

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №341 Дзержинского района Волгограда»

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
протокол №1 от 31. 08. 2022 г.



УТВЕРЖДЕНА
приказ № 286 от 01.09 2022 г.
Е.В. Карпова

Программа

по дополнительному образованию

«Ритмическая мозаика»

Направление: физическое развитие

Вид программы: адаптированная

Возраст детей: 3-4 года

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Инструктор по физической
культуре
Грибова Татьяна Николаевна

Содержание

I. Целевой раздел Программы.	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.1.1. Цели и задачи Программы.	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.	5
1.1.3. Возрастные особенности детей 3-4 лет.	5
1.2. Планируемые результаты освоения программы.	6
1.2.1. Целевые ориентиры.	6
1.2.2. Система оценки результатов освоения программы.	6
II. Содержательный раздел Программы.	7
2.1. Задачи и содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет.	7
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников 3-4 лет.	8
2.3. Календарно-тематическое планирование.	9
III. Организационный раздел Программы.	27
3.1. Обеспечение методическими материалами и средствами образования.	27
3.2. Расписание занятий.	27
3.3. Список детей.	28
Приложения:	
1. Табель посещаемости.	
2. Журнал регистрации инструктажей по охране труда.	
3. Мониторинг.	
4. Игровые упражнения для вводной части фитнес - тренировки.	
5. Карточка упражнений игрового стретчинга.	
6. Карточка пальчиковой и дыхательной гимнастики.	
7. Комплекс игр малой подвижности для детей 3-4 лет.	

I. Целевой раздел Программы.

1.1. Пояснительная записка.

Фитнес (от англ. fitness — соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. На занятиях по фитнес-тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное — вызвать у детей интерес к выполнению упражнений.

Одна из приоритетных задач, стоящих перед педагогическим коллективом детского сада — организовать двигательный режим ребенка таким образом, чтобы максимально утолить его «двигательный голод» и одним из методов эффективного решения проблемы является фитнес для дошкольников.

Фитнес для дошкольников является эффективным оздоровительным средством.

Во время движений под музыку у детей регулируются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, стимулируется память и внимание, нормализуются эмоционально-волевые процессы.

Программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников:

- Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования— «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014

- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая– гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб. Детство – пресс., 2000

- Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5– лет».- М.: ТЦ Сфера, 2016

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

• Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (Редакция от 08.12.2020 г (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)).

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

• Постановления Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

• Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы С.П. 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28).

• Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».

• Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №341 Дзержинского района Волгограда»

Программа рассчитана на 1 год обучения – группа от 3 до 4 лет.

1.1.1. Цели и задачи Программы.

Цель: способствовать повышению уровня тренированности и физического развития организма через систему занятий аэробикой и другими видами фитнеса, укрепляя здоровье детей.

Задачи:

➤ *Укрепление здоровья:*

- развивать и укреплять костно – мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно – сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.

➤ *Развитие двигательных качеств и умений:*

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- воспитывать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

➤ *Развитие музыкальности:*

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.

➤ *Развитие психических процессов:*

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

➤ *Воспитание нравственно – коммуникативных качеств личности:*

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- *Принцип систематичности и последовательности.* Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

- *Принцип развивающего образования,* целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития.

- *Принцип оздоровительной направленности.* При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

- *Принцип доступности и индивидуализации.* Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.

- *Принцип гуманизации.* Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

- *Принцип творческой направленности,* результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

- *Принцип наглядности.* Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

1.1.3. Возрастные особенности детей 3-4 лет.

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Дети этого возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Движения этих детей не достаточно согласованы, им трудно выполнять танцевальные композиции, но они могут стараться выполнять движения по показу. В этом возрасте нужно больше давать ритмических упражнений и игр и использовать различные образы в показе упражнений.

1.2. Планируемые результаты освоения программы.

1.2.1. Целевые ориентиры.

Основными результатами обучения воспитанников по программе «Ритмическая мозаика» являются:

- Снижение заболеваемости.
- Улучшение состояния здоровья.
- Рост показателей уровня физической подготовленности.
- Овладение базовыми элементами фитнеса и сопутствующими знаниями.
- Формирование положительной мотивации к совместной физической активности, соблюдая нормы и правила.

1.2.2. Система оценки результатов освоения программы.

При реализации программы целесообразно проводить оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогического мониторинга (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогического мониторинга могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования;
- оптимизации работы с группой детей;

Мониторинг результативности программы проводится два раза в год, для выявления начального уровня умений и навыков обучающихся по программе и с целью освоения программы.

Организуются следующие формы подведения итогов реализации Программы:

- выступления детей на праздниках и соревнованиях в детском саду;
- открытое занятие.

II. Содержательный раздел Программы.

2.1. Задачи и содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет.

Содержание образовательной деятельности по физической культуре направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Структура занятия.

В занятии выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная. Продолжительность занятия 15-20 мин в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Вводная часть фитнес – занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а так же заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике или музыкально – ритмических композиций.

Основная часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес – режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели), упражнения на степ – платформе, с атлетическими мячами, качание пресса и т.д.

Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезания с использованием различного оборудования) также способствуют развитию силы.

Занятия в стиле step by step направлены на освоение навыков равновесия. Они включают упражнения на мягком бревне: в младших группах - ходьба по бревну. В основную часть фитнес тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами). Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса детей.

Подвижная игра – это игра умеренной психологической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель заключительной части занятия – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников 3-4 лет.

Форма занятий	Приёмы	Средства	Методы
-групповая; -традиционная.	- игровые; -переключения с одной деятельности на другую; - поощрения.	-общеразвивающие упражнения; -общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; -дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений; -просмотр видеофильмов.	<i>Дидактические методы.</i> 1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ.

2.3. Календарно - тематическое планирование

СЕНТЯБРЬ		
№ п/п	1-2 неделя	3-4 неделя
Этапы занятия	«Давайте знакомиться!»	«Веселые ритмы»
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определить уровень двигательной активности и физической подготовленности каждого ребенка. 2. Развивать ориентировку в пространстве. Познакомить со степ-платформой 3. Учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе; 4. Совершенствовать функциональные возможности организма ребенка; 5. Воспитывать морально-волевые качества. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга; 2. Тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на степ-платформе; 3. Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.
Вводная часть	<p>Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному. Бег на носочках, руки на поясе. <i>Игровое упражнение «Гномики».</i> <i>Игровое упражнение «Муравьишки».</i></p>	<p>Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному. Бег на носочках, руки на поясе. <i>Игровое упражнение «Гномики».</i> <i>Игровое упражнение «Муравьишки».</i></p>
Основная часть	<p><u>Степ-аэробика и стретчинг.</u> 1. <i>Массаж голени и бедер (20 с.).</i> И.п.: стоя. Поочередно растирать голени и бедра. 2. <i>Разминка стопы (4 раза).</i> И.п.: стоя, руки опущены. 1-2 – встать на носочки; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой. 3. <i>Упражнение «Покажи носочек» (4 раза).</i> И.п.: то же. 1-2 – поставить носок на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой. 4. <i>Упражнение «Вот какая ножка» (4 раза).</i> И.п.: то же. 1-2 – поставить стопу на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой. 5. <i>Упражнение «Вырастем большими» (4 раза).</i> И.п.: то же. 1-2 – поставить правую стопу на степ-платформу; 3-4 – подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5-6 – правую ногу поставить на пол; 7-8 – левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ-платформой. 6. <i>Упражнение «В домике» (2 раза).</i> И.п.: стоя на четвереньках возле края степ-платформы. 1-2 – поставить</p>	<p><u>Степ – аэробика (4 мин).</u> 1. <i>Массаж голени и бедер (20 с.).</i> И.п.: стоя. Поочередно растирать голени и бедра. 2. <i>Разминка стопы (4 раза).</i> И.п.: стоя, руки опущены. 1-2 – встать на носочки; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой. 3. <i>Упражнение «Покажи носочек» (4 раза).</i> И.п.: то же. 1-2 – поставить носок на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой. 4. <i>Упражнение «Покажи пятку» (4 раза).</i> И.п.: то же. 1-2 – поставить пятку на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой. 5. <i>Упражнение «Вот какая ножка» (4 раза).</i> И.п.: то же. 1-2 – поставить стопу на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой. 6. <i>Упражнение «Вырастем большими» (4 раза).</i> И.п.: то же. 1-2 – поставить правую стопу на степ-платформу; 3-4 – подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5-6 – правую ногу поставить на пол; 7-8 – левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ-платформой.</p>

