

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 5-7 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	40

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпик» разработана для детей 5-7 лет. Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпик» для детей 5-7 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
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
3	Оздоровительная гимнастика, профилактика плоскостопия	2	2
4	Фитбол- гимнастика,	7	7
5	Степ-аэробика	8	8
6	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
5-7 лет (старший возраст)	01.10.2024	30.04.2025	28	28	Четверг 15.10-15.40
Праздничные дни	4 ноября, 1-8 января				

3.4 Задачи работы:

- Продолжать знакомить детей с фитболами, степ- платформами и др. спортивным оборудованием.
- Учить детей использовать спортивный инвентарь не только, как предметы, ориентиры, препятствия, опоры, атрибуты для подвижных игр (в соответствии с содержанием комплекса), но как массажеры и отягощение.
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.
- 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.

3.1.Ожидаемые результаты освоения программы

- знает основные понятия степ-аэробики, футбол-гимнастики, игрового стретчинга, манеру исполнения тех или иных движений; о технике безопасности на занятиях детским фитнесом; о здоровом образе жизни; основные виды закаливания организма; технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- умеет выполнять, показывать повадки животных;
- выполняет упражнения на футболе; степ-платформе, ритмической гимнастики с предметами,;
- умеет слушать музыку;
- выполняет комплекс ОРУ с мячом, обручем, степ-платформой и т.д.;
- выполняет упражнения базовой фитнес-аэробики;
- делает упражнения правильно.

3.2.Возрастные особенности детей 5-7 лет

В возрасте 6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия,

столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

На 7-ом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Достижения детей отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

3.3. 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, футбол-гимнастики, использование логоритмики, , упражнения на степ-платформе, 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. Футбол-гимнастика. Футбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Футбол 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	К-2-Оздоровительная гимнастика, профилактика плоскостопия
	4	
Ноябрь	1	К-1- Оздоровительная гимнастика
	2	
	3	К-4- Степ- аэробика
	4	К-3- Фитбол- гимнастика
Декабрь	1	К-1- Оздоровительная гимнастика
	2	
	3	К-3- Фитбол- гимнастика
	4	
Январь	1	К-4- Степ- аэробика
	2	
	3	К-2-Оздоровительная гимнастика
	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.	8
5	Итоговое занятие	Разминка; фитбол- гимнастика; степ-аэробика; , упражнения на гимнастическом коврике; 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		
<u>1. 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>2. Прыжки</u> -прыжки ноги вместе («как зайчики») -прыжки из приседа («лягушки»)	<u>Упражнение для стоп</u> Сидя на полу, ноги вытянуты, пяточки вместе тянем носочки-пяточки, затем круговые движения при этом ноги натянуты, пяточки собраны вместе. <u>Упражнение: «Складка» (к двум ногам)</u> Сидя на полу, ноги вытянуты-корпус складываем к ногам (следим за вытянутой спиной и носочками) <u>Упражнение: «Трамплин»</u> 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) <u>Упражнение: «Складка» (к одной ноге)</u> 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) <u>Упражнение: «Складка» (к полу)</u>	<u>Дыхательные упражнения:</u> - 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, <u>-Игра малой подвижности</u> «Тишина»!»

	Сидя на полу, ноги раскрыты широко, носочки тянем к мизинцу- корпус с руками тянем вперед. <u>Упражнение: «Лодочка»</u> лежа на животе, руки вперед. Поднять корпус, руки вперед, и бедра, ноги вместе, пятки вместе. 8-10 раз. Темп медленный. <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).	
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
Октябрь 3,4 неделя Оздоровительная гимнастика Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия Занятие № 3, №4		
<u>Ходьба по кругу:</u> -на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах). - на пятках, руки в замке на затылке.	<u>Упражнение:</u> «Здравствуйте – до свидания» - совершать движения стопами от себя/ на себя. <u>Упражнение:</u> «Поклонились»- согнуть и разогнуть пальцы ног. <u>Упражнение:</u> «Большой палец поссорился»- двигать большими	<u>Ходьба по кругу:</u> -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. Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики. Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед (бесшумно, на носках). Упражнение “Воробей”. Дети выполняют три пружинистых подскока, четвертый энергичный подскок – вверх, руки в стороны. Повторить 4-6 раз. Спрыгивание с невысоких предметов, приземляясь на носки с переходом на всю ступню, эластично сгибая ноги в коленях. крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.	пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками. <u>Упражнение:</u> _____ «Поссорились, помирились»- развести носки ног в стороны, свести вместе. И.П. сидя на коврик, руки в упоре сзади. <u>Упражнение:</u> _____ « Ёжи»- стопа опирается на массажный мячик. Перекачивать 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). <u>Упражнение:</u> «Растяни ленточку»- около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза). Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики. Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед (бесшумно, на носках).	- на внешней стороне стопы. - по ребристой доске. -боковым приставным шагом по канату. -ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню. Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики. Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед (бесшумно, на носках). Упражнение “Воробей”. Дети выполняют три пружинистых подскока, четвертый энергичный подскок – вверх, руки в стороны. Повторить 4-6 раз. Спрыгивание с невысоких предметов, приземляясь на носки с переходом на всю ступню, эластично сгибая ноги в коленях. крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой
---	---	---

