

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 35 Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 35  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 5 от 10.09.2024

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ детский сад № 35  
Кировского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ С.В. Власова  
Приказ № 22-ОД от 10.09.2024

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Олимпик»  
для детей 3-4 лет  
(срок реализации программы: 7 месяцев)**



Разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
В.И. Кротова.

**Санкт-Петербург  
2024**

Содержание	Страница
<b>1. Пояснительная записка</b>	3
1.1. Направленность программы	3
1.2. Актуальность и отличительные особенности	3
1.3. Адресат программы	4
1.4. Цель и задачи программы	4
1.5. Условия реализации программы	5
<b>2. Учебный план</b>	7
<b>3. Календарный учебный график</b>	7
<b>4. Рабочая программа</b>	7
4.1. Задачи работы	8
4.2. Ожидаемые результаты	8
4.3. Возрастные особенности детей 3-4 лет	9
4.4. Формы работы	9
4.5. Принципы работы	9
4.6. Методы работы	10
4.7. Планирование образовательного процесса	10
4.8. Календарно - тематическое планирование	14
<b>5. Оценочные и методические материалы</b>	35

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпик» разработана для детей 3-4 лет. Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпик» для детей 3-4 лет (далее Программа) предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на 7 месяцев обучения.

**Направленность программы:** физкультурно - спортивная.

### **1.1. Актуальность и отличительные особенности программы:**

Слово «фитнес» происходит от английского «to be fit» - быть в форме. А это значит, хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

На протяжении шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в школе.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции активности.

Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. 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. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

В тоже время во время занятий детским фитнесом следует не допускать и чрезмерно высокой двигательной активности, перегружать детей.

Особенности фитнеса:

- минимальный травматизм;
- не травмируется психика ребенка, если он не первый;
- нет погони за результатами;
- способствует гармоничному развитию души и тела.

Фитнес-программа объединяет в себе различные виды двигательной активности. А фитнес-тестирование направлено не только на отслеживание физической подготовленности детей, но и на выявление уровня выполнения музыкально-ритмических движений.

### **1.2. Адресат программы:**

Программа «Олимпик» рассчитана на детей дошкольного возраста 3-4 лет.

### **1.3. Цель и задачи программы:**

**Цель:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Развивать основные психофизические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.

3. Способствовать формированию правильной осанки
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно сосудистой и нервной систем.
6. Обучить дошкольников технике базовой аэробики, игровому стрейчингу, логоритмике, упражнениям с предметами (мячи-хопы, степ-платформы, ленты, мячи).
7. Воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).
8. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.
9. Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям

#### **1.4. Условия реализации Программы**

##### ***Форма реализации и режим проведения.***

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий. Зачисление детей в группы может происходить на любом этапе образовательной программы, так как в процессе реализации программы постоянно присутствует повторение пройденного материала. Форма организации дополнительных занятий групповая. Группы формируются в соответствии с возрастом, состав группы не более 15 человек. Занятия проводятся во второй половине дня, один раз в неделю, в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 («Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»)

##### ***Материально-техническое обеспечение Программы.***

В физкультурном зале имеются тренажеры, снаряды и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- Велотренажер детский – 1
- Гимнастические скамейки-5
- Гимнастические палки-20
- Гимнастическая стенка-3
- Диски здоровья-20
- Дорожки здоровья-20
- Дуги для подлезания-8
- Канат – 2
- Коврики массажные
- Коврик массажный со следочками – 2

Кольца массажные-20  
Комплект вертикальных стоек – 8  
Конус с отверстиями – 8  
Кочки массажные-20  
Лента гимнастическая – 20  
Лестница веревочная напольная – 1  
Мат большой – 4  
Мишень навесная – 3  
Музыкальный центр-1  
Мячи разных размеров-40  
Мяч массажный – 20  
Набивные мячики-12  
Обручи большие и маленькие-20  
Спеп-платформы-12  
Скакалки-20  
Тренажер детский «Беговая дорожка» –1  
Фитбол-20  
Флажки цветные – 40  
Щит баскетбольный – 2  
Эспандер кистевой – 20

#### ***Кадровое обеспечение***

Педагог дополнительного образования, владеющий методикой преподавания детского фитнеса у детей дошкольного возраста.

#### **Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

***Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:***

- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет

основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- Ребенок имеет представление о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

## 2. Учебный план.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимпик» предусматриваются аудиторные занятия.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	
		Всего	Практика аудиторная
1	Оздоровительная гимнастика	10	10
2	Оздоровительная гимнастика, профилактика плоскостопия	5	5
3	Фитбол- гимнастика	8	8
4	Степ-аэробика	4	4
5	Итоговое занятие	1	1
	<b>Итого</b>	<b>28</b>	<b>28</b>

## 3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
Младший дошкольный возраст ( гр. № 3,4)	01.10.2024	30.04.2025	28	28	Понедельник 15.10-15.40
<b>Праздничные дни</b>	4 ноября, 1-8 января				

## **4. Рабочая программа**

### **4.1. Задачи работы:**

- Познакомить детей с фитболами, степ- платформами и др. спортивным оборудованием.
  - Учить детей использовать спортивный инвентарь как предметы, ориентиры, препятствия, опоры, атрибуты для подвижных игр (в соответствии с содержанием комплекса)
    - Повышать сопротивляемость организма.
    - Укреплять опорно-двигательный аппарат.
    - Формировать правильную осанку.
    - Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка.
    - Развивать и укреплять все основные мышечные группы
    - Содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов.
    - Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшать обменные процессы в организме.
    - Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.
    - Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

### **4.2. Ожидаемые результаты освоения программы**

- сформирована соответствующая возрасту координация движений;
- положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремление к самостоятельности в двигательной деятельности;
- взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности;
- стремится сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;
- согласовывает движения и дыхания при выполнении упражнений по-игровому стретчингу.
- Знает свойства и функции фитбол-мяча, а также правила безопасности при выполнении упражнений на них.