<p>Заключительная часть</p>	<p>правую и левую руку на край степ-платформы; 3-4 – поставить правое и левое колено на край степ-платформы; 5-6 – опустить колени поочередно на пол; 7-8 – опустить руки поочередно на пол.</p> <p>9. Стретчинг «Слоник» (5 с 2 раза).</p> <p>10. Упражнение «Собачки» (1 круг).</p> <p>Ползать с опорой на ладони и колени вокруг степ-платформ.</p> <p>11. Стретчинг «Вафелька» (5 с 2 раза).</p> <p>12. Упражнение «Покажи ножки» (4 раза).</p> <p>И.п.: сидя перед степ-платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1-2 – выпрямить ноги и положить на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>13. Стретчинг «Змея» (5 с 2 раза).</p> <p>14. Упражнение «Прыг-скок» (10 прыгиваний 2 раза).</p> <p>И.п.: стоя, руки на пояс. 1-2 – встать на степ-платформу; 3-4 – прыгнуть с неё.</p> <p>15. Дыхательная гимнастика «Ветер».</p> <p>16. Стретчинг «Черепашка» (10 с 2 раза).</p> <p><u>Акробатика</u> (4 мин.)</p> <p>1. Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу).</p> <p>2. Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу) (20 с 2 раза).</p> <p>3. Катание мяча до степ-платформы из положения сидя, ноги врозь (4 раза).</p> <p>Игра малой подвижности «Котата и клубочки».</p> <p>Стретчинг «Колобок» (15 с).</p>	<p>7. Упражнение «В домике» (2 раза).</p> <p>И.п.: стоя на четвереньках возле края степ-платформы. 1-2 – поставить правую и левую руку на край степ-платформы; 3-4 – поставить правое и левое колено на край степ-платформы; 5-6 – опустить колени поочередно на пол; 7-8 – опустить руки поочередно на пол.</p> <p>8. Упражнение «Собачки» (1 круг).</p> <p>Ползать с опорой на ладони и колени вокруг степ-платформ.</p> <p>9. Упражнение «Покажи ножки» (4 раза).</p> <p>И.п.: сидя перед степ-платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1-2 – выпрямить ноги и положить на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>10. Упражнение «Прыг-скок» (10 прыгиваний 2 раза).</p> <p>И.п.: стоя, руки на пояс. 1-2 – встать на степ-платформу; 3-4 – прыгнуть с неё.</p> <p>11. Дыхательная гимнастика «Ветер».</p> <p><u>Акробатика</u> (4 мин.)</p> <p>1. Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу).</p> <p>2. Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу) (20 с 2 раза).</p> <p>3. Катание мяча до степ-платформы из положения сидя, ноги врозь (4 раза).</p> <p>Игра малой подвижности «Котата и клубочки».</p> <p>Стретчинг (5 с 2 раза):</p> <p>«Деревце», «Слоник», «Вафелька», «Змея», «Колобок» (15 с).</p>
------------------------------------	---	--

ОКТАБРЬ		
№ п/п	1-2 неделя	3-4 неделя
Этапы занятия	«Раз, два, три – ну ка повтори!»	«Осенняя прогулка»
Задачи	<p>1. Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга;</p> <p>2. Тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на степ-платформе;</p> <p>3. Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.</p>	<p>1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений;</p> <p>2. Учить построениям, соблюдению дистанции во время движения;</p> <p>3. Упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релаксация);</p> <p>4. Создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия.</p>
Вводная часть	<p>Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному.</p> <p>Бег на носочках, руки на поясе.</p> <p><i>Игровое упражнение «Гномики».</i></p> <p><i>Игровое упражнение «Муравьишки».</i></p>	<p>Ходьба обычная в колонне по одному.</p> <p>Бег обычный по узкой дорожке.</p> <p>Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой.</p> <p><i>Игровое упражнение «Зайки».</i></p>
Основная часть	<p>Степ – азробика (4 мин).</p> <p><i>1. Массаж голени и бедер (20 с.).</i></p> <p>И.п.: стоя. Поочередно растирать голени и бедра.</p> <p><i>2. Разминка стопы (4 раза).</i></p> <p>И.п.: стоя, руки опущены. 1-2 – встать на носочки;</p> <p>3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой.</p> <p><i>3. Упражнение «Покажи носочек» (4 раза).</i></p> <p>И.п.: то же. 1-2 – поставить носок на степ-платформу;</p> <p>3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой.</p> <p><i>4. Упражнение «Вот какая ножка» (4 раза).</i></p> <p>И.п.: то же. 1-2 – поставить стопу на степ-платформу;</p> <p>3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой.</p> <p><i>5. Упражнение «Вырастем большими» (4 раза).</i></p> <p>И.п.: то же. 1-2 – поставить правую стопу на степ-платформу;</p> <p>3-4 – подставить левую ногу, встать на степ платформу обеими ногами; 5-6 – правую ногу поставить на пол; 7-8 – левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ платформой.</p> <p><i>6. Упражнение «В домике» (2 раза).</i></p> <p>И.п.: стоя на четвереньках возле края степ-платформы. 1-2 – поставить правую и левую руку на край степ-платформы; 3-4 – поставить правое и левое колено на край степ-платформы; 5-6 – опустить колени поочередно на пол; 7-8 – опустить руки поочередно на пол.</p> <p><i>9. Упражнение «Собачки» (1 круг).</i></p> <p>Ползать с опорой на ладони и колени вокруг степ-платформ.</p> <p><i>10. Упражнение «Покажи ножки» (4 раза).</i></p>	<p>Степ-азробика и стретчинг (3 мин).</p> <p><i>1. Массаж голени и бедер (20 с.).</i></p> <p>И.п.: стоя. Поочередно растирать бедра и голени.</p> <p><i>2. Разминка стопы (4 раза).</i></p> <p>И.п.: стоя, руки опущены. 1-2 – встать на носочки;</p> <p>3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой.</p> <p><i>3. Стретчинг «Дерево» (5 с 2 раза).</i></p> <p><i>4. Упражнение «Покажи носочек» (4 раза).</i></p> <p>И.п.: то же. 1-2 – поставить носок на степ-платформу;</p> <p>3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой.</p> <p><i>5. Упражнение «Покажи пятку» (4 раза).</i></p> <p>И.п.: то же. 1-2 – поставить пятку на степ-платформу;</p> <p>3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой.</p> <p><i>6. Упражнение «Вот какая ножка» (4 раза).</i></p> <p>И.п.: то же. 1-2 – поставить стопу на степ-платформу;</p> <p>3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой.</p> <p><i>7. Стретчинг «Звезда» (5 с 2 раза).</i></p> <p><i>8. Упражнение «Вырастем большими» (4 раза).</i></p> <p>И.п.: то же. 1-2 – поставить правую стопу на степ-платформу;</p> <p>3-4 – подставить левую ногу, встать на степ платформу обеими ногами; 5-6 – правую ногу поставить на пол; 7-8 – левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ платформой.</p> <p><i>9. Упражнение «Достань носочки» (4 раза).</i></p> <p>И.п.: сидя перед степ-платформой, ноги прямые, руки на поясе.</p> <p>1-2 – наклониться вперед, достать носки ног; 3-4 – вернуться в и.п.</p>

	<p>И.п.: сидя перед степ-платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1-2 – выпрямить ноги и положить на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>11. Упражнение «Прыг-скок» (10 прыганий 2 раза). И.п.: стоя, руки на пояс. 1-2 – встать на степ-платформу; 3-4 – спрыгнуть с неё.</p> <p>12. Дыхательная гимнастика «Ветер». <u>Акробатика</u> (4 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу). Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу) (20 с 2 раза). Катание мяча до степ-платформы из положения сидя, ноги врозь (4 раза). 	<p>10. Стретчинг «Вафелька» (5 с 2 раза). <u>Силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг</u> (3 мин).</p> <p>1. Упражнение «Достань пол» (4 раза). И.п.: сидя на степ-платформе поперек, руки на пояс. 1-2 – наклониться вправо, достать ладонью пол; 3-4 – вернуться в и.п.; 5-6 – то же в левую сторону.</p> <p>2. Упражнение «Потянись» (4 раза). И.п.: лежа перед степ-платформой на животе. 1-2 – поставить правую руку на степ-платформу; 3-4 – поставить левую руку на степ-платформу; 5-6 – слегка приподняться, оторвать живот от пола; 7-8 – вернуться в и.п.</p> <p>3. Упражнение «Покажи ножки» (4 раза). И.п.: сидя перед степ-платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1-2 – выпрямить ноги и положить на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>4. Стретчинг «Змея» (5 с 2 раза).</p> <p>5. Упражнение «Прыг-скок» (10 прыганий 2 раза). И.п.: стоя, руки на пояс. 1-2 – встать на степ-платформу; 3-4 – спрыгнуть с неё.</p> <p>6. Дыхательная гимнастика «Красный шарик». <u>Акробатика</u> (3 мин).</p> <ol style="list-style-type: none"> Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу). Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу). Ходьба по степ-платформам, руки в стороны. Ползание по степ-платформам. <p><i>Игра малой подвижности «Где петушок?».</i> <i>Стретчинг «Черепашка» (15 с)</i></p>
<p>Заключительная часть</p>	<p><i>Игра малой подвижности «Котят и клубочки».</i> <i>Стретчинг (5 с 2 раза):</i> <i>«Дерево», «Слоник», «Вафелька», «Змея», «Колобок» (15 с).</i></p>	