	<u>Упражнение:</u> “Воробей”. Дети выполняют три пружинистых подскока, четвертый энергичный подскок – вверх, руки в стороны. Повторить 4-6 раз. Спрыгивание с невысоких предметов, приземляясь на носки с переходом на всю ступню, эластично сгибая ноги в коленях.	ноги с носка на всю ступню.
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
Ноябрь 1,2 неделя Оздоровительная гимнастика Занятие № 5, №6		
<u>Ходьба:</u> - 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.) - приставным шагом вперед, обруч в двух руках перед грудью (10 сек.) <u>Подскоки</u> обруч в двух руках перед грудью (10 сек). <u>Медленный бег</u> обруч в двух руках перед грудью; семенящий бег (1,5 мин). <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).	И. п.: основная стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками). 1 - обруч вперед; 2 - обруч вверх; 3 - обруч вперед; 4 - вернуться в исходное положение (6 раз). И. п.: ноги на ширине плеч, обручверху над головой. 1 - наклон вправо, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу (хват с боков обеими руками) 1 - повернуться вправо, посмотреть в обруч; 2 - вернуться в и.п. То же выполнить влево. (По 3 раза в	<u>Дыхательное упражнение:</u> «Мыльные пузыри» <u>Стретчинг</u> <u>Подвижная игра:</u> «Скорее в обруч»

	каждую сторону) И.п. - сидя, ноги вместе, обруч держать двумя руками вертикально у груди. 1- наклониться вперед и одновременно выпрямить руки, стараться коснуться обручем носков ног; 2 - вернуться в и.п. (5-6 раз) И. п. - основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. 1 - присесть, взять обруч с боков; 2 - выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3 - присесть, положить обруч; 4 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).	
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
Ноябрь 3 неделя Оздоровительная гимнастика Занятие № 7		
<u>1. Ходьба по кругу:</u> - 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»	<u>Упражнение:</u> «Кошка» Стоя на четвереньках, прогибаем спину вниз- добрая кошка, вверх- злая кошка. <u>Упражнение :</u> «Дельфин» Лёжа на животе, руки в опоре перед грудью, выныривают дельфины- прогибаем спину, руки выпрямляем. <u>Упражнение:</u> «Качели»	<u>Дыхательная гимнастика:</u> «Шар лопнул» И.п.: стойка ноги врозь. Развести руки в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный вдох на звуке «ш-ш-ш- ш» <u>Упражнение:</u> «Дуб» И.п.: широкая стойка, стопы параллельно,

- высокий шаг - высоко поднимаем колени («идем как аисты») - ходьба по двум лежащим параллельно палкам (по «рельсам»), стопы врозь. - ходьба "елочкой» (стопами наружу) 2. Прыжки -прыжки ноги вместе («как зайчики») -прыжки из приседа («лягушки»)	Лёжа на животе, поочередно ноги вверх- руки вниз, руки вверх- ноги вниз. <u>Упражнение</u> : «Колечко» Лёжа на животе прогибаем спину назад, ноги согнуты, нужно достать головой до ног. <u>Упражнение</u> : «Корзинка» Лёжа на животе, ноги согнуть в коленях, обхватить ноги руками, прогнуть спину. <u>Упражнение</u>: «Отдых» Встали на колени, сели на пятки, спину наклонили вперёд, легли на колени грудью, руки вытянули. <u>Упражнение</u>: «Берёзка» Лёжа на спине, поднимаем ноги вверх, вытягиваем их, руки держат спину. <u>Упражнение</u>: «Мостик» 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.	руки опущены вдоль туловища. 1.вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, вдох. 2. руки опустить расслабиться.
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
Ноябрь 4 неделя Фитбол- гимнастика Занятие № 8		
<u>Ходьба</u>	<u>Ходьба</u>	<u>В исходном положении сидя на</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, начиная с головы и заканчивая ногами. <u>Упражнения:</u> -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.	-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) -Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди) <u>-“Маятник”.</u> Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх -Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении. -Бросание мяча вверх и ловля его. -Катание мяча друг другу. -Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны -Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.	<u>мяче дыхательная гимнастика.</u>
---	--	--

Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
Декабрь 1,2 неделя Оздоровительная гимнастика Занятие № 9, №10		
<u>1. 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>2. Прыжки</u> -прыжки ноги вместе («как зайчики») -прыжки из приседа («лягушки»)	<u>Упражнение для стоп</u> Сидя на полу, ноги вытянуты, пяточки вместе тянем носочки-пяточки, затем круговые движения при этом ноги натянуты, пяточки собраны вместе. <u>Упражнение: «Складка» (к двум ногам)</u> Сидя на полу, ноги вытянуты-корпус складываем к ногам (следим за вытянутой спиной и носочками) <u>Упражнение: «Трамплин»</u> 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) <u>Упражнение: «Складка» (к одной ноге)</u> 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) <u>Упражнение: «Складка» (к полу)</u>	<u>Дыхательные упражнения:</u> - 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, <u>-Игра малой подвижности</u> «Тишина!»

	Сидя на полу, ноги раскрыты широко, носочки тянем к мизинцу- корпус с руками тянем вперед. <u>Упражнение: «Лодочка»</u> лежа на животе, руки вперед. Поднять корпус, руки вперед, и бедра, ноги вместе, пятки вместе. 8-10 раз. Темп медленный. <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).	
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
Декабрь 2,3 неделя Фитбол- гимнастика Занятие № 11, №12		
<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>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>	В исходном положении сидя на мяче дыхательная гимнастика. <u>П/и</u> : «Замри». Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.

<u>Упражнения на мяче в исходном положении – сидя на мяче, с пружинающими движениями.</u> Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами. <u>Упражнения:</u> -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.	«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; - 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; <u>Упражнение:</u> «Наклоны» -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;	
---	--	--

	<u>Упражнение:</u> «Пошагаем» - 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.; <u>Упражнение:</u> «Пошагаем» 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;	
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
Январь 1,2 неделя Степ- аэробика Занятие № 13, №14		
-Бег на месте на полу. -Легкий бег на степе. -Бег вокруг степа. -Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи. - Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.	<u>Ходьба обычная на месте.</u> (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.) <u>Ходьба на степе.</u> <u>Упражнение :</u> «Носок»- стоя, ноги вместе, руки на поясе. Носок правой ноги на степ, вернуться в и.п. То же с др. ноги. (4 раза)	В исходном положении сидя на степе дыхательная гимнастика. <u>Стретчинг «Дуб»</u> <u>Подвижная игра:</u> «Цирковые лошади»

-Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе. - Ходьба враспынную с хлопками над головой.	«Пятка»- пятка правой ноги поставить на степ, вернуться в и.п. (4 раза) <u>Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.</u> <u>Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.</u> <u>Ходьба на степе;</u> руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.	
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
Январь 3,4 неделя Оздоровительная гимнастика, профилактика плоскостопия Занятие № 15, №16		
<u>«На водопой»</u> Дети ходят змейкой между конусами, меняя виды ходьбы по тексту, и произносят: <i>Жарким днем лесной тропой (обычная ходьба)</i> <i>Звери шли на водопой. За мамой-слонихой</i> <i>Топал слоненок. (Ходьба широким шагом.) За мамой-лисицей</i> <i>Крался лисенок. (Ходьба на носках.) За мамой ежихой</i> <i>Катился ежонок. (Ходьба на пятках.) За мамой-медведицей</i>	<u>Упражнение:</u> «Здравствуйте – до свидания» - совершать движения стопами от себя/ на себя. <u>Упражнение:</u> «Поклонились»- согнуть и разогнуть пальцы ног. <u>Упражнение:</u> « Большой палец поссорился»- двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками. <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.	<u>Дыхательная гимнастика</u> <u>Стретчинг</u> <u>Игра «Передай платочек»</u>

Шел медвежонок. (Ходьба на внешних сторонах стоп.)	Перекачивать 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).	
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
Февраль 1 неделя Фитбол- гимнастика Занятие № 17		
<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,	<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)	В исходном положении сидя на мяче дыхательная гимнастика.

