

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 4-5 лет
(срок реализации программы: 7 месяцев)**



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

Санкт-Петербург
2024

Содержание	Страница
1. Пояснительная записка	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
2. Учебный план	7
3. Календарный учебный график	7
4. Рабочая программа	8
4.1. Задачи работы	8
4.2. Ожидаемые результаты	8
4.3. Возрастные особенности детей 4-5 лет	8
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	13
5. Оценочные и методические материалы	38

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпик» разработана для детей 4-5 лет. Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпик» для детей 4-5 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:

- минимальная травматика;
- 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 4-5 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, , упражнениям с предметами (мячи-хопы, степ-платформы, обручи, гимнастические палки, мячи).
7. Воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).
8. 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

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	
		Всего	Практика аудиторная
1	Оздоровительная гимнастика	8	8
2	Оздоровительная гимнастика, профилактика плоскостопия	5	5
3	Фитбол- гимнастика,	7	7
4	Степ-аэробика	7	7
5	Итоговое занятие	1	1
	Итого	28	28

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
4-5 лет (средний возраст)	01.10.2024	30.04.2025	28	28	Понедельник 15.50-16.20
Праздничные дни	4 ноября, 1-8 января				

4. Рабочая программа

4.1. Задачи работы

- Продолжать знакомить детей с фитболами, степ- платформами и др. спортивным оборудованием.
- Продолжать учить детей использовать спортивный инвентарь как предметы, ориентиры, препятствия, опоры, атрибуты для подвижных игр (в соответствии с содержанием комплекса)
 - Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
 - Развивать координацию движений.
 - Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
 - Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).
- Улучшать музыкальную и двигательную память детей.
- Расширять двигательный опыт детей.

4.2. Ожидаемые результаты освоения программы

- Сформирована соответствующая возрасту координация движений;
- Сформировано положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремление к самостоятельности в двигательной деятельности;
 - Ребенок 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 4-5 лет

Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро пере возбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но

еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий.

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 лично- 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- оздоровительной гимнастики, фитбол-гимнастики,

использование логоритмики, упражнения на степ-платформе, с обручами, гимнастическими палками, мячами.

✚ 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, 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.

В занятия включены упражнения для профилактики плоскостопия, формирование правильной осанки.

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. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

4.8. Календарно - тематическое планирование

Месяц	Неделя	Номер комплекса	
Октябрь	1	К-1- Оздоровительная гимнастика	
	2		
	3		
	4		
Ноябрь	1	К-2-Оздоровительная гимнастика, профилактика плоскостопия	
	2	К-1- Оздоровительная гимнастика	
	3		
	4	К-3- Фитбол- гимнастика	
Декабрь	1	К-1- Оздоровительная гимнастика	
	2	К-3- Фитбол- гимнастика	
	3		
	4		
Январь	1	К-4- Степ- аэробика	
	2	К-2-Оздоровительная гимнастика, профилактика плоскостопия	
	3		
	4		
Февраль	1	К-3- Фитбол- гимнастика	
	2	К-1- Оздоровительная гимнастика	
	3	К-3- Фитбол- гимнастика	
	4		
Март	1	К-4- Степ- аэробика	
	2	К-2-Оздоровительная гимнастика, профилактика плоскостопия	
	3	К-4- Степ- аэробика	
	4		
Апрель	1	К-4- Степ-аэробика	
	2		
	3	К-3- Фитбол- гимнастика	
	4	Итоговое занятие	
Всего		28	
№	Название комплекса	Содержание комплекса	Кол-во занятий аудиторные

1	Оздоровительная гимнастика	Разминка, упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения, упражнения для туловища, упражнения для укрепления мышц ног, дыхательная гимнастика, суставная гимнастика, упражнения на гимнастическом коврике, упражнения с обручами, стретчинг,	8
2	Оздоровительная гимнастика, профилактика плоскостопия	Разминка, суставная гимнастика, стретчинг, упражнения с массажными мячиками и кольцами, упражнения с гимнастическими палками.	4
3	Фитбол- гимнастика	Разминка; фитбол- гимнастика; дыхательная гимнастика	7
4	Степ-аэробика	Разминка; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; суставная гимнастика; стретчинг, релаксация.	7
5	Итоговое занятие	Разминка; фитбол- гимнастика; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; стретчинг	1
6	Диагностика		
Итого:			28