НОЯБРЬ

№ п/п Этапы занятия	1-2 неделя «На лесной опушке»	3-4 неделя «До свидания осень!»
Задачи	1. Упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; 2. Формировать навыки сохранения правильной осанки; 3. Учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.	1. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; 2. Совершенствовать функциональные возможности организма; 3. Учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.
Вводная часть	Ходьба обычная в колонне по одному. Бег обычный по узкой дорожке. Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой. Ходьба обычная с остановкой по звуковому сигналу (<i>игровое упражнение «Зайки»</i>).	Ходьба обычная друг за другом в колонне. Бег на носочках между предметами, руки на поясе. <i>Игровое упражнение «Гномики».</i> <i>Игровое упражнение «Зайки».</i>
Основная часть	Степ-аэробика (3 мин). 1. <i>Массаж голени и бедер</i> (20 с.). И.п.: стоя. Поочередно растирать ладонями бедра и голени. 2. <i>Разминка стопы</i> (4 раза). И.п.: стоя, руки опущены. 1-2 – встать на носочки; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой. 3. <i>Упражнение «Покажи носочек»</i> (4 раза). И.п.: то же. 1-2 – поставить носок на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой. 4. <i>Упражнение «Покажи пятку»</i> (4 раза). И.п.: то же. 1-2 – поставить пятку на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой. 5. <i>Упражнение «Вот какая ножка»</i> (4 раза). И.п.: то же. 1-2 – поставить стопу на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой. 6. <i>Упражнение «Вырастем большими»</i> (4 раза). И.п.: то же. 1-2 – поставить правую стопу на степ-платформу; 3-4 – подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5-6 – правую ногу поставить на пол; 7-8 – левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ-платформой. Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин). 1. <i>Упражнение «Достань носочки»</i> (4 раза) И.п.: сидя на степ-платформе, ноги прямые, руки на поясе. 1-2 – наклониться вперед, достать носки ног; 3-4 – вернуться в и.п.	Степ-аэробика и стретчинг (3 мин). 1. <i>Массаж голени и бедер</i> (20 с.). И.п.: стоя. Поочередно растирать ладонями бедра и голени. 2. <i>Стретчинг «Дерево»</i> (5 с 2 раза). 3. <i>Упражнение «Покажи носочек»</i> (4 раза). И.п.: то же. 1-2 – поставить носок на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой. 4. <i>Упражнение «Покажи пятку»</i> (4 раза). И.п.: то же. 1-2 – поставить пятку на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой. 5. <i>Упражнение «Вырастем большими»</i> (4 раза). И.п.: то же. 1-2 – поставить правую стопу на степ-платформу; 3-4 – подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5-6 – правую ногу поставить на пол; 7-8 – левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ-платформой. 6. <i>Стретчинг «Крылья»</i> (5 с 2 раза). 7. <i>Упражнение «Присядка»</i> (4 раза). И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – поставить правую ногу на степ-платформу; 2 – подставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3-4 – полуприсед, руки прямые вперед; 5- правую ногу поставить на пол; 6 – левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе; 7-8 – полуприсед, прямые руки вперед. 8. <i>Упражнение «Веселые колени»</i> (4 раза). И.п. ноги вместе, руки на поясе. 1 – поставить правую ногу на степ-платформу; 2

<p>Заключительная часть</p>	<p>2. <i>Упражнение «Достань пол» (4 раза).</i> И.п.: сидя на степ-платформе поперек, руки на пояс. 1-2 – наклониться вправо, достать ладонью пол; 3-4 – вернуться в и.п.; 5-6 – то же в левую сторону.</p> <p>3. <i>Упражнение «Потянись» (4 раза).</i> И.п.: лежа перед степ-платформой на животе. 1-2 – поставить правую руку на степ-платформу; 3-4 – поставить левую руку на степ-платформу; 5-6 – слегка приподняться, оторвать живот от пола; 7-8 – вернуться в и.п.</p> <p>4. <i>Упражнение «Покажи ножки» (4 раза).</i> И.п.: сидя перед степ-платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1-2 – выпрямить ноги и положить на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>5. <i>Упражнение «Прыг-скок» (10 прыжков) (2 раза).</i> И.п.: стоя, руки на пояс. 1-2 – встать на степ-платформу; 3-4 – прыгнуть с неё.</p> <p>6. <i>Дыхательная гимнастика «Красный шарик».</i> 1. Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу). 2. Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу). 3. Ходьба по степ-платформам, руки в стороны. 4. Ползание по степ-платформам. 5. Катание мяча по степ-платформе.</p>	<p>– поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на пояс; 3 – поднять правое колено, хлопнуть по нему правой рукой; 4 – опустить колено, руки на пояс; 5 – поднять левое колено, хлопнуть по нему левой рукой; 6 – опустить колено, руки на пояс; 7 – правую ногу поставить на пол; 8 – левую ногу поставить на пол.</p> <p>9. <i>Стретчинг «Морская звезда» (5 с).</i> Силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг (4 мин).</p> <p>1. <i>Упражнение «Носочки» (4 раза).</i> И.п.: сидя на полу перед степ-платформой, носки ног лежат на степ-платформе, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1-2 – наклониться вперед, достать носки ног; 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>2. <i>Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь» (4 раза).</i> И.п.: сидя на степ-платформе, стопы стоят на полу, колени соединены, руки в упоре на степ-платформе. 1-2 – развести колени в стороны и выпрямить ноги; 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>3. <i>Упражнение «Подъемный кран» (4 раза).</i> И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки лежат на степ-платформе, руки вдоль туловища. 1-2-3-4 – поднять ноги вверх; 5-6-7-8 – опустить ноги на степ-платформу.</p> <p>4. <i>Стретчинг «Лягушка» (5 с 2 раза).</i> 5. Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу) (10 с 3 раза). 6. Прыжки вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу) (10 с 3 раза). 7. <i>Дыхательная гимнастика.</i> <i>Упражнение «Кошка» (1 раз).</i> И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-2 – поворот головы направо, вдох; 3-4 – поворот головы прямо, выдох. <i>Упражнение «Кошка-царпка» (2 раза).</i> И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- поворот туловища направо, «царапнуть» пальцами, как кошка коготками, вдох; 2-4 – туловище прямо, выдох. 8. Бросание мяча с отскоком от степ-платформы, стоя рядом с ней (1 мин).</p> <p><i>Игра малой подвижности «Мой веселый мяч».</i> <i>Стретчинг «Колобок».</i></p>
<p>Заключительная часть</p>	<p><i>Игра малой подвижности «Где петушок?»</i> <i>Стретчинг (5 с 2 раза):</i> <i>«Дерево», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка».</i></p>	