- Может выполнять комплексы упражнений программы своего года обучения.
- Имеет двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений.
- Умеет выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, согласно программе своего года обучения.

### **4.3. Возрастные особенности детей 3-4 лет**

Младший дошкольный возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за педагогом, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

### **4.4. Формы работы**

- Занятия игровые, сюжетные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера;
- Игры и упражнения с речитативом;
- Ритмическая гимнастика, танцы, игры и упражнения под музыку;
- Игровые беседы с элементами движений;
- Подвижные игры;

### **4.5. Принципы работы:**

*Дидактические:*

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

#### *Специальные:*

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

#### *Гигиенические:*

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания.

### **4.6. Методы работы:**

#### **Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

#### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

#### **Практические:**

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

### **4.7. Планирование и проектирование образовательного процесса**

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

Занятия должны быть систематическими, постепенными, доступными.

Занятие состоит из 3 частей:

✚ Вводная часть – подготовка организма к работе, разогревание мышц, связок, суставов. Сюда могут входить: различные виды ходьбы, бега, прыжков, комплексы по аэробике.

✚ Основная часть- упражнения аэробики, оздоровительной гимнастики,

фитбол- гимнастики, использование логоритмики, хореография, упражнения на степ- платформе, с лентами, подвижные игры;

✚ Заключительная часть – упражнения на расслабление мышц, дыхательная гимнастика, стретчинг, игры.

Для гармоничного развития используют разные виды деятельности. Детский фитнес включает в себя стретчинг, степ-аэробику, занятия на фитболах, аэробика, элементы ЛФК, дыхательную гимнастику.

1. **Оздоровительная гимнастика.** Гимнастика имеет большое оздоровительное значение при условии систематического ее выполнения детьми. Комплексы гимнастики включают различные виды ходьбы и бега( иногда несложные игровые задания) ; общеразвивающие упражнения с предметами( обручи, мячи, кегли, палки и т.д) и без них, подвижные игры малой и средней активности. Ходьба и бег в начале гимнастики- это небольшая разминка, затем дети выполняют упражнения общеразвивающего характера для мышц спины, плечевого пояса, живота и ног. Упражнениям общеразвивающего характера отводится основная роль. Их многофункциональность способствует оздоровлению организма, развивает силы мышц, подвижность суставов, формирует правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве. Правильное соблюдение исходных положений- обязательное условие при выполнении каких-либо гимнастических упражнений. Игровые задания, подвижные игры малой и средней активности служат дополнением к двигательной нагрузке оздоровительного комплекса, вносят разнообразие и доставляют детям радость и удовольствие. В заключении комплекса, как правило, проводится ходьба в умеренном темпе или несложное игровое задание для приведения всех функций и систем организма детей в относительно спокойное состояние.

2. **Фитбол-гимнастика.** Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. В работе с детьми дошкольного возраста можно использовать следующие виды гимнастических мячей, различающиеся по форме, диаметру, упругости, цвету: фитболы с ручками (рожками) наиболее подходящие для занятий с детьми дошкольного возраста, так как они позволяют выполнять все виды гимнастических упражнений и подвижных игр с мячами; круглый гладкий мяч предназначен для обучения разнообразным гимнастическим упражнениям и подвижным играм, за исключением прыжковых движений; овальный фитбол

характеризуют те же функциональные свойства, что и круглый, но он является более устойчивым за счет увеличенной площади поверхности касания с полом. Такие мячи подойдут для детей с недостаточным уровнем развития координации и функции равновесия; фитболы в форме животных (лошадок, дельфинов, оленей и др.) отличаются повышенной устойчивостью и безопасностью даже при выполнении прыжковых движений, рекомендуются детям раннего возраста.

3. Игровой стретчинг. Стретчинг - комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря игровому стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

4. Оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК.

5. Степ –аэробика - упражнения на степ-платформах проводят под музыку, развивается слух, отрабатывается ритмичность упражнений. Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

6. Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. 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.

Месяц	Неделя	Комплекса
-------	--------	-----------

Октябрь	1	К-1-Оздоровительная гимнастика
	2	
	3	К-2-Оздоровительная гимнастика, профилактика плоскостопия
	4	
Ноябрь	1	К-1-Оздоровительная гимнастика
	2	
	3	К-2-Оздоровительная гимнастика, профилактика плоскостопия
	4	
Декабрь	1	К-3- Фитбол- гимнастика
	2	К-1-Оздоровительная гимнастика
	3	
	4	К-3- Фитбол- гимнастика
Январь	1	К-1-Оздоровительная гимнастика
	2	
	3	К-3- Фитбол- гимнастика
	4	
Февраль	1	К-2-Оздоровительная гимнастика, профилактика плоскостопия
	2	К-3- фитбол- гимнастика
	3	
	4	К-1-Оздоровительная гимнастика
Март	1	К-2-Оздоровительная гимнастика, профилактика плоскостопия
	2	К-4- Степ аэробика
	3	
	4	К-1-Оздоровительная гимнастика
Апрель	1	К-3- фитбол- гимнастика
	2	К-4- Степ аэробика
	3	
	4	Итоговое занятие
Всего		28

#### 4.8. Календарно - тематическое планирование

№	Название комплекса	Содержание комплекса	Кол-во занятий
---	--------------------	----------------------	----------------