Содержание программы для детей 4-5 лет

Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная
-------------------------	----------------------------	-----------------------

		(3-5 м.)
Октябрь 1,2 неделя Оздоровительная гимнастика Занятие № 1, №2		
<p><u>1. Ходьба по кругу:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) <p><u>2. Прыжки</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжки ноги вместе («как зайчики») -прыжки из приседа («лягушки») 	<p><u>Упражнение для стоп</u></p> <p>Сидя на полу, ноги вытянуты, пяточки вместе тянем носочки-пяточки, затем круговые движения при этом ноги натянуты, пяточки собраны вместе.</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>Упражнение: «Трамплин»</u></p> <p>Сидя на полу, ноги вытянуты, руки за спиной на полу- встаем на руках и прогибаем корпус и голову назад (следим за натянутыми ногами и сильнее поднимаем таз от пола)</p> <p><u>Упражнение: «Складка» (к одной ноге)</u></p> <p>Сидя на полу, ноги раскрыты широко, носочки тянем к мизинцу (к правой ноге- тянемся левой рукой, к левой- правой рукой, при этом свободная руку тянем вперед)</p> <p><u>Упражнение: «Складка» (к полу)</u></p>	<p><u>Дыхательные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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><u>-Игра малой подвижности</u></p> <p>«Тишина!»»</p>

	<p>Сидя на полу, ноги раскрыты широко, носочки тянем к мизинцу- корпус с руками тянем вперед.</p> <p><u>Упражнение: «Лодочка»</u> лежа на животе, руки вперед. Поднять корпус, руки вперед, и бедра, ноги вместе, пятки вместе. 8-10 раз. Темп медленный.</p> <p><u>Упражнение в положении "лежа на животе"</u> <u>"Воробышек"</u> Круги назад локтями рук, приведенными к плечам (5-8) раз. Голова приподнята. <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).</p>	
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
Октябрь 3,4 неделя Оздоровительная гимнастика Занятие № 3, №4		
<p><u>Ходьба:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонне по одному на носках, обруч в прямых руках над головой (6-8 с). - на пятках, обруч в двух руках за спиной (6-8 с.) 	<p>И. п.: основная стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - обруч вперед; 2 - обруч вверх; 3 - обруч вперед; 4 - вернуться в исходное положение (6 раз). 	<p><u>Дыхательное упражнение:</u> «Мыльные пузыри»</p> <p><u>Стретчинг</u></p> <p><u>Подвижная игра:</u> «Скорее в обруч»</p>

<p>- приставным шагом вперед, обруч в двух руках перед грудью (10 сек.)</p> <p><u>Подскоки</u> обруч в двух руках перед грудью (10 сек).</p> <p><u>Медленный бег</u> обруч в двух руках перед грудью; семенящий бег (1,5 мин).</p> <p><u>Прыжки на двух ногах в обруч из обруча</u>, лежащего на полу. Руки держать на поясе. Ходьба на месте (2 раза по 6 прыжков).</p>	<p>И. п.: ноги на ширине плеч, обруч вверху над головой.</p> <p>1 - наклон вправо, руки прямые;</p> <p>2 - вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу (хват с боков обеими руками)</p> <p>1 - повернуться вправо, посмотреть в обруч;</p> <p>2 - вернуться в и.п. То же выполнить влево. (По 3 раза в каждую сторону)</p> <p>И.п. - сидя, ноги вместе, обруч держать двумя руками вертикально у груди.</p> <p>1- наклониться вперед и одновременно выпрямить руки, стараться коснуться обручем носков ног;</p> <p>2 - вернуться в и.п. (5-6 раз)</p> <p>И. п. - основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс.</p> <p>1 - присесть, взять обруч с боков;</p> <p>2 - выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты;</p> <p>3 - присесть, положить обруч;</p> <p>4 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p>	
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
<p>Ноябрь 1,2 неделя</p> <p>Оздоровительная гимнастика, профилактика плоскостопия</p> <p>Занятие № 5, №6</p>		