ДЕКАБРЬ

Этапы занятия	№ п/п	1-2 неделя	3-4 неделя
Задачи		<p align="center">«Зимушка – зима»</p> <p>1. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; 2. Совершенствовать функциональные возможности организма. 3. Учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.</p>	<p align="center">«Снежная карусель»</p> <p>1. Учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; 2. Учить группироваться при выполнении кувырков; 3. Упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; 4. Формировать правильную осанку; 5. Воспитывать волю и терпение.</p>
Вводная часть		<p>Ходьба обычная друг за другом в колонне. Бег на носочках между предметами, руки на поясе. <i>Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Великаны»).</i> <i>Игровое упражнение «Зайки» с остановкой по сигналу «Зайка спрятался!» (присесть).</i></p>	<p>Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кисти сжаты в кулак. Бег обычный между предметами. Бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак. Ходьба обычная.</p>
Основная часть		<p>Степ-аэробика (4 мин). 1. <i>Массаж голени и бедер (20 с.).</i> И.п.: стоя. Поочередно растирать ладонями бедра и голени. 2. <i>Упражнение «Покажи носочек» (4 раза).</i> И.п.: стоя, руки опущены. 1-2 – поставить носок на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой. 3. <i>Упражнение «Покажи пятку» (4 раза).</i> И.п.: то же. 1-2 – поставить пятку на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой. 4. <i>Упражнение «Вырастем большими» (4 раза).</i> И.п.: стоя, руки опущены. 1-2 – поставить правую стопу на степ-платформу; 3-4 – подставить левую ногу, встать на степ платформу обеими ногами; 5-6 – правую ногу поставить на пол; 7-8 – левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ платформой. 5. <i>Упражнение «Присядка»(4 раза).</i> И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – поставить правую ногу на степ-платформу; 2 – поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3-4 – полуприсед, руки прямые вперед; 5- правую ногу поставить на пол; 6 – левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе; 7-8 – полуприсед, прямые руки вперед. 6. <i>Упражнение «Веселые колени» (4 раза).</i> И.п. ноги вместе, руки на поясе. 1 - поставить правую ногу на степ-</p>	<p>Степ-аэробика (3 мин). 1. <i>Упражнение «Покажи носочек» (4 раза).</i> И.п.: стоя, руки опущены. 1-2 – поставить носок на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой. 2. <i>Упражнение «Покажи пятку» (4 раза).</i> И.п.: то же. 1-2 – поставить пятку на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой. 3. <i>Упражнение «Вырастем большими» (4 раза).</i> И.п.: стоя, руки опущены. 1-2 – поставить правую стопу на степ-платформу; 3-4 – подставить левую ногу, встать на степ платформу обеими ногами; 5-6 – правую ногу поставить на пол; 7-8 – левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ платформой. 4. <i>Упражнение «Присядка»(4 раза).</i> И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – поставить правую ногу на степ-платформу; 2 – поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3-4 – полуприсед, руки прямые вперед; 5- правую ногу поставить на пол; 6 – левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе; 7-8 – полуприсед, прямые руки вперед. 5. <i>Упражнение «Лошадка» (4 раза).</i> И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 - встать правой ногой на степ-платформу; 2 – левую ногу поднять вперед, бедро параллельно полу, руки выпрямить вперед, кисти сжаты в кулак, сказать «Но!»; 3 – встать на</p>

	<p>платформу; 2 – поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3 – поднять правое колено, хлопнуть по нему правой рукой; 4 – опустить колено, руки на пояс; 5 – поднять левое колено, хлопнуть по нему левой рукой; 6 – опустить колено, руки на пояс; 7 – правую ногу поставить на пол; 8 – левую ногу поставить на пол.</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).</p> <p>1. <i>Упражнение «Носочки» (4 раза).</i> И.п.: сидя на полу перед степ-платформой, носки ног лежат на степ-платформе, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1-2 – наклониться вперед, достать носки ног; 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>2. <i>Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь» (4 раза).</i> И.п.: сидя на степ-платформе, стопы стоят на полу, колени соединены, руки в упоре на степ-платформе. 1-2 – развести колени в стороны и выпрямить ноги; 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>3. <i>Упражнение «Подъемный кран» (4 раза).</i> И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки лежат на степ-платформе, руки вдоль туловища. 1-2-3-4 – поднять ноги вверх;</p> <p>5-6-7-8 – опустить ноги на степ-платформу.</p> <p>4. Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу) (10 с 3 раза).</p> <p>5. Прыжки вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу) (10 с 3 раза).</p> <p>6. <i>Дыхательная гимнастика.</i> <i>Упражнение «Кошка» (1 раз).</i> И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-2 – поворот головой направо, вдох; 3-4 – поворот головы прямо, выдох.</p> <p><i>Упражнение «Кошка-царька» (2 раза).</i> И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – поворот туловища направо, «шарапнуть» пальцами, как кошка коготками, вдох; 2-4 – туловище прямо, выдох.</p> <p>7. Бросание мяча с отскоком от степ-платформы, стоя рядом с ней.</p> <p>8. Бросание мяча с отскоком от пола, стоя на степ-платформе.</p>	<p>пол с левой ноги, руки на поясе. Повторить с другой ноги.</p> <p>6. <i>Упражнение «Махи в сторону» (4 раза).</i> И.п.: то же. 1 – встать правой ногой на степ-платформу; 2 – встать левой ногой на степ-платформу; 3 – поднять в сторону правую ногу, руки выпрямить в стороны; 4 – подставить правую ногу к левой ноге на степ-платформу; 5-6 – повторить с левой ноги; 7-8 – вернуться в и.п.</p> <p>7. <i>Упражнение «Поворот» (4 раза).</i> И.п.: стоя боком к степ-платформе, руки на поясе. 1-2 – поставить правую стопу на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п.; 5-6-7-8 – маршем повернуться вокруг себя к другому краю степ-платформы. Повторить с левой ноги.</p> <p>8. <i>Упражнение «Прыжки» (4 раза).</i> И.п.: стоя перед степ-платформой, руки на поясе. 1-2 – встать на степ-платформу обеими ногами; 3-4 – прыгнуть с неё; 5-6-7-8 – обойти степ-платформу, прыгая на двух ногах. Ходьба обычная на месте.</p> <p>9. <i>Дыхательная гимнастика «Поехали!» (1 раз).</i></p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).</p> <p>1. Катание мяча по кругу двумя руками.</p> <p>2. <i>Игровое упражнение «Бычок».</i> И.п.: стоя на низких четвереньках, на локтях и коленях, ползти вперед и толкать мяч головой.</p> <p>3. <i>Игровое упражнение «Самолет».</i> И.п.: лежа на мяче, на животе. Поднять вверх в стороны прямые, прогнуться в спине.</p> <p>4. <i>Игровое упражнение «Подъемный кран» (3 раза).</i> И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат между шиколотками. 1-2-3-4 – поднять мяч вверх, держа его ногами; 5-6-7-8 – вернуться в и.п.</p> <p>Акробатика (3 мин).</p> <p><i>Прохождение полосы препятствий (2 мин).</i></p> <p>1. Проползание под дугой на животе.</p> <p>2. Ходьба по узкой рейке прямо.</p> <p>3. Кувырки на мягком покрытии через бок.</p> <p>4. Перепрыгивание через препятствия, ноги вместе.</p> <p><i>Игра малой подвижности «Петрушка» с использованием игрового стретчинга.</i> <i>Стретчинг (5 с):</i> «Деревце», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка».</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p><i>Игра малой подвижности «Мой веселый мяч».</i> <i>Стретчинг (5 с 2 раза):</i> «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок».</p>	