			<b>аудиторных</b>
1	Оздоровительная гимнастика	Разминка, упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения, упражнения для туловища, упражнения для укрепления мышц ног, упражнения для укрепления мышц спины, дыхательная гимнастика, суставная гимнастика, упражнения на гимнастическом коврике, упражнения с обручами, стретчинг.	10
2	Оздоровительная гимнастика, профилактика плоскостопия	Разминка, упражнения массажными мячиками, с ковриками здоровья, дыхательная гимнастика.	5
3	Фитбол - гимнастика	Разминка, упражнения с мячом, суставная гимнастика, самомассаж, дыхательная гимнастика.	8
4	Степ-аэробика, стретчинг	Разминка; массаж голени и бедер; растяжка; стретчинг, силовая гимнастика, дыхательная гимнастика, степ-аэробика; релаксация.	4
5	Итоговое занятие	Разминка, упражнения массажными мячиками, с ковриками здоровья; дыхательная гимнастика; стретчинг.	1
8	Диагностика		
<b>Итого:</b>			28

<b>Вводная (3-4 м.)</b>	<b>Основная (10-15 м.)</b>	<b>Заключительная (3-5 м.)</b>
-------------------------	----------------------------	--------------------------------

<p><b>Октябрь 1,2 неделя</b></p> <p><b>Оздоровительная гимнастика</b></p> <p><b>Занятие № 1, №2</b></p>		
<p><u>Ходьба по кругу:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках «по лужам»;</li> <li>- на пятках «по грязи»;</li> <li>- на внешней стороне стопы «мишка»;</li> <li>- на полупальцах «лисичка»;</li> <li>- на корточках «утенок»;</li> <li>- приставные шаги боком «идем по узкой пещерке»</li> <li>- высокий шаг - высоко поднимаем колени («идем как аисты»)</li> <li>- ходьба по двум лежащим параллельно палкам (по «рельсам»), стопы врозь.</li> <li>- ходьба "елочкой» (стопами наружу)</li> </ul>	<p><u>Упражнение: "Бабочка"</u> И.п. - сидя на полу, колени согнуты врозь, стопы вместе. Делать пружинящие движения коленями, постепенно опуская их вниз в течение 30 сек</p> <p><u>Упражнение: "Царевна лягушка"</u> И.п. - полулежа на животе, опираясь руками впереди, колени врозь, стопы соединены. Зажимая ягодицы, пытаться опустить таз на пол. в течение 30 сек</p> <p><u>Упражнение: "Лодочка"</u> И.п. - лежа на животе, руки вперед. Поднять корпус, руки вперед, и бедра, ноги вместе, пятки вместе. И.п. 5 раз. Темп медленный.</p> <p><u>Упражнение: "Скалка"</u> И.п.- лежа на животе, руки вверх, стопы вместе. 1-4 Два переката вправо 5-8 То же влево По 2 раз. Темп медленный и средний.</p> <p><u>Упражнение: «Складка» (к двум ногам)</u> Сидя на полу, ноги вытянуты-корпус складываем к ногам</p>	<p><u>Дыхательные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки через стороны, встать на носочки – вдох, 2- и.п. -выдох .,</li> <li>и.п.- ноги на ширине плеч, руки в замке на груди, 1- вдох, 2- наклон туловища вперед- руки в замке потянуться вперед за руками – выдох,</li> </ul> <p><u>-Игра малой подвижности</u> «Тишина»!»</p>

	(следим за вытянутой спиной и носочками) <u>"Рыбка"</u> . Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (3-4 раза).	
<b>Вводная (3-4 м.)</b>	<b>Основная (10-15 м.)</b>	<b>Заключительная (3-5 м.)</b>
<b>Октябрь 3,4 неделя</b> <b>Оздоровительная гимнастика, профилактика плоскостопия.</b> <b>Занятие № 3, №4</b>		
<u>Ходьба по кругу:</u> - на носках «по лужам»; - на пятках «по грязи»; - на внешней стороне стопы «мишка»; - на полупальцах «листочка»; - на корточках «утенок»; - приставные шаги боком «идем по узкой пещерке» - высокий шаг - высоко поднимаем колени («идем как аисты») - ходьба по двум лежащим параллельно палкам (по «рельсам»), стопы врозь. - ходьба "елочкой» (стопами наружу)	<u>"В гости к зайчику"</u> Скажите ребенку, что вас зайчик пригласил в гости на чай с (с любым лакомством, которое у вас есть), но, чтоб дойти до домика, нужно преодолеть ряд препятствий: - пройти по ребристой дощечке или по пупырчатому коврику. - перепрыгивать через "речку" (через скакалку, веревку, лежащую на полу) - ходьба " над пропастью" (по палке, лежащей на полу) - перейти через "болото по кочкам" - прейти через "мины" (по массажным колечкам на носках, затем на пятках) <u>Помочь зайчику собрать морковку или капусту</u>	<u>Игра "Мы осенние листочки"</u> Дети выполняют движения, согласно тексту. «Мы - листочки, мы - листочки, Мы - осенние листочки», дети поднимают руки вверх, качаются из стороны в сторону. «Мы на веточке сидели, ветер дунул - полетели.» приседают на корточки, встают и бегают в разных направлениях. «Мы летали, мы летали, А потом летать устали.

	<p>игра эстафета:</p> <p>На пол кладется гимнастическая палка, сбоку от неё ставятся 3 - 4 кегли. По команде ребенок идет боком по палке берет одну кеглю и переставляет на другой конец, затем возвращается за следующей, и так до тех пор, пока не переставит все кегли на другой конец. А вы тем временем засекаете время и смотрите, за сколько секунд ребенок выполнит задание и насколько правильно.</p>	<p>Перестал дуть ветерок- Мы присели все в кружок.»</p> <p>Останавливаются и приседают на корточки.</p> <p>Дыхательные упражнения «Чудо-нос»</p>
<b>Вводная (3-4 м.)</b>	<b>Основная (10-15 м.)</b>	<b>Заключительная (3-5 м.)</b>
<p><b>Ноябрь 1 неделя</b></p> <p><b>Оздоровительная гимнастика</b></p> <p><b>Занятие № 5</b></p>		
<p><u>Ходьба по кругу:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках «по лужам»;</li> <li>- на пятках «по грязи»;</li> <li>- на внешней стороне стопы «мишка»;</li> <li>- на полупальцах «листочка»;</li> <li>- на корточках «утенок»;</li> <li>- приставные шаги боком «идем по узкой пещерке»</li> <li>- высокий шаг - высоко поднимаем колени («идем как аисты»)</li> </ul>	<p><u>Упражнение: "Бабочка"</u> И.п.- сидя на полу, колени согнуты врозь, стопы вместе. Делать пружинящие движения коленями, постепенно опуская их вниз в течение 30 сек</p> <p><u>Упражнение: "Царевна лягушка"</u></p> <p>И.п. - полулежа на животе, опираясь руками впереди, колени врозь, стопы соединены. Зажимая ягодицы, пытаться опустить таз на пол. в течение 30 сек</p> <p><u>Упражнение: "Лодочка"</u></p>	<p><u>Ходьба по кругу:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках «по лужам»;</li> <li>- на пятках «по грязи»;</li> <li>- на внешней стороне стопы «мишка»;</li> <li>- на полупальцах «листочка»;</li> <li>- на корточках «утенок»;</li> <li>- приставные шаги боком «идем по узкой пещерке»</li> </ul>