<p><u>Ходьба по кругу:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах). - на пятках, руки в замке на затылке. - на внешней стороне стопы. - по ребристой доске. -боковым приставным шагом по канату. -ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню. <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><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 поссорился»- двигать большими пальцами ног на себя, 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. 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><u>Упражнение:</u>«Растяни ленточку»- около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее</p>	<p><u>Дыхательная гимнастика</u></p> <p><u>Стретчинг</u></p> <p><u>Игра «Рыбак и рыбка»</u></p>
---	---	---

<p>крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.</p>	<p>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>	
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
<p>Ноябрь 3 неделя</p> <p>Оздоровительная гимнастика</p> <p>Занятие № 7</p>		
<p><u>1. Ходьба по кругу:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках «по лужам»; - на пятках «по грязи»; - на внешней стороне стопы «мишка»; - на полупальцах «лисичка»; - на корточках «утенок»; - приставные шаги боком «идем по узкой пещерке» 	<p><u>Упражнение:</u> «Кошка»</p> <p>Стоя на четвереньках, прогибаем спину вниз- добрая кошка, вверх- злая кошка.</p> <p><u>Упражнение :</u> «Дельфин»</p> <p>Лёжа на животе, руки в опоре перед грудью, выныривают дельфины- прогибаем спину, руки выпрямляем.</p> <p><u>Упражнение:</u> «Качели»</p>	<p><u>Дыхательная гимнастика:</u></p> <p>«Шар лопнул»</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,</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>2. Прыжки</p> <p>-прыжки ноги вместе («как зайчики»)</p> <p>-прыжки из приседа («лягушки»)</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><u>Упражнение:</u> «Берёзка»</p> <p>Лёжа на спине, поднимаем ноги вверх, вытягиваем их, руки держат спину.</p> <p><u>Упражнение:</u> «Мостик»</p> <p>Лёжа на спине, руки поднимаем вверх, ладонки смотрят в потолок, ноги согнуть, поставить на коврик, представить как-будто вас кто-то тянет за пупок вверх, выгибаем спину, получается мостик.</p>	<p>руки опущены вдоль туловища.</p> <p>1.вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, вдох.</p> <p>2. руки опустить расслабиться.</p>
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
<p>Ноябрь 4 неделя</p> <p>Фитбол- гимнастика</p> <p>Занятие № 8</p>		
<u>Ходьба</u>	<u>Ходьба</u>	<u>В исходном положении сидя на</u>

<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>-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> <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>-“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>
---	---	--

Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
Декабрь 1,2 неделя Оздоровительная гимнастика Занятие № 9, №10		
<p><u>1. Ходьба по кругу:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) <p><u>2. Прыжки</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжки ноги вместе («как зайчики») -прыжки из приседа («лягушки») 	<p><u>Упражнение для стоп</u></p> <p>Сидя на полу, ноги вытянуты, пяточки вместе тянем носочки-пяточки, затем круговые движения при этом ноги натянуты, пяточки собраны вместе.</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>Упражнение: «Трамплин»</u></p> <p>Сидя на полу, ноги вытянуты, руки за спиной на полу- встаем на руках и прогибаем корпус и голову назад (следим за натянутыми ногами и сильнее поднимаем таз от пола)</p> <p><u>Упражнение: «Складка» (к одной ноге)</u></p> <p>Сидя на полу, ноги раскрыты широко, носочки тянем к мизинцу (к правой ноге- тянемся левой рукой, к левой- правой рукой, при этом свободная руку тянем вперед)</p> <p><u>Упражнение: «Складка» (к полу)</u></p>	<p><u>Дыхательные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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><u>-Игра малой подвижности</u></p> <p>«Тишина!»</p>

	<p>Сидя на полу, ноги раскрыты широко, носочки тянем к мизинцу- корпус с руками тянем вперед.</p> <p><u>Упражнение: «Лодочка»</u> лежа на животе, руки вперед. Поднять корпус, руки вперед, и бедра, ноги вместе, пятки вместе. 8-10 раз. Темп медленный.</p> <p><u>Упражнение в положении "лежа на животе"</u> <u>"Воробышек"</u> Круги назад локтями рук, приведенными к плечам (5-8) раз. Голова приподнята. <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).</p>	
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
<p>Декабрь 2,3 неделя Фитбол- гимнастика Занятие № 11, №12</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>Упражнение:</u> « Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; <u>Упражнение:</u></p>	<p>В исходном положении сидя на мяче дыхательная гимнастика. <u>П/и</u> : «Замри». Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.</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"> -Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный. -Повороты головой направо - налево. Темп медленный. -Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний. -Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний. -Повороты туловища направо - налево. Темп средний. 	<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> <ul style="list-style-type: none"> - и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону; <p><u>Упражнение:</u></p> <p>«Наклоны»</p> <ul style="list-style-type: none"> -сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; - 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><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. Переступая ногами, вернуться в и.п.;</p> <p><u>Упражнение:</u></p> <p>«Пошагаем»</p> <p>и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</p>	
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
<p>Январь 1,2 неделя</p> <p>Степ- аэробика</p> <p>Занятие № 13, №14</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><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>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>