ЯНВАРЬ

		1-2 неделя	3-4 неделя																				
Этапы занятия	№ п/п	1-2 неделя	3-4 неделя																				
Задачи		«Зимняя сказка»	«Зимние забавы»																				
		<p>1. Учить правильно исходному положению во время бросания мяча;</p> <p>2. Упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах и группироваться при выполнении кувырков, в ползании на низких четвереньках, толкая мяч перед собой;</p> <p>3. Формировать правильную осанку;</p> <p>4. Воспитывать волю и терпение.</p> <p>Ходьба обычная. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кисти сжаты в кулак, по звуковому сигналу бег с высоким подниманием коленей, руки вперед, кисти сжаты в кулак.</p> <p>Ходьба по узкой дорожке, руки в стороны. Бег обычный между предметами.</p> <p><i>Игровое упражнение «Обезьянки».</i></p>	<p>1. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;</p> <p>2. Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма:</p> <p style="text-align: center;"><i>Ходьба в колонне по одному.</i> <i>Ходьба на носках. Ходьба на пятка.</i> <i>Легкий бег.</i> <i>Подскоки.</i> <i>Игровое упражнение «Муравьишки».</i></p>																				
Вводная часть																							
Основная часть		<p>Степ-аэробика (3 мин).</p> <p>1. <i>Упражнение «Покажи носочек» (4 раза).</i> И.п.: стоя, руки опущены. 1-2 – поставить носок на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой.</p> <p>2. <i>Упражнение «Покажи пятку» (4 раза).</i> И.п.: то же. 1-2 – поставить пятку на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой.</p> <p>3. <i>Упражнение «Вырастем большими» (4 раза).</i> И.п.: стоя, руки опущены.</p> <p>1-2 – поставить правую стопу на степ-платформу; 3-4 – подставить левую ногу, встать на степ платформу обеими ногами; 5-6 – правую ногу поставить на пол; 7-8 – левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ платформой.</p> <p>4. <i>Упражнение «Присядка» (4 раза).</i> И.п.: ноги вместе, руки на пояс. 1 – поставить правую ногу на степ-платформу; 2 – поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на пояс; 3-4 – полуприсед, руки прямые вперед; 5- правую ногу поставить на пол; 6 – левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на пояс; 7-8 – полуприсед, прямые руки вперед.</p> <p>5. <i>Упражнение «Лошадка» (4 раза).</i> И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2 – левую ногу поднять вперед, бедро параллельно полу, руки</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">№ п/п</th> <th style="text-align: center;">Содержание упражнений</th> <th style="text-align: center;">Дози ровка (сколько раз)</th> <th style="text-align: center;">Сопроводительный текст</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td>И.п.: ноги вместе, руки на пояс. 1 – наклон головы вправо; 2 – вернуться в и.п. 3 – наклон головы влево; 4 – вернуться в и.п.</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td>«Девочки и мальчики, представьте, что вы зайчики»</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Прыжки на двух ногах. И.п.: ноги вместе, руки на пояс. 1-2 – прыжок вперед; 3-4 – прыжок назад.</td> <td style="text-align: center;">8</td> <td>«Раз, два, три, четыре, пять – начал зайчика скакать»</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1-2 – поднять руки вверх; 3-4 – опустить руки вниз; 5-6 – подняться на носочки; 7-8 – вернуться в и.п.</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td>«Лапки вверх, лапки вниз, на носочках потянитесь!»</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – наклон вправо; 2 – вернуться в и.п.;</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td>«Вправо, влево наклонись, наклонись и поднимись»</td> </tr> </tbody> </table> <p>Аэробика (3 мин).</p>	№ п/п	Содержание упражнений	Дози ровка (сколько раз)	Сопроводительный текст	1	И.п.: ноги вместе, руки на пояс. 1 – наклон головы вправо; 2 – вернуться в и.п. 3 – наклон головы влево; 4 – вернуться в и.п.	4	«Девочки и мальчики, представьте, что вы зайчики»	2	Прыжки на двух ногах. И.п.: ноги вместе, руки на пояс. 1-2 – прыжок вперед; 3-4 – прыжок назад.	8	«Раз, два, три, четыре, пять – начал зайчика скакать»	3	И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1-2 – поднять руки вверх; 3-4 – опустить руки вниз; 5-6 – подняться на носочки; 7-8 – вернуться в и.п.	4	«Лапки вверх, лапки вниз, на носочках потянитесь!»	4	И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – наклон вправо; 2 – вернуться в и.п.;	4	«Вправо, влево наклонись, наклонись и поднимись»
№ п/п	Содержание упражнений	Дози ровка (сколько раз)	Сопроводительный текст																				
1	И.п.: ноги вместе, руки на пояс. 1 – наклон головы вправо; 2 – вернуться в и.п. 3 – наклон головы влево; 4 – вернуться в и.п.	4	«Девочки и мальчики, представьте, что вы зайчики»																				
2	Прыжки на двух ногах. И.п.: ноги вместе, руки на пояс. 1-2 – прыжок вперед; 3-4 – прыжок назад.	8	«Раз, два, три, четыре, пять – начал зайчика скакать»																				
3	И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1-2 – поднять руки вверх; 3-4 – опустить руки вниз; 5-6 – подняться на носочки; 7-8 – вернуться в и.п.	4	«Лапки вверх, лапки вниз, на носочках потянитесь!»																				
4	И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – наклон вправо; 2 – вернуться в и.п.;	4	«Вправо, влево наклонись, наклонись и поднимись»																				

<p>Заключительная часть</p>	<p>выпрямить вперед, кисти сжаты в кулак, сказать «Но!»; 3 – встать на пол с левой ноги, руки на поясе. Повторить с другой ноги.</p> <p>6. <u>Упражнение «Махи в сторону» (4 раза).</u> И.п.: то же. 1 – встать правой ногой на степ-платформу; 2 – встать левой ногой на степ-платформу; 3 – поднять в сторону прямую правую ногу, руки выпрямить в стороны; 4 – подставить правую ногу к левой ноге на степ-платформу; 5-6 – повторить с левой ноги; 7-8 – вернуться в и.п.</p> <p>7. <u>Упражнение «Поворот» (4 раза).</u> И.п.: стоя боком к степ-платформе, руки на поясе. 1-2 – поставить правую стопу на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п.; 5-6-7-8 – маршем повернуться вокруг себя к другому краю степ-платформы. Повторить с левой ноги.</p> <p>8. <u>Упражнение «Прыжки» (4 раза).</u> И.п.: стоя перед степ-платформой, руки на поясе. 1-2 – встать на степ-платформу обеими ногами; 3-4 – прыгнуть с неё; 5-6-7-8 – обойти степ-платформу, прыгая на двух ногах. Ходьба обычная на месте.</p> <p>9. <u>Дыхательная гимнастика «Поехали!» (1 раз).</u> <u>Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).</u> 1. Катание мяча по кругу двумя руками. 2. <u>Игровое упражнение «Бычок».</u> И.п.: стоя на низких четвереньках, на локтях и коленях, ползти вперед и толкать мяч головой.</p> <p>3. <u>Игровое упражнение «Самолет».</u> И.п.: лежа на мяче, на животе. Поднять вверх в стороны прямые, прогнуться в спине.</p> <p>4. <u>Игровое упражнение «Подъемный кран» (3 раза).</u> И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат между шиколотками. 1-2-3-4 – поднять мяч вверх, держа его ногами; 5-6-7-8 – вернуться в и.п.</p> <p><u>Акробатика (3 мин).</u> <u>Прохождение полосы препятствий (2 мин).</u> 1. Проползание под дугой на животе. 2. Ходьба по узкой рейке прямо. 3. Кувырки на мягком покрытии через бок. 4. Перепрыгивание через препятствия, ноги вместе.</p>			
	<p>3 – наклон влево; 4 – вернуться в и.п.; 5-6 – наклон вперед; 7-8 – вернуться в и.п.</p> <p>5 И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1-2 – присесть, показать руками «ушки»; 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>6 Прыжки на месте на двух ногах. 8 «Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать»</p> <p>7 И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – полуприсед, наклонить голову вправо; 2 – вернуться в и.п.; 3 – то же влево; 4 – вернуться в и.п.</p> <p>8 И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1-2 – прыжком повернуться вправо; 3-4 – присесть обхватить колени руками, спрятать голову в колени.</p>	<p>4 «Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть»</p> <p>4 «Девочки и мальчики, представьте, что вы зайчики»</p> <p>1 «Кто-то зайку испугал, зайка прыг – и ускакал!»</p>	<p><u>Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).</u> 1. <u>Игровое упражнение «Акробаты».</u> Ходьба с высоким подниманием коленей, мяч держать на голове обеими руками.</p> <p>2. Катание мяча по кругу двумя руками.</p> <p>3. <u>Игровое упражнение «Прыгающий колобок».</u> Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>4. <u>Игровое упражнение «Циркач».</u> Стойка на мяче на двух ногах с удерживанием равновесия.</p> <p><u>Художественная гимнастика с обручем (2 мин).</u> 1. Прокатывание обруча вперед. 2. Кручение обруча на полу одной рукой.</p> <p><u>Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал».</u> Стретчинг: «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка».</p>	