начиная с головы и заканчивая ногами. <u>Упражнения:</u> -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. -<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).	-Стоя на коврик мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди) -<u>«Маятник»</u>. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх -Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении. -Бросание мяча вверх и ловля его.. -Катание мяча друг другу. -Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны -Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.	
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
Февраль 2 неделя Оздоровительная гимнастика Занятие № 18		
<u>1. Ходьба по кругу:</u> - на носках «по лужам»; - на пятках «по грязи»; - на внешней стороне стопы «мишка»;	<u>Упражнение:</u> «Кошка» Стоя на четвереньках, прогибаем спину вниз- добрая кошка, вверх-злая кошка. <u>Упражнение :</u> «Дельфин»	<u>Дыхательная гимнастика:</u> «Шар лопнул» И.п.: стойка ноги врозь. Развести руки в

- на полупальцах «лисичка»; - 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>2. Прыжки</u> -прыжки ноги вместе («как зайчики») -прыжки из приседа («лягушки»)	Лёжа на животе, руки в опоре перед грудью, выныривают дельфины- прогибаем спину, руки выпрямляем. <u>Упражнение:</u> «Качели» Лёжа на животе, поочередно ноги вверх- руки вниз, руки вверх- ноги вниз. <u>Упражнение :</u> «Колечко» Лёжа на животе прогибаем спину назад, ноги согнуты, нужно достать головой до ног. <u>Упражнение :</u> «Корзинка» Лёжа на животе, ноги согнуть в коленях, обхватить ноги руками, прогнуть спину. <u>Упражнение:</u> «Отдых» Встали на колени, сели на пятки, спину наклонили вперёд, легли на колени грудью, руки вытянули. <u>Упражнение:</u> «Берёзка» Лёжа на спине, поднимаем ноги вверх, вытягиваем их, руки держат спину. <u>Упражнение:</u> «Мостик» 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.	стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный вдох на звуке «ш-ш-ш- ш» <u>Упражнение:</u> «Дуб» И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1.вытянуть руки над головой, ладонями дуг к другу, сделать полуприсед, вдох. 2. руки опустить расслабиться.
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)

Февраль 3,4 неделя Фитбол- гимнастика Занятие № 19, №20		
<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, начиная с головы и заканчивая ногами. <u>Упражнения:</u> -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.	<u>Упражнение:</u> «Покачаем» 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> «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; - и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; <u>Упражнение:</u> -«Крылышки» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед	П/и: «Смена направления» Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу. В исходном положении сидя на мяче дыхательная гимнастика.

-Повороты туловища направо - налево. Темп средний. -“Лестница” – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу).	<u>Упражнение:</u> «Махи ногами»- и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - и.п.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;	
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
Март 1 неделя Степ- аэробика Занятие № 21		
-Бег на месте на полу. -Легкий бег на степе. -Бег вокруг степа. -Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи. - Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.	<u>Ходьба обычная на месте.</u> (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.) <u>Ходьба на степе.</u> <u>Упражнение :</u> «Носок»- стоя, ноги вместе, руки на поясе. Носок правой ноги на степ, вернуться в и.п. То же с др. ноги. (4 раза)	В исходном положении сидя на степе дыхательная гимнастика. <u>Стретчинг «Дуб»</u> <u>Подвижная игра:</u> «Цирковые лошади»

-Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе. - Ходьба враспынную с хлопками над головой.	«Пятка»- пятка правой ноги поставить на степ, вернуться в и.п. (4 раза) <u>Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.</u> <u>Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.</u> <u>Ходьба на степе;</u> руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.	
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
Март 2 неделя Оздоровительная гимнастика, профилактика плоскостопия Занятие № 22		
<u>Ходьба по кругу:</u> -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. Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики.	<u>Упражнение:</u> «Здравствуйте – до свидания» - совершать движения стопами от себя/ на себя. <u>Упражнение:</u> «Поклонились»- согнуть и разогнуть пальцы ног. <u>Упражнение:</u> « Большой палец поссорился»- двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками. <u>Упражнение:</u> _____«Поссорились, помирились»- развести носки ног в стороны, свести вместе. И.П. сидя на коврик, руки в упоре сзади. <u>Упражнение:</u> _____« Ёжи»- стопа опирается на массажный мячик. Перекачивать мячик с пятки на	<u>Дыхательная гимнастика</u> <u>Стретчинг</u> <u>Игра «Рыбак и рыбка»</u>

Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед (бесшумно, на носках). Упражнение “Воробей”. Дети выполняют три пружинистых подскока, четвертый энергичный подскок – вверх, руки в стороны. Повторить 4-6 раз. Спрыгивание с невысоких предметов, приземляясь на носки с переходом на всю ступню, эластично сгибая ноги в коленях. крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.	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). <u>Упражнение:</u> «Растяни ленточку»- около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза). Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики. Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед (бесшумно, на носках). <u>Упражнение:</u> “Воробей”. Дети выполняют три пружинистых подскока, четвертый энергичный подскок – вверх, руки в стороны. Повторить 4-6 раз. Спрыгивание с невысоких предметов, приземляясь на носки с переходом на всю ступню, эластично сгибая ноги в коленях.	
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
Март 3,4 неделя		

Степ-аэробика Занятие № 23, №24		
-Бег на месте на полу. -Легкий бег на степе. -Бег вокруг степа. -Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи. - Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи. -Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе. -Ходьба с перешагиванием через степы.	<u>Упражнение:</u> -Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. - Приставной шаг назад со степа, вперед со степа. - Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз. -Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. - Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (повторить комплекс 3 раза)	Упражнения на расслабление и дыхание. <u>Подвижная игра</u> «Цирковые лошади»
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
Апрель 1,2 неделя Степ-аэробика Занятие №25, №26		
-Бег на месте на полу. -Легкий бег на степе. -Бег вокруг степа. -Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.	<u>Упражнение:</u> -Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. - Приставной шаг назад со степа, вперед со степа. - Ходьба на степе; руки	Упражнения на расслабление и дыхание. <u>Подвижная игра:</u> «Скворечники»

- Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи. -Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе. -Ходьба с перешагиванием через степы.	поочередно вперед, вверх, вперед, вниз. -Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. - Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. -Мах прямой ногой вверх-вперед (по 6 раз). Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга). - Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 6 раз). - Бег змейкой вокруг степов. (повторить комплекс 2 раза)	
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
Апрель 3 неделя Фитбол- гимнастика Занятие № 27		
<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	<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> «Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед —	П/и: «Бездомный заяц» Мячи в рассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в

проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами. <u>Упражнения:</u> -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.	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; - и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; <u>Упражнение:</u> «Махи» -и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол, поочередные махи согнутой ногой;	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.
Вводная (3-4 м.)	Основная (10-15 м.)	Заключительная (3-5 м.)
Апрель 4 неделя Итоговое занятие Занятие № 28		
<u>1. Ходьба по кругу:</u> - на носках «по лужам»; - на пятках «по грязи»;	<u>Фитбол- гимнастика</u> <u>Упражнение:</u> « Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с	<u>Дыхательная гимнастика:</u> «Шар лопнул»

- 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)	опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; <u>Упражнение:</u> «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; - и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; <u>Степ- аэробика</u> <u>Упражнение:</u> -Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. - Приставной шаг назад со степа, вперед со степа. - Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.	И.п.: стойка ноги врозь. Развести руки в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный вдох на звуке «ш-ш-ш- ш» <u>Упражнение:</u> «Дуб» И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1.вытянуть руки над головой, ладонями дуг к другу, сделать полуприсед, вдох. 2. руки опустить расслабиться.
--	--	---

	-Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. - Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (повторить комплекс 3 раза) <u>Оздоровительная гимнастика:</u> <u>Упражнение:</u> «Кошка» Стоя на четвереньках, прогибаем спину вниз- добрая кошка, вверх- злая кошка. <u>Упражнение :</u> «Дельфин» Лёжа на животе, руки в опоре перед грудью, выныривают дельфины- прогибаем спину, руки выпрямляем. <u>Упражнение:</u> «Качели» Лёжа на животе, поочередно ноги вверх- руки вниз, руки вверх- ноги вниз. <u>Упражнение :</u> «Колечко» Лёжа на животе прогибаем спину назад, ноги согнуты, нужно достать головой до ног.	
--	---	--

4. 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.