<p>- ходьба по двум лежащим параллельно палкам (по «рельсам»), стопы врозь.</p> <p>- ходьба "елочкой» (стопами наружу)</p>	<p>И.п. - лежа на животе, руки вперед.</p> <p>Поднять корпус, руки вперед, и бедра, ноги вместе, пятки вместе.</p> <p>И.п. 5 раз. Темп медленный.</p> <p><u>Упражнение: "Скалка"</u></p> <p>И.п.- лежа на животе, руки вверх, стопы вместе.</p> <p>1-4 Два переката вправо</p> <p>5-8 То же влево</p> <p>По 2 раз. Темп медленный и средний.</p> <p><u>Упражнение: «Складка» (к двум ногам)</u></p> <p>Сидя на полу, ноги вытянуты-корпус складываем к ногам (следим за вытянутой спиной и носочками)</p> <p><u>"Рыбка"</u>.</p> <p>Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (3-4 раза).</p>	<p>- высокий шаг - высоко поднимаем колени («идем как аисты»)</p> <p>- ходьба по двум лежащим параллельно палкам (по «рельсам»), стопы врозь.</p> <p>- ходьба "елочкой» (стопами наружу)</p>
<p><b>Ноябрь 2 неделя</b></p> <p><b>Оздоровительная гимнастика, профилактика плоскостопия</b></p> <p><b>Занятие № 6</b></p>		
<p><u>Ходьба по кругу:</u></p> <p>- на носках ("по лужам");</p> <p>- на пятках ("по грязи");</p> <p>- на внешней стороне стопы ("мишка");</p>	<p><u>Упражнение:</u> « Здравствуйте – до свидания» - совершать движения стопами от себя/ на себя.</p> <p><u>Упражнение:</u> «Поклонились»- согнуть и разогнуть пальцы ног.</p>	<p><u>Дыхательная гимнастика</u></p> <p><u>Стретчинг</u></p> <p><u>Игра «Рыбак и рыбка»</u></p>

<p>- на внутренней ("пингвин");</p> <p>- на полупальцах полуприседом ("лисичка");</p> <p>- на корточках ("утенок");</p> <p>- приставные шаги боком ("идем по узкой пещерке")</p>	<p><u>Упражнение:</u> «Поссорились, помирились»- развести носки ног в стороны, свести вместе.</p> <p>И.П. сидя на коврике, руки в упоре сзади.</p> <p><u>Упражнение:</u> « Ёжи»- стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).</p> <p><u>Упражнение:</u> «Подними платки»- около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).</p> <p>Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики.</p>	
<b>Вводная (3-4 м.)</b>	<b>Основная (10-15 м.)</b>	<b>Заключительная (3-5 м.)</b>
<p><b>Ноябрь 3 неделя</b></p> <p><b>Фитбол- гимнастика</b></p> <p><b>Занятие № 7</b></p>		
<p><u>Ходьба</u></p> <p>-вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине.</p> <p>-по кругу, держа мяч над головой (руки прямые).</p>	<p><u>Упражнение:</u></p> <p>«Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров.</p>	<p><u>В исходном положении сидя на мяче дыхательная гимнастика.</u></p> <p><u>Игра с фитболом:</u></p> <p>«Догони мяч»</p>

<p><u>Упражнения на мяче в исходном положении – сидя на мяче, с пружинящими движениями.</u> Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.</p> <p><u>Упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.</li> <li>-Повороты головой направо - налево. Темп медленный.</li> <li>-Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.</li> <li>-Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.</li> <li>-Повороты туловища направо - налево. Темп средний.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Стоя на коврикe, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)</li> <li>-Стоя на коврикe мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)</li> <li>-“Маятник”. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх</li> <li>-Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.</li> <li>-Бросание мяча вверх и ловля его.</li> <li>-Катание мяча друг другу.</li> <li>-Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия.</li> </ul>	
<b>Вводная (3-4 м.)</b>	<b>Основная (10-15 м.)</b>	<b>Заключительная (3-5 м.)</b>
<p><b>Декабрь 1 неделя</b></p> <p><b>Фитбол- гимнастика</b></p> <p><b>Занятие № 8</b></p>		
<p><u>Ходьба</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Стоя на коврикe, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)</li> </ul>	<p><u>В исходном положении сидя на</u></p>