ФЕВРАЛЬ

№ п/п		1-2 неделя		3-4 неделя	
Этапы занятия		«Отважные ребята»		«Шаг за шагом»	
Задачи	1. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; 2. Обеспечивать высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; 3. Воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках с остановкой по сигналу, присесть. Ходьба на пятках с остановкой по сигналу, прыжок вверх на месте. Подскоки. <i>Игровое упражнение «Обезьянки».</i> <i>Игровое упражнение «Муравьишки».</i>				
Основная часть	Силовая гимнастика с гантелями.				
	Азбука (3 мин).				
	№ п/п	Содержание упражнений	Дози ровка (сколько раз)	Сопроводительный текст	
	1	И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – наклон головы вправо; 2 – вернуться в и.п. 3 – наклон головы влево; 4 – вернуться в и.п.	4	«Девочки и мальчики, представьте, что вы зайчики»	
	2	Прыжки на двух ногах. И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1-2 – прыжок вперед; 3-4 – прыжок назад.	8	«Раз, два, три, четыре, пять – начал зайчика скакать»	
3	И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1-2 – поднять руки вверх; 3-4 – опустить руки вниз; 5-6 – подняться на носочки; 7-8 – вернуться в и.п.	4	«Лапки вверх, лапки вниз, на носочках потянись!»		
4	И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вправо; 2 – вернуться в и.п.; 3 – наклон влево; 4 – вернуться в и.п.; 5-6 – наклон вперед;	4	«Вправо, влево наклонись, наклонись и поднимись»		
1. Совершенствовать овладение техникой работы с мячом; 2. Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах.					
Ходьба обычная. <i>Игровое упражнение «Гномики».</i> <i>Игровое упражнение «Цирковая лошадка».</i> <i>Игровое упражнение «Обезьянки».</i>					
1. <i>Упражнение «Силачи» (4 раза)</i> И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. 1 – руки поднять вперед; 2 – вернуться в и.п.; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. 2. <i>Упражнение «Насос» (4 раза)</i> И.п.: стоя на коленях, руки с гантелями опущены. 1 – наклониться вправо, руки скользят вдоль туловища; 2 – вернуться в и.п.; 3 – то же влево; 4 – вернуться в и.п. 3. <i>Упражнение «Повернись» (4 раза)</i> И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, гантели между ногами. 1 – руки выпрямить вперед; 2 – поворот вправо, гантели опустить на пол с правого бока; 3 – поворот прямо, руки вперед; 4 – вернуться в и.п. 4. <i>Упражнение «Веселые ножки» (по 4 раза каждой ногой).</i> Гантели положить. И.п.: упор на предплечья, прямые ноги лежат на полу. 1. – подтянуть к себе правое колено; 2 – выпрямить ногу вверх вперед; 3 – подтянуть правое колено к себе; 4 – вернуться в и.п. Повторить с другой ногой. 5. <i>Упражнение «Поймай колени» (4 раза).</i> И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки за головой. 1-2 – поднять голову и плечи, достать руками колени; 3-4 – вернуться в и.п. 6. <i>Упражнение «Петрушка» (10 повторов 2 раза).</i> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – подпрыгнуть вверх, руками сделать хлопок над головой; 2 – вернуться в и.п. Чередовать с ходьбой. 7. <i>Пальчиковая гимнастика «Гриб» (1 раз).</i>					

	<p>Школа мяча (3 мин).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке. 2. Ходьба рядом с гимнастической скамейкой с ударами мячом по ней. <p>Акробатика (3 мин).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок с места через препятствие с мячом в руках. 2. Подбрасывать мяч, стоя на гимнастической скамейке, спрыгивать со скамейки с мячом в руках. 3. <i>Дыхательная гимнастика «Ёж».</i> 		
	<p>7-8 – вернуться в и.п.</p>		
5	<p>И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1-2 – присесть, показать руками «ушки»; 3-4 – вернуться в и.п.</p>	4	«Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть»
6	<p>Прыжки на месте на двух ногах.</p>	8	«Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать»
7	<p>И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – полуприсед, наклонить голову вправо; 2 – вернуться в и.п.; 3 – то же влево; 4 – вернуться в и.п.</p>	4	«Девочки и мальчики, представьте, что вы зайчики»
8	<p>И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1-2 – прыжком повернуться вправо; 3-4 – присесть обхватить колени руками, спрятать голову в колени.</p>	1	«Кто-то зайку испугал, зайка прыг – и ускакал!»
	<p>Словная гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Игровое упражнение «Акробаты».</i> Ходьба с высоким подниманием коленей, мяч держать на голове обеими руками (1 мин). 2. <i>Игровое упражнение «Прыгающий колобок».</i> Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (1 мин). 3. <i>Игровое упражнение «Самолёт».</i> И.п.: лежа на мяче, на животе. Поднять вверх в стороны прямые руки, прогнуться в спине. 4. <i>Игровое упражнение «Циркач».</i> Стойка на мяче на двух ногах с удерживанием равновесия (5 с 3 раза). <p>Художественная гимнастика с обручем (2 мин).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание обруча вперед. 2. Кручение обруча на полу одной рукой в чередовании с запрыгиванием в обруч двумя ногами (20с 3 раза). 		
Заключительная часть			<p><i>Игра малой подвижности «Ровным кругом» с использованием упражнений игрового стретчинга.</i> <i>Стретчинг (5с 2 раза):</i> <i>«Звезда», «Слоник», «Лягушка», «Рыбка», «Крылья».</i></p>

МАРТ		
№ п/п	1-2 неделя	3-4 неделя
Этапы занятия	«Весеннее настраение»	«Затейники»
Задачи	<p>1. Способствовать овладению техникой работы с мячом;</p> <p>2. Обеспечивать высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма.</p>	<p>1. Развивать физические качества: силу, гибкость;</p> <p>2. Повышать умственную и физическую работоспособность;</p> <p>3. Формировать потребность в движении.</p>
Вводная часть	<p>Ходьба обычная.</p> <p><i>Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Великаны»)</i></p> <p><i>Игровое упражнение «Цирковая лошадка».</i></p> <p><i>Игровое упражнение «Обезьянки».</i> Ходьба с остановкой по сигналу «Обезьянка спит!» (присесть на корточки).</p>	<p>Ходьба обычная.</p> <p><i>Игровое упражнение «Неваляшки».</i></p> <p>Прямой галоп.</p> <p><i>Игровое упражнение «Большие лягушки».</i></p>
Основная часть	<p><u>Силовая гимнастика с гантелями.</u></p> <p>1. <i>Упражнение «Слалом» (4 раза)</i></p> <p>И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. 1 – руки поднять вперед; 2 – вернуться в и.п.; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.</p> <p>2. <i>Упражнение «Насос» (4 раза)</i></p> <p>И.п.: стоя на коленях, руки с гантелями опущены. 1 – наклониться вправо, руки скользят вдоль туловища; 2 – вернуться в и.п.; 3 – то же влево; 4 – вернуться в и.п.</p> <p>3. <i>Упражнение «Повернись» (4 раза)</i></p> <p>И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, гантели между ногами. 1 – руки выпрямить вперед; 2 – поворот вправо, гантели опустить на пол с правого бока; 3 – поворот прямо, руки вперед; 4 – вернуться в и.п.</p> <p>4. <i>Упражнение «Веселые ножки» (по 4 раза каждой ногой).</i></p> <p>Гантели положить.</p> <p>И.п.: упор на предплечья, прямые ноги лежат на полу. 1 – подтянуть к себе правое колено; 2 – выпрямить ногу вверх вперед; 3 – подтянуть правое колено к себе; 4 – вернуться в и.п. Повторить с другой ногой.</p> <p>5. <i>Упражнение «Поймай колени» (4 раза).</i></p> <p>И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки за головой. 1-2 – поднять голову и плечи, достать руками колени; 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>6. <i>Упражнение «Петрушка» (10 повторов 2 раза).</i></p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – подпрыгнуть вверх, руками сделать хлопок над головой; 2 – вернуться в и.п. Чередовать с ходьбой.</p> <p>7. <i>Пальчиковая гимнастика «Гриб» (1 раз).</i></p>	<p><u>Художественная гимнастика с лентой (3 мин).</u></p> <p>1. <i>Упражнение «Покажи ленточку» (5 раз).</i></p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, лента в обеих руках за спиной. 1 – руки поднять вверх, взмахнуть лентой; 2 – вернуться в и.п.</p> <p>2. <i>Упражнение «Ленточка танцует» (5 раз).</i></p> <p>И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1-2-3 – выпрямить руки вперед, помахать ленточкой; 4 – вернуться в и.п.</p> <p>3. <i>Упражнение «Выше подними» (5 раз).</i></p> <p>И.п.: сидя на коленях, лента в опущенных руках. 1-2-3 – встать на колени, руки поднять вверх, помахать лентой; 4 – вернуться в и.п.</p> <p>4. <i>Упражнение «Танцую вместе с ленточкой» (4 раза).</i></p> <p>И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, руки опущены. 1 – руки вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – сесть прямо, руки вверх; 4 – вернуться в и.п.</p> <p>5. <i>Упражнение «Дотянись» (4 раза).</i></p> <p>И.п.: лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны. 1-2 – поднять прямые ноги вверх, взмахнуть руками и достать носки ног лентой; 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>6. <i>Упражнение «Рыбка плавает» (4 раза).</i></p> <p>И.п.: лежа на животе, руки в стороны. 1-2-3-4 – поднять вверх прямые ноги и руки, помахать ленточкой; 5-6-7-8 – вернуться в и.п.</p> <p>7. <i>Упражнение «Веселый петрушка» (10 прыжков 2 раза).</i></p> <p>И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1 – прыжок ноги врозь, руки вверх; 2 – вернуться в и.п. Чередовать с кружением вправо и влево.</p> <p>8. <i>Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики» (1 раз).</i></p> <p><u>Школа мяча (3 мин).</u></p>