<p>-Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.</p> <p>- Ходьба врассыпную с хлопками над головой.</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><u>Ходьба на степе;</u> руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.</p>	
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
<p>Январь 3,4 неделя</p> <p>Оздоровительная гимнастика, профилактика плоскостопия</p> <p>Занятие № 15, №16</p>		
<p><u>«На водопой»</u></p> <p>Дети ходят змейкой между конусами, меняя виды ходьбы по тексту, и произносят:</p> <p><i>Жарким днем лесной тропой (обычная ходьба)</i></p> <p><i>Звери шли на водопой. За мамой-слонихой</i></p> <p><i>Топал слоненок. (Ходьба широким шагом.) За мамой-лисицей</i></p> <p><i>Крался лисенок. (Ходьба на носках.) За мамой ежихой</i></p> <p><i>Катился ежонок. (Ходьба на пятках.) За мамой-медведицей</i></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 поссорился»- двигать большими пальцами ног на себя, 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 коврикe, руки в упоре сзади.</p> <p><u>Упражнение:</u> « Ёжи»- стопа опирается на массажный мячик.</p>	<p><u>Дыхательная гимнастика</u></p> <p><u>Стретчинг</u></p> <p><u>Игра «Передай платочек»</u></p>

<p><i>Шел медвежонок. (Ходьба на внешних сторонах стоп.)</i></p>	<p>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>Вводная (3-4 м.)</p>	<p>Основная (10-15 м.)</p>	<p>Заключительная (3-5 м.)</p>
<p>Февраль 1 неделя Фитбол- гимнастика Занятие № 17</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). <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,</p>	<p><u>Ходьба</u> -сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. -сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая. -Прыжки на мяче, как можно выше отрываясь от пола -Прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу). -Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)</p>	<p>В исходном положении сидя на мяче дыхательная гимнастика.</p>

<p>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>«Лестница»</u> – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу).</p>	<p>-Стоя на коврик мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)</p> <p>-<u>«Маятник»</u>. 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>	
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
<p>Февраль 2 неделя</p> <p>Оздоровительная гимнастика</p> <p>Занятие № 18</p>		
<p><u>1. 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> «Кошка»</p> <p>Стоя на четвереньках, прогибаем спину вниз- добрая кошка, вверх- злая кошка.</p> <p><u>Упражнение :</u> «Дельфин»</p>	<p><u>Дыхательная гимнастика:</u></p> <p>«Шар лопнул»</p> <p>И.п.: стойка ноги врозь. Развести руки в</p>

<p>- на полупальцах «лисичка»;</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><u>2. Прыжки</u></p> <p>-прыжки ноги вместе («как зайчики»)</p> <p>-прыжки из приседа («лягушки»)</p>	<p>Лёжа на животе, руки в опоре перед грудью, выныривают дельфины- прогибаем спину, руки выпрямляем.</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><u>Упражнение:</u> «Берёзка»</p> <p>Лёжа на спине, поднимаем ноги вверх, вытягиваем их, руки держат спину.</p> <p><u>Упражнение:</u> «Мостик»</p> <p>Лёжа на спине, руки поднимаем вверх, ладошки смотрят в потолок, ноги согнуть, поставить на коврик, представить как-будто вас кто-то тянет за пупок вверх, выгибаем спину, получается мостик.</p>	<p>стороны – вдох.</p> <p>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 друг к другу, сделать полуприсед, вдох.</p> <p>2. руки опустить расслабиться.</p>
<p>Вводная (3-4 м.)</p>	<p>Основная (10-15 м.)</p>	<p>Заключительная (3-5 м.)</p>