<p>-вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом</p> <p><u>Упражнения на мяче в исходном положении – сидя на мяче, с пружинящими движениями.</u> Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.</p> <p><u>Упражнения:</u></p> <p>-Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.</p> <p>-Повороты головой направо - налево. Темп медленный.</p> <p>-Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.</p> <p>-Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.</p> <p>-Повороты туловища направо - налево. Темп средний.</p>	<p>-Стоя на коврик мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)</p> <p>-“Маятник”. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх</p> <p>-Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.</p> <p>-Бросание мяча вверх и ловля его.</p> <p>-Катание мяча друг другу.</p> <p>-Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны</p> <p>-Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.</p>	<p><u>мяче дыхательная гимнастика.</u></p> <p><u>Игра с фитболом:</u> «Толкай ладонями»</p>
<p><b>Вводная (3-4 м.)</b></p>	<p><b>Основная (10-15 м.)</b></p>	<p><b>Заключительная (3-5 м.)</b></p>
<p align="center"><b>Декабрь 2,3 неделя</b> <b>Оздоровительная гимнастика</b> <b>Занятие № 9, №10</b></p>		

<p><u>Ходьба</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в колонну по одному</li> <li>- с высоким подниманием колена</li> <li>- на носочках, руки вверх</li> <li>- на пятках, руки за головой, локти в стороны</li> <li>- на внешней стороне стопы, руки на поясе.</li> <li>- в полу-приседе, спина прямая</li> <li>- в полном приседе, руки за головой, локти в стороны, спина прямая</li> <li>Бег на носочках, руки на поясе.</li> </ul>	<p><b>И.П.</b> – лежа на животе, поднять голову и плечи, руки «крылышки». Задержаться и вернуться в исходное положение. (2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>и.п.</b> то же. Поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе. Задержаться 5 счетов,</li> <li>- <b>и.п.</b> – тоже, поднять голову и плечевой пояс, руки развести в стороны, задержаться 5 счетов.</li> <li>- <b>и.п.</b> – тоже, поднять голову и плечевой пояс, руки наверху сцеплены в замок «Окошко»</li> <li>- <b>и.п.</b> – поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки». Хлопок руками впереди и вернуться в крылышки (2-4)</li> <li>- <b>и.п.</b> поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки».</li> </ul>	<p><u>Дыхательная гимнастика</u></p> <p>«Ветерок»</p> <p>Стретчинг</p> <p>«Деревце»</p> <p>и». И.п. Пятки вместе, носки врозь, руки вдоль тела. 1- напрячь мышцы передней поверх. бедра, ягод.мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох. 2- поднять прямые руки над головой, вдох. 3-4 – опустить руки, расслабиться, выдох. , пока левая (правая) рука не коснется</p>
<b>Вводная (3-4 м.)</b>	<b>Основная (10-15 м.)</b>	<b>Заключительная (3-5 м.)</b>
<p><b>Декабрь 4 неделя</b></p> <p><b>Фитбол- гимнастика</b></p> <p><b>Занятие № 11</b></p>		
<p><u>Ходьба</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине.</li> <li>- по кругу, держа мяч над головой (руки прямые).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>и.п.:</b> сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</li> <li>- <b>и.п.</b> сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;</li> </ul> <p><u>Упражнение:</u></p>	<p><u>В исходном положении</u> сидя на мяче <u>дыхательная гимнастика.</u></p> <p><u>Игра с фитболом:</u></p> <p>«Попади мячом в цель»</p>

<p><u>Упражнения на мяче в исходном положении – сидя на мяче, с пружинящими движениями.</u> Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.</p> <p><u>Упражнения:</u></p> <p>-Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.</p> <p>-Повороты головой направо - налево. Темп медленный.</p>	<p>«Наклоны»</p> <p>-сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;</p> <p><u>Упражнение:</u></p> <p>«Пошагаем»</p> <p>- 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.</p>	
<b>Вводная (3-4 м.)</b>	<b>Основная (10-15 м.)</b>	<b>Заключительная (3-5 м.)</b>
<p><b>Январь 1,2 неделя</b></p> <p><b>Оздоровительная гимнастика</b></p> <p><b>Занятие № 12, №13</b></p>		
<p><u>Ходьба</u></p> <p>-в колонну по одному</p> <p>- с высоким подниманием колена</p> <p>- на носочках, руки вверх</p>	<p><b>И.П.</b> – лежа на животе, поднять голову и плечи, руки «крылышки». Задержаться и вернуться в исходное положение. (2)</p>	<p><u>Дыхательная гимнастика</u></p> <p>«Ветерок»</p> <p>Стретчинг</p> <p>«Деревце»</p>

<p>- на пятках, руки за головой, локти в стороны</p> <p>- на внешней стороне стопы, руки на поясе.</p> <p>- в полу-приседе, спина прямая</p> <p>- в полном приседе, руки за головой, локти в стороны, спина прямая</p> <p>Бег на носочках, руки на поясе.</p>	<p>- <b>и.п.</b> то же. Поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе.</p> <p>Задержаться 5 счетов,</p> <p>- <b>и.п.</b> – тоже, поднять голову и плечевой пояс, руки развести в стороны, задержаться 5 счетов.</p> <p>- <b>и.п.</b> – тоже, поднять голову и плечевой пояс, руки наверху сцеплены в замок «Окошко»</p> <p>- <b>и.п.</b> – поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки». Хлопок руками впереди и вернуться в крылышки</p> <p>(2-4)</p> <p>-<b>и.п.</b> поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки».</p>	<p>и». И.п. Пятки вместе, носки врозь, руки вдоль тела.1- напрячь мышцы передней поверх. бедра, ягод.мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох.2- поднять прямые руки над головой, вдох. 3-4 – опустить руки, расслабиться, выдох. , пока левая (правая) рука не коснется</p>
<p><b>Вводная (3-4 м.)</b></p>	<p><b>Основная (10-15 м.)</b></p>	<p><b>Заключительная (3-5 м.)</b></p>
<p><b>Январь 3,4 неделя</b></p> <p><b>Фитбол- гимнастика</b></p> <p><b>Занятие № 14, №15</b></p>		
<p><u>Ходьба</u></p> <p>-вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине.</p> <p>-по кругу, держа мяч над головой (руки прямые).</p> <p><u>Упражнения на мяче в исходном положении – сидя на мяче, с пружинящими движениями.</u> Разминка проводится под веселую</p>	<p><u>Упражнение:</u></p> <p>«Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров.</p> <p>-Стоя на коврик, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)</p> <p>-Стоя на коврик мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)</p>	<p><u>В исходном положении сидя на мяче дыхательная гимнастика.</u></p> <p><u>Игра с фитболом:</u></p> <p>«Догони мяч»</p>