	<p>Школа мяча (3 мин).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке чередовать с ползанием по ней с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба рядом с гимнастической скамейкой, ударять мячом по скамейке и ловить его. <p>Акробатика (2 мин).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок с места через препятствие с мячом в руках. 2. Подбрасывание мяча, стоя на высоте, прыжки в глубину в обозначенное место. 3. Дыхательная гимнастика «Ёж». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание, сидя на ягодицах, мяча друг другу под веревкой. 2. Перебрасывание, стоя, мяча друг другу над веревкой. 3. Удары мячом об пол, стоя на месте. <p>Акробатика (2 мин).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Игровое упражнение «Перепрыгнем через канаву»</i> (прыжок в длину с места). 2. <i>Дыхательная гимнастика «Петух», «Гуси ишьят».</i>
<p>Заключительная часть</p>	<p><i>Игра малой подвижности «Ровным кругом» с использованием упражнений игрового стретчинга.</i></p> <p><i>Стретчинг (5с 2 раза):</i> «Звезда», «Слоник», «Лягушка», «Рыбка», «Крылья».</p>	<p><i>Игра малой подвижности «Попугай» с использованием упражнений игрового стретчинга.</i></p> <p><i>Стретчинг (5с 2 раза):</i> «Дерево», «Вафелька», «Смешной клоун», «Солнечные лучики», «Елка», «Крылья».</p>

АПРЕЛЬ

№ п/п	1-2 неделя	3-4 неделя
Этапы занятия	«Будь здоров!»	«Веселая гимнастика»
Задачи	1. Развивать физические качества: силу, гибкость; 2. Повышать умственную и физическую работоспособность.	1. Воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; 2. Тренировать функции дыхательной и сердечно - сосудистой систем.
Вводная часть	Ходьба обычная. <i>Игровое упражнение «Неваляшки» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Звезда»)</i> Прямой галоп. <i>Игровое упражнение «Большие лягушки» с остановкой по сигналу «Лягушка спит!» (присесть на корточках).</i>	Маршировка по кругу. <i>Игровое упражнение «Лошадки»</i> (высоко поднимая колени, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки). <i>Игровое упражнение «Самолеты».</i> <i>Игровое упражнение «Обезьянки»</i>
Основная часть	<u><i>Художественная гимнастика с лентой (3 мин).</i></u> 1. <i>Упражнение «Покажи ленточку» (5 раз).</i> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, лента в обеих руках за спиной. 1 – руки поднять вверх, взмахнуть лентой; 2 – вернуться в и.п. 2. <i>Упражнение «Ленточка танцует» (5 раз).</i> И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1-2-3 – выпрямить руки вперед, помахать ленточкой; 4 – вернуться в и.п. 3. <i>Упражнение «Выше подними» (5 раз).</i> И.п.: сидя на коленях, лента в опущенных руках. 1-2-3 – встать на колени, руки поднять вверх, помахать лентой; 4 – вернуться в и.п. 4. <i>Упражнение «Танцуй вместе с ленточкой» (4 раза).</i> И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, руки опущены. 1 – руки вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – сесть прямо, руки вверх; 4 – вернуться в и.п. 5. <i>Упражнение «Дотянись» (4 раза).</i> И.п.: лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны. 1-2 – поднять прямые ноги вверх, взмахнуть руками и достать носки ног лентой; 3-4 – вернуться в и.п. 6. <i>Упражнение «Рыбка плывет» (4 раза).</i> И.п.: лежа на животе, руки в стороны. 1-2-3-4 – поднять вверх прямые ноги и руки, помахать ленточкой; 5-6-7-8 – вернуться в и.п. 7. <i>Упражнение «Веселый петрушка» (10 прыжков 2 раза).</i> И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1 – прыжок ноги врозь, руки вверх; 2 – вернуться в и.п. Чередовать с кружением вправо и влево. 8. <i>Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики» (1 раз).</i> Школа мяча (3 мин). 1. Прокатывание, лежа на животе, мяча друг другу под веревкой.	<u><i>Степ-аэробика (3 мин).</i></u> 1. <i>Упражнение «Вот какие ножки» (4 раза).</i> И.п.: стоя возле степ – платформы, ноги вместе, руки на поясе. 1 – поставить правую стопу на степ – платформу; 2 – вернуться в и.п.; 3 – поставить левую ногу на степ – платформу; 4 – вернуться в и.п. 2. <i>Упражнение «Вырастем большими» (4 раза).</i> И.п.: стоя, руки опущены. 1-2 – поставить правую стопу на степ-платформу; 3-4 – подставить левую ногу, встать на степ платформу обеими ногами; 5-6 – правую ногу поставить на пол; 7-8 – левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ платформой. 4. <i>Упражнение «Присядка» (4 раза).</i> И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – поставить правую ногу на степ-платформу; 2 – поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3-4 – полуприсед, руки прямые вперед; 5- правую ногу поставить на пол; 6 – левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе; 7-8 – полуприсед, прямые руки вперед. 5. <i>Упражнение «Лошадка» (4 раза).</i> И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2 – левую ногу поднять вперед, бедро параллельно полу, руки выпрямить вперед, кисти сжаты в кулак, сказать «Но!»; 3 – встать на пол с левой ноги, руки на поясе. Повторить с другой ноги. 6. <i>Упражнение «Махи в сторону» (4 раза).</i> И.п.: то же. 1 – встать правой ногой на степ-платформу; 2 – встать левой ногой на степ-платформу; 3 – поднять в сторону правую ногу, руки выпрямить в стороны; 4 – подставить правую ногу к левой ноге на степ-

	<p>2. Перебрасывание, стоя на коленях, мяча друг другу над веревкой.</p> <p>3. Бег с мячом в руках с остановкой по сигналу (ударять мячом об пол, стоя на месте).</p> <p>Акробатика (2 мин).</p> <p>1. <i>Игровое упражнение «Высокая гора»</i> (перелезание через гимнастическую лесенку – стрелянку).</p> <p>2. <i>Дыхательная гимнастика «Петух», «Гуси шипят» (2 раза).</i></p>	<p>платформу; 5-6 – повторить с левой ноги; 7-8 – вернуться в и.п.</p> <p>7. <i>Упражнение «Поворот» (4 раза).</i></p> <p>И.п.: стоя боком к степ-платформе, руки на поясе. 1-2 – поставить правую стопу на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п.; 5-6-7-8 – маршем повернуться вокруг себя к другому краю степ-платформы. Повторить с левой ноги.</p> <p>8. <i>Упражнение «Прыжки» (4 раза).</i></p> <p>И.п.: стоя перед степ-платформой, руки на поясе. 1-2 – встать на степ-платформу обеими ногами; 3-4 – прыгнуть с неё; 5-6-7-8 – обойти степ-платформу, прыгая на двух ногах. Ходьба обычная на месте.</p> <p>9. <i>Дыхательная гимнастика «Красный шарик» (1 раз).</i></p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).</p> <p>1. <i>Игровое упражнение «Силачи»</i> (ходьба по кругу с мячом на голове, придерживать его руками) (1 мин).</p> <p>2. Бег с мячом, обхватив его руками и прижав к себе с остановкой по сигналу (мяч положить, встать на него, удерживая равновесие) (5 с 3 раза).</p> <p>3. <i>Игровое упражнение «Бычки»</i> (1 мин).</p> <p>4. <i>Игровое упражнение «Подъемный кран»</i> (5 с 3 раза).</p> <p>И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат между шиколотками. 1-2-3-4 – поднять мяч вверх, держа его ногами; 5-6-7-8 – вернуться в и.п.</p> <p>5. <i>Пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы»</i> (1 раз).</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p><i>Игра малой подвижности «Попугай» с использованием упражнения игрового стретчинга.</i></p> <p><i>Стретчинг (5с 2 раза):</i></p> <p>«Деревце», «Вафелька», «Смешной клоун», «Солнечные лучики», «Елка», «Крылья».</p>	<p><i>Игра малой подвижности «Весеннее настроение» с использованием упражнения игрового стретчинга.</i></p> <p><i>Стретчинг (5с 2 раза):</i></p> <p>«Солнечные лучики», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Цапля», «Кошечка».</p>