Февраль 3,4 неделя Фитбол- гимнастика Занятие № 19, №20		
<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><u>Упражнение:</u></p> <p>«Покачаем» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</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:</u></p> <p>-«Крылышки» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед</p>	<p>П/и: «Смена направления»</p> <p>Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.</p> <p>В исходном положении сидя на мяче дыхательная гимнастика.</p>

<p>-Повороты туловища направо - налево. Темп средний.</p> <p>-“Лестница” – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу).</p>	<p><u>Упражнение:</u></p> <p>«Махи ногами»- и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали.</p> <p>- и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.</p> <p>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>Вводная (3-4 м.)</p>	<p>Основная (10-15 м.)</p>	<p>Заключительная (3-5 м.)</p>
<p>Март 1 неделя</p> <p>Степ- аэробика</p> <p>Занятие № 21</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><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>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>

<p>-Ходьба вокруг стема на полусогнутых ногах, руки на поясе.</p> <p>- Ходьба врассыпную с хлопками над головой.</p>	<p>«Пятка»- пятка правой ноги поставить на стем, вернуться в и.п. (4 раза)</p> <p><u>Приставной шаг назад со стема на пол и обратно на стем, с правой ноги, бодро работая руками.</u></p> <p><u>Приставной шаг назад со стема, вперед со стема.</u></p> <p><u>Ходьба на стеме;</u> руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.</p>	
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
<p>Март 2 неделя</p> <p>Оздоровительная гимнастика, профилактика плоскостопия</p> <p>Занятие №22</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>-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><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 поссорился»- двигать большими пальцами ног на себя, 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 коврик, руки в упоре сзади.</p> <p><u>Упражнение:</u> « Ёжи»- стопа опирается на массажный мячик. Перекачивать мячик с пятки на</p>	<p><u>Дыхательная гимнастика</u></p> <p><u>Стретчинг</u></p> <p><u>Игра «Рыбак и рыбка»</u></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>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>	
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
Март 3,4 неделя		

Степ-аэробика Занятие № 23, №24		
<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 с перешагиванием через степы.</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 круги поочередно вдоль туловища.</p> <p>(повторить комплекс 3 раза)</p>	<p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p><u>Подвижная игра</u> «Цирковые лошади»</p>
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
Апрель 1,2 неделя Степ-аэробика Занятие № 25, №26		
<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><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</p>	<p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p><u>Подвижная игра:</u> «Скворечники»</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 с перешагиванием через степы.</p>	<p>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>-Мах прямой ногой вверх-вперед (по 6 раз).</p> <p>Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).</p> <p>- Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 6 раз).</p> <p>- Бег змейкой вокруг степов. (повторить комплекс 2 раза)</p>	
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
<p>Апрель 3 неделя</p> <p>Фитбол- гимнастика</p> <p>Занятие №27</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>« Покачаем» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p><u>Упражнение:</u></p> <p>«Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми</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</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>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:</u> «Махи»</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>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. В исходном положении сидя на мяче дыхательная гимнастика.</p>
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
<p>Апрель 4 неделя</p> <p>Итоговое занятие</p> <p>Занятие №28</p>		
<p><u>Фитбол- гимнастика</u></p> <p><u>Ходьба</u></p> <p>-вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за</p>	<p><u>Степ-аэробика</u></p> <p><u>Упражнение:</u></p> <p>-Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая</p>	<p><u>Дыхательные упражнения:</u></p> <p>- руки через стороны, встать на носочки – вдох, 2- и.п. -выдох ..</p>

<p>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>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 круги поочередно вдоль туловища.</p> <p>-Мах прямой ногой вверх-вперед (по 6 раз).</p> <p>Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).</p> <p>- Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 6 раз).</p> <p>- Бег змейкой вокруг степов. (повторить комплекс 2 раза)</p> <p><u>Оздоровительная гимнастика</u></p> <p><u>Упражнение:</u> «Кошка»</p> <p>Стоя на четвереньках, прогибаем спину вниз- добрая кошка, вверх-злая кошка.</p> <p><u>Упражнение :</u> «Дельфин»</p> <p>Лёжа на животе, руки в опоре перед грудью, выныривают дельфины- прогибаем спину, руки выпрямляем.</p> <p><u>Упражнение:</u> «Качели»</p>	<p>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><u>Игра малой подвижности</u></p> <p>«Тишина»!»</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>	
--	---	--

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.