<p>детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.</p> <p><u>Упражнения:</u></p> <p>-Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.</p> <p>-Повороты головой направо - налево. Темп медленный.</p> <p>-Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.</p> <p>-Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.</p> <p>-Повороты туловища направо - налево. Темп средний.</p>	<p>-“Маятник”. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх</p> <p>-Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.</p> <p>-Бросание мяча вверх и ловля его.</p> <p>-Катание мяча друг другу.</p> <p>-Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия.</p>	
<b>Вводная (3-4 м.)</b>	<b>Основная (10-15 м.)</b>	<b>Заключительная (3-5 м.)</b>
<p><b>Февраль 1 неделя</b></p> <p><b>Оздоровительная гимнастика, профилактика плоскостопия</b></p> <p><b>Занятие № 16</b></p>		
<p><u>Ходьба по кругу:</u></p> <p>- на носках ("по лужам");</p> <p>- на пятках ("по грязи");</p> <p>- на внешней стороне стопы ("мишка");</p> <p>- на внутренней ("пингвин");</p>	<p><u>Упражнение:</u> «Здравствуйте – до свидания» - совершать движения стопами от себя/ на себя.</p> <p><u>Упражнение:</u> «Поклонились»- согнуть и разогнуть пальцы ног.</p>	<p><u>Дыхательная гимнастика</u></p> <p><u>Стретчинг</u></p> <p><u>Игра «Рыбак и рыбка»</u></p>

<p>- на полупальцах полуприседом ("лисичка"); - на корточках ("утенок"); - приставные шаги боком ("идем по узкой пещерке")</p>	<p><u>Упражнение:</u> «Поссорились, помирились»- развести носки ног в стороны, свести вместе. И.П. сидя на коврике, руки в упоре сзади. <u>Упражнение:</u> « Ёжи»- стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой). <u>Упражнение:</u> «Подними платки»- около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз). Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики.</p>	
<b>Вводная (3-4 м.)</b>	<b>Основная (10-15 м.)</b>	<b>Заключительная (3-5 м.)</b>
<p><b>Февраль 2,3 неделя</b> <b>Фитбол- гимнастика</b> <b>Занятие № 17, №18</b></p>		
<p><u>Ходьба</u> -вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине. -по кругу, держа мяч над головой (руки прямые).</p>	<p><u>Упражнения на мяче в исходном положении – сидя на мяче, с пружинящими движениями.</u> Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных</p>	<p>В исходном положении сидя на мяче дыхательная гимнастика.</p>

	<p>групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.</p> <p><u>Упражнения:</u></p> <p>-Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.</p> <p>-Повороты головой направо - налево. Темп медленный.</p> <p>-Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.</p> <p>-Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.</p> <p>-Повороты туловища направо - налево. Темп средний.</p> <p><u>Ходьба</u></p> <p>-сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше.</p> <p>-сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.</p> <p>-Прыжки на мяче, как можно выше отрываясь от пола</p> <p>-Прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).</p>	
<b>Вводная (3-4 м.)</b>	<b>Основная (10-15 м.)</b>	<b>Заключительная (3-5 м.)</b>
<p><b>Февраль 4 неделя</b></p> <p><b>Оздоровительная гимнастика</b></p> <p><b>Занятие № 19, №20</b></p>		
<p><u>1. Ходьба по кругу:</u></p> <p>- на носках «по лужам»;</p> <p>- на пятках «по грязи»;</p>	<p><u>Упражнение:</u> «Кошка»</p>	<p><u>Дыхательная гимнастика:</u></p> <p>«Шар лопнул»</p>

<p>- на внешней стороне стопы «мишка»;</p> <p>- на полупальцах «листочка»;</p> <p>- на корточках «утенок»;</p> <p>- приставные шаги боком «идем по узкой пещерке»</p> <p>- высокий шаг - высоко поднимаем колени («идем как аисты»)</p> <p>- ходьба по двум лежащим параллельно палкам (по «рельсам»), стопы врозь.</p> <p>- ходьба "елочкой» (стопами наружу)</p> <p><b>2. Прыжки</b></p> <p>-прыжки ноги вместе («как зайчики»)</p> <p>-прыжки из приседа («лягушки»)</p>	<p>Стоя на четвереньках, прогибаем спину вниз - добрая кошка, вверх - злая кошка.</p> <p><u>Упражнение:</u> «Качели»</p> <p>Лёжа на животе, поочередно ноги вверх- руки вниз, руки вверх- ноги вниз.</p> <p><u>Упражнение :</u> «Колечко»</p> <p>Лёжа на животе прогибаем спину назад, ноги согнуты, нужно достать головой до ног.</p> <p><u>Упражнение :</u> «Корзинка»</p> <p>Лёжа на животе, ноги согнуть в коленях, обхватить ноги руками, прогнуть спину.</p> <p><u>Упражнение:</u> «Отдых»</p> <p>Встали на колени, сели на пятки, спину наклонили вперёд, легли на колени грудью, руки вытянули.</p>	<p>И.п.: стойка ноги врозь. Развести руки в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный вдох на звуке «ш-ш-ш- ш»</p> <p><u>Упражнение:</u> «Дуб»</p> <p>И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.</p> <p>1.вытянуть руки над головой, ладонями дуг к другу, сделать полуприсед, вдох.</p> <p>2. руки опустить расслабиться.</p>
<b>Вводная (3-4 м.)</b>	<b>Основная (10-15 м.)</b>	<b>Заключительная (3-5 м.)</b>
<p><b>Март 1 неделя</b></p> <p><b>Оздоровительная гимнастика, профилактика плоскостопия</b></p> <p><b>Занятие № 21</b></p>		
<p><u>Ходьба по кругу:</u></p> <p>-на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).</p> <p>- на пятках, руки в замке на затылке.</p> <p>- на внешней стороне стопы.</p> <p>- по ребристой доске.</p>	<p><u>Упражнение:</u> « Здравствуйте – до свидания» - совершать движения стопами от себя/ на себя.</p> <p><u>Упражнение:</u> «Поклонились»- согнуть и разогнуть пальцы ног.</p> <p><u>Упражнение:</u> « Большой палец поспорил»- двигать большими пальцами ног на себя,</p>	<p><u>Дыхательная гимнастика</u></p> <p><u>Стретчинг</u></p> <p><u>Игра «Рыбак и рыбка»</u></p>