МАЙ

№ п/п Этапы занятия	1-2 неделя	3-4 неделя
<p>Задачи</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создавать радостное настроение; 2. Воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; 3. Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; 4. Тренировать функции дыхательной и сердечно - сосудистой систем. 	<p style="text-align: center;">«Прыг, скок шоу»</p>	<p style="text-align: center;">«Делай как я, делай лучше чем я»</p>
<p>Вводная часть</p> <p>Маршировка по кругу. <i>Игровое упражнение «Лошадки».</i> <i>Игровое упражнение «Самолеты».</i> <i>Игровое упражнение «Обезьянки» и «Большие лягушки» с чередованием.</i></p>	<p>1. Определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияния образовательного процесса на развитие ребенка.</p> <p>Ходьба обычная друг за другом в колонне. Бег на носочках между предметами, руки на поясе. <i>Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Великаны»).</i> <i>Игровое упражнение «Зайки» с остановкой по сигналу «Зайка спрятался!» (присесть).</i></p>	
<p>Основная часть</p> <p><u>Степ-аэробика (3 мин).</u> 1. <i>Упражнение «Вот какие ножки» (4 раза).</i> И.п.: стоя возле степ – платформы, ноги вместе, руки на поясе. 1 – поставить правую стопу на степ – платформу; 2 – вернуться в и.п.; 3 – поставить левую ногу на степ – платформу; 4 – вернуться в и.п. 2. <i>Упражнение «Вырастем большими» (4 раза).</i> И.п.: стоя, руки опущены. 1-2 – поставить правую стопу на степ-платформу; 3-4 – подставить левую ногу, встать на степ платформу обеими ногами; 5-6 – правую ногу поставить на пол; 7-8 – левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ платформой. 4. <i>Упражнение «Присядка»(4 раза).</i> И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – поставить правую ногу на степ-платформу; 2 – поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3-4 – полуприсед, руки прямые вперед; 5- правую ногу поставить на пол; 6 – левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе; 7-8 – полуприсед, прямые руки вперед. 5. <i>Упражнение «Лошадка» (4 раза).</i> И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2 – левую ногу поднять вперед, бедро параллельно полу, руки выпрямить вперед, кисти сжаты в кулак, сказать «Но!»; 3 – встать на пол с левой ноги, руки на поясе. Повторить с другой ноги. 6. <i>Упражнение «Махи в сторону» (4 раза).</i></p>	<p><u>Степ-аэробика (4 мин).</u> 1. <i>Массаж голени и бедер (20 с.).</i> И.п.: стоя. Поочередно растирать ладонями бедра и голени. 2. <i>Упражнение «Покажи носочек» (4 раза).</i> И.п.: стоя, руки опущены. 1-2 – поставить носок на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой. 3. <i>Упражнение «Покажи пятку» (4 раза).</i> И.п.: то же. 1-2 – поставить пятку на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ногой. 4. <i>Упражнение «Вырастем большими» (4 раза).</i> И.п.: стоя, руки опущены. 1-2 – поставить правую стопу на степ-платформу; 3-4 – подставить левую ногу, встать на степ платформу обеими ногами; 5-6 – правую ногу поставить на пол; 7-8 – левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ платформой. 5. <i>Упражнение «Присядка»(4 раза).</i> И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – поставить правую ногу на степ-платформу; 2 – поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3-4 – полуприсед, руки прямые вперед; 5- правую ногу поставить на пол; 6 – левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе; 7-8 – полуприсед, прямые руки вперед. 6. <i>Упражнение «Веселые колени» (4 раза).</i> И.п. ноги вместе, руки на поясе. 1 - поставить правую ногу на степ-</p>	

<p>Заключительная часть</p>	<p>И.п.: то же. 1 – встать правой ногой на степ-платформу; 2 – встать левой ногой на степ-платформу; 3 – поднять в сторону прямую правую ногу, руки выпрямить в стороны; 4 – подставить правую ногу к левой ноге на степ-платформу; 5-6 – повторить с левой ноги; 7-8 – вернуться в и.п.</p> <p>7. <i>Упражнение «Поворот» (4 раза).</i></p> <p>И.п.: стоя боком к степ-платформе, руки на поясе. 1-2 – поставить правую стопу на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и.п.; 5-6-7-8 – маршем повернуться вокруг себя к другому краю степ-платформы. Повторить с левой ноги.</p> <p>8. <i>Упражнение «Прыжки» (4 раза).</i></p> <p>И.п.: стоя перед степ-платформой, руки на поясе. 1-2 – встать на степ-платформу обеими ногами; 3-4 – прыгнуть с неё; 5-6-7-8 – обойти степ-платформу, прыгая на двух ногах. Ходьба обычная на месте.</p> <p>9. <i>Дыхательная гимнастика «Красный шарик» (1 раз).</i></p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом (4 мин).</p> <p>1. <i>Игровое упражнение «Силачи»</i> (ходьба по кругу с мячом на голове, придерживать его руками)</p> <p>2. <i>Игровое упражнение «Подъемный кран»</i> (5 с 4 раза).</p> <p>И.п.: лежа на спине, мяч зажат между стопами ног, ноги согнуты, стопы стоят на полу. Выполнение: выпрямить ноги вверх, поднять мяч, удерживая его ногами.</p> <p>3. <i>Игровое упражнение «Самалет»</i> (5 с 4 раза).</p> <p>И.п.: лежа на мяче на животе. Поднять вверх в стороны прямые руки, прогнуться в спине.</p> <p>4. <i>Игровое упражнение «Пингвины»</i> (1,5 мин).</p> <p>И.п.: стоя, мяч зажат между стопами ног. Подпрыгивать, продвигаясь вперед, удерживая мяч ногами.</p> <p>5. <i>Пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы»</i> (1 раз).</p>	<p>платформу; 2 – поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3 – поднять правое колено, хлопнуть по нему правой рукой; 4 – опустить колено, руки на пояс; 5 – поднять левое колено, хлопнуть по нему левой рукой; 6 – опустить колено, руки на пояс; 7 – правую ногу поставить на пол; 8 – левую ногу поставить на пол.</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).</p> <p>1. <i>Упражнение «Носочки» (4 раза).</i></p> <p>И.п.: сидя на полу перед степ-платформой, носки ног лежат на степ-платформе, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1-2 – наклониться вперед, достать носки ног; 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>2. <i>Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь» (4 раза).</i></p> <p>И.п.: сидя на степ-платформе, стопы стоят на полу, колени соединены, руки в упоре на степ-платформе. 1-2 – развести колени в стороны и выпрямить ноги; 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>3. <i>Упражнение «Подъемный кран» (4 раза).</i></p> <p>И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки лежат на степ-платформе, руки вдоль туловища. 1-2-3-4 – поднять ноги вверх;</p> <p>5-6-7-8 – опустить ноги на степ-платформу.</p> <p>4. Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу) (10 с 3 раза).</p> <p>5. Прыжки вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу) (10 с 3 раза).</p> <p>6. <i>Дыхательная гимнастика.</i></p> <p><i>Упражнение «Кошка»</i> (1 раз).</p> <p>И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-2 – поворот головы направо, вдох; 3-4 – поворот головы прямо, выдох.</p> <p><i>Упражнение «Кошка-царька»</i> (2 раза).</p> <p>И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- поворот туловища направо, «царапнуть» пальцами, как кошка коготками, вдох; 2-4 – туловище прямо, выдох.</p> <p>7. Бросание мяча с отскоком от степ-платформы, стоя рядом с ней.</p> <p>8. Бросание мяча с отскоком от пола, стоя на степ-платформе.</p> <p><i>Игра малой подвижности «Мой веселый мяч».</i></p> <p><i>Стретчинг (5 с 2 раза):</i></p> <p>«Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок».</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p><i>Игра малой подвижности «Весеннее настроение» с использованием упражнений игрового стретчинга.</i></p> <p><i>Стретчинг (5 с 2 раза):</i></p> <p>«Солнечные лучики», «Смеиной клоун», «Цветок», «Змея», «Цапля», «Кошечка».</p>	

III. Организационный раздел Программы.

3.1. Обеспечение методическими материалами и средствами образования.

Примерное оснащение развивающей предметно-пространственной среды: Спортивные коврики, гимнастические маты, степ-платформы, атлетические мячи, магнитофон, учебно-методическая литература и периодические издания.

Перечень методических пособий.

Автор	Наименование
Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.	«От рождения до школы» – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014
Ж.Е. Фирилева	«Фитнес – данс» СПб.: Детство - Пресс, 2007.
Ж.Е. Фирилева., Е.Г. Сайкина.	«Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая– гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб. Детство – пресс., 2000
Е.В. Сулим.	Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет.- 2-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2018. - 160 с – (Будь здоров дошкольник!)

3.2. Расписание занятий.

№ п/п	Дополнительная образовательная услуга	День недели	Время
1	«Ритмическая мозаика»	Пятница	15.45 – 16.00