально – подвижна игра «найди предмет». Под музыку дети ходят по залу. Если они приближаются близко к предмету, музыка играет громко. Если далеко от предмета-тихо.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Просто, мы маленькие звёзды»</p>	Итоговый комплекс по стэп - аэробике	<p>1.«Шпагат» 2.«Ласточка» 3.«Мостик» 4. «Стрела» 5. «Птичка»</p>	Игры и игровые упражнения, связанные с футболом.  1. перебрось через шнур 2.Перебеги с мячом на другую сторону. 3.Футболист	<p>Музыкально-подвижная игра «День –ночь»</p> <p>День весёлый наступает, Ёжик бегают, играет. Ночь тихонько подошла, наступила тишина. Ёжики пошли все спать, Враг не сможет их поймать.</p>	<p>1.Катание колючих мячиков стопами ног.</p> <p>2. Ходьба по гимнаст. палке пальцами ног, серединой стопы и пятками.</p> <p>3.Гимнастика для глаз</p>
<b>Май</b>	<p>Построение в шеренгу. Команды: равняйся, смирно, направо. Построение в колонну</p>	Ритмический	Итоговый комплекс	<p>«Ласточка» «Шпагат» «Полушпагат» «Берёзка» «Рыбка»</p>	Игры и игровые упражнения, связанные с футболом. 1.Ведение мяча парами	<p>Музыкально-подвижная игра «День –ночь»</p> <p>День весёлый наступает, Ёжик бегают, играет. Ночь тихонько</p>	<p>1. Ходьба по гимнаст. палке пальцами ног, серединой стопы и пятками.</p>

<p><b>4 неде ля</b></p>	<p>прыжком направо. Ходьба на пятках, носках, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Бег обычный, на носках.</p>	<p>танец «Я рисую солнце»</p>	<p>по стэп - аэробике</p>	<p>2Мостик»</p>	<p>2.Гонка мячей 3.У кого больше мячей.</p>	<p>подошла, наступила тишина. Ёжики пошли все спать, Враг не сможет их поймать.</p>	<p>2.Массаж ступней ног 3.Ходьба по балансиру (на равновесие)</p>
---------------------------------	---	-----------------------------------	---------------------------	-----------------	---	---	---

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

## 1. Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу.

Основная форма образовательной работы с детьми: тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее оздоровление детского организма.

## 2. Приемы и методы организации.

**Подготовительный этап -разминка** осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Ходьба, бег и прыжки – лучшие упражнения для разминки. Подготовительная часть, чаще всего длится 5 – 10 мин, занимает 5-10 минут от общего времени. Сначала можно медленно походить, можно чередовать обычную ходьбу с ходьбой на носочках и на пяточках. Потом следует бег на месте в течении минуты. Можно так же чередовать сначала бег с высоким поднятием коленей, и наоборот, с захлестом голени. Затем следуют прыжки на месте на обеих ногах, прыжки на одной ноге по очереди. Во время этих упражнений, руки должны быть на поясе.

**Основная часть** занятий длится 10-15 мин и более и включает в себя активные упражнения. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, т.е. группы упражнений объединённые единым смысловым значением, и решающие определённые задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопу, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

В **заключительной части** решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

#### **Методы:**

✓ **игровой**, т.к. игра – это основное состояние детей дошкольного возраста, поэтому этот метод является основным. Он придает воспитательно-образовательному процессу привлекательную форму, облегчает запоминание и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей детей.

✓ **словесный**, подразумевающий беседы о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений.

✓ **практический** заключается в многократном выполнении конкретного движения.

✓ **наглядный** в выразительном показе педагога или ребёнка под счет, с музыкой.

### **3. Дидактический материал.**

1. Схемы упражнений.
2. Спортивный и танцевальный реквизит.
3. Аудиотека.
4. Специальная тренировочная одежда и обувь.
5. Набор предметов для разнообразия занятий: коврики, мячи.

### **4. Техническое оснащение занятий:**

- ✓ Светлый просторный зал.
- ✓ Деревянный настил пола.
- ✓ Зеркала.
- ✓ Аудиоаппаратура.
- ✓ Свежий воздух.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
- 2.Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
- 3.Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка.расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
5. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
8. Степаненкова Э.Я., Физическое воспитание в детском саду. М. синтез, 2008г
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.
10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.
12. Осипова В., Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997

## Приложения

### Приложение 1

#### Педагогический мониторинг

##### Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.

##### *Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками»*

Мониторинг проводится 2 раза в год, в октябре и в мае. В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

**Высокий** – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого;

**Средний** – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого;

**Низкий** – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

## Мониторинг

№	ФИ ребёнка	Ритмичность выполнения основных видов упражнений		Точность выполнения связок под музыку		Владение спортивным оборудованием	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

**СПИСОК ДЕТЕЙ**