<p>-боковым приставным шагом по канату.</p> <p>-ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.</p> <p>Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики.</p> <p>Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед (бесшумно, на носках).</p> <p>Упражнение “Воробей”. Дети выполняют три пружинистых подскока, четвертый энергичный подскок – вверх, руки в стороны. Повторить 4-6 раз.</p> <p>Спрыгивание с невысоких предметов, приземляясь на носки с переходом на всю ступню, эластично сгибая ноги в коленях.</p> <p>крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.</p>	<p>остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.</p> <p><u>Упражнение:</u> «Поссорились, помирились»- развести носки ног в стороны, свести вместе.</p> <p>И.П. сидя на коврике, руки в упоре сзади.</p> <p><u>Упражнение:</u> « Ёжи»- стопа опирается на массажный мячик.</p> <p>Перекачивать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).</p> <p><u>Упражнение:</u> «Подними платки»- около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).</p> <p><u>Упражнение:</u>«Растяни ленточку»- около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза).</p> <p>Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики.</p> <p>Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед (бесшумно, на носках).</p>	
---	---	--

	<p><u>Упражнение:</u> “Воробей”. Дети выполняют три пружинистых подскока, четвертый энергичный подскок – вверх, руки в стороны. Повторить 4-6 раз.</p> <p>Спрыгивание с невысоких предметов, приземляясь на носки с переходом на всю ступню, эластично сгибая ноги в коленях.</p>	
<b>Вводная (3-4 м.)</b>	<b>Основная (10-15 м.)</b>	<b>Заключительная (3-5 м.)</b>
<p><b>Март 2,3 неделя</b></p> <p><b>Степ- аэробика</b></p> <p><b>Занятие № 22, №23</b></p>		
<p>-Бег на месте на полу.</p> <p>-Легкий бег на степе.</p> <p>-Бег вокруг степа.</p> <p>-Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.</p> <p>- Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.</p> <p>-Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.</p> <p>- Ходьба врассыпную с хлопками над головой.</p>	<p><u>Ходьба обычная на месте.</u> (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)</p> <p><u>Ходьба на степе.</u></p> <p><u>Упражнение :</u></p> <p>«Носок»- стоя, ноги вместе, руки на поясе. Носок правой ноги на степ, вернуться в и.п. То же с др. ноги. (4 раза)</p> <p>«Пятка»- пятка правой ноги поставить на степ, вернуться в и.п. (4 раза)</p> <p><u>Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.</u></p> <p><u>Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.</u></p>	<p>В исходном положении сидя на степе дыхательная гимнастика.</p> <p><u>Стретчинг «Дуб»</u></p> <p><u>Подвижная игра:</u></p> <p>«Цирковые лошади»</p>

	<u>Ходьба</u> на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.	
<b>Вводная (3-4 м.)</b>	<b>Основная (10-15 м.)</b>	<b>Заключительная (3-5 м.)</b>
<b>Март 4 неделя</b> <b>Оздоровительная гимнастика</b> <b>Занятие № 24</b>		
<u>Ходьба</u> - в колонну по одному - с высоким подниманием колена - на носочках, руки вверх - на пятках, руки за головой, локти в стороны - на внешней стороне стопы, руки на поясе. - в полу-приседе, спина прямая - в полном приседе, руки за головой, локти в стороны, спина прямая Бег на носочках, руки на поясе.	<b>И.П.</b> – лежа на животе, поднять голову и плечи, руки «крылышки». Задержаться и вернуться в исходное положение. (2) - <b>и.п.</b> то же. Поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе. Задержаться 5 счетов, - <b>и.п.</b> – тоже, поднять голову и плечевой пояс, руки развести в стороны, задержаться 5 счетов. - <b>и.п.</b> – тоже, поднять голову и плечевой пояс, руки наверху сцеплены в замок «Окошко» - <b>и.п.</b> – поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки». Хлопок руками впереди и вернуться в крылышки (2-4) - <b>и.п.</b> поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки».	<u>Дыхательная гимнастика</u> «Ветерок» Стретчинг «Деревце и». И.п. Пятки вместе, носки врозь, руки вдоль тела.1- напрячь мышцы передней поверх. бедра, ягод.мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох.2- поднять прямые руки над головой, вдох. 3-4 – опустить руки, расслабиться, выдох. , пока левая (правая) рука не коснется
<b>Вводная (3-4 м.)</b>	<b>Основная (10-15 м.)</b>	<b>Заключительная (3-5 м.)</b>
<b>Апрель 1 неделя</b> <b>Фитбол- гимнастика</b>		

## Занятие № 25

<p><u>Ходьба</u></p> <p>-вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине.</p> <p>-по кругу, держа мяч над головой (руки прямые).</p> <p><u>Упражнения на мяче в исходном положении – сидя на мяче, с пружинящими движениями.</u> Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.</p> <p><u>Упражнения:</u></p> <p>-Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.</p> <p>-Повороты головой направо - налево. Темп медленный.</p> <p>-Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.</p> <p>-Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.</p> <p>-Повороты туловища направо - налево. Темп средний.</p>	<p><u>Упражнение:</u></p> <p>«Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;</p> <p>- и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p><u>Упражнение: «Махи»</u></p> <p>-и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол, поочередные махи согнутой ногой;</p>	<p>П/и: «Бездомный заяц»</p> <p>Мячи в рассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу.</p> <p>По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.</p> <p>В исходном положении сидя на мяче дыхательная гимнастика.</p>
--	---	---

Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
<b>Апрель 1,2 неделя</b> <b>Степ-аэробика</b> <b>Занятие № 26, №27</b>		
<p>-Бег на месте на полу.</p> <p>-Бег вокруг степа.</p> <p>-Ходьба на носках вокруг степа</p> <p>- Ходьба на пятках вокруг степа.</p>	<p><u>Ходьба обычная на месте.</u> (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)</p> <p><u>Упражнение :</u></p> <p>«Носок»- стоя, ноги вместе, руки на поясе. Носок правой ноги на степ, вернуться в и.п. То же с др. ноги. (4 раза)</p> <p>«Пятка»- пятка правой ноги поставить на степ, вернуться в и.п. (4 раза)</p> <p><u>Упражнение:</u></p> <p>-Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.</p> <p>- Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.</p> <p>- Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.</p> <p>-Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.</p> <p>- Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие</p>	<p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p><u>Подвижная игра:</u></p> <p>«Скворечники»</p>

	<p>круги поочередно вдоль туловища.</p> <p>Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).</p>	
<b>Вводная (3-4 м.)</b>	<b>Основная (10-15 м.)</b>	<b>Заключительная (3-5 м.)</b>
<p><b>Апрель 4 неделя</b></p> <p><b>Итоговое занятие</b></p> <p><b>Занятие № 28</b></p>		
<p><b><u>Фитбол- гимнастика</u></b></p> <p><u>Ходьба</u></p> <p>-вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине.</p> <p>-по кругу, держа мяч над головой (руки прямые).</p> <p><u>Упражнения на мяче в исходном положении – сидя на мяче, с пружинящими движениями.</u> Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.</p>	<p><b><u>Степ-аэробика</u></b></p> <p><u>Упражнение :</u></p> <p>«Носок»- стоя, ноги вместе, руки на поясе. Носок правой ноги на степ, вернуться в и.п. То же с др. ноги. (4 раза)</p> <p>«Пятка»- пятка правой ноги поставить на степ, вернуться в и.п. (4 раза)</p> <p><u>Упражнение:</u></p> <p>- Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.</p> <p>- Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.</p> <p>-Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.</p> <p>- Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.</p> <p>- Бег змейкой вокруг степов.</p> <p><b><u>Оздоровительная гимнастика</u></b></p>	<p><b><u>Дыхательные упражнения:</u></b></p> <p>- руки через стороны, встать на носочки – вдох, 2- и.п. -выдох ., и.п.- ноги на ширине плеч, руки в замке на груди, 1- вдох, 2- наклон туловища вперед- руки в замке потянуться вперед за руками – выдох,</p> <p><b><u>Игра малой подвижности</u></b></p> <p>«Тишина»!»</p>

	<p><u>Упражнение: «Кошка»</u>          Стоя на четвереньках, прогибаем спину вниз- добрая кошка, вверх- злая кошка.</p> <p><u>Упражнение : «Дельфин»</u>          Лёжа на животе, руки в опоре перед грудью, выныривают дельфины- прогибаем спину, руки выпрямляем.</p> <p><u>Упражнение: «Качели»</u>          Лёжа на животе, поочередно ноги вверх- руки вниз, руки вверх- ноги вниз.</p> <p><u>Упражнение : «Колечко»</u>          Лёжа на животе прогибаем спину назад, ноги согнуты, нужно достать головой до ног.</p> <p><u>Упражнение : «Корзинка»</u>          Лёжа на животе, ноги согнуть в коленях, обхватить ноги руками, прогнуть спину.</p> <p><u>Упражнение: «Отдых»</u>          Встали на колени, сели на пятки, спину наклонили вперёд, легли на колени грудью, руки вытянули.</p>	
--	---	--

## 5. Оценочные и методические материалы

### Формы контроля

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются:

- Результаты мониторинга достижения детьми результатов освоения Программы
- Журнал посещаемости детьми занятий

Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов являются открытые занятия для родителей.

### **Система контроля результативности (мониторинг)**

Система мониторинга осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой Программой.

Объект педагогической диагностики	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики	Фиксация результатов
Индивидуальные достижения детей в контексте Программы	Наблюдение	2 раза в год	Октябрь Май	Диагностическая карта

### **Методические материалы.**

#### **Литература**

1. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре 3-7 лет. Планирование и конспекты
2. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ
3. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ
4. Сулим Е.В. Детский фитнес 3-5, Москва 2014
5. Сулим Е.В. Детский фитнес 5-7, Москва 2014
6. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг, Москва 2012
7. Морозова Л.Д., Рыбкина О.Н. Фитнес в детском саду 5-7, Москва 2014
8. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников
9. Онучин Н.А. «Дыхательная гимнастика для детей»
10. Галанов А.С. «Игры, которые лечат» для детей 3-5 лет

11. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия», Санкт-Петербург Детство-Пресс 2013
12. Коновалова Н.Г. «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста», Волгоград 2012
13. Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. «Фитнес-технологии в образовательных учреждениях», Санкт-Петербург 2016
14. Власенко Н.Э. «Фитбол -гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста», Санкт-Петербург Детство-Пресс 2018
15. Галанов А.С. «Игры, которые лечат» для детей с 3 до 5 лет, Москва Педагогическое общество России 2005
16. Галанов А.С. «Игры, которые лечат» для детей с 5 до 7 лет, Москва Педагогическое общество России 2005.
17. Недовесова Н.П. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей», Санкт-Петербург Детство-Пресс, 2014.