

Утверждаю:
Заведующий МДОУ д/с № 6
«Колоколычик» с. Стародубского
Т.Г. Беспалова



ПРОГРАММА

Дополнительного образования

«Детский фитнес»

(старший дошкольный возраст)

Пояснительная записка.

Фитнес – это система упражнений, способствующих оздоровлению организма, быстро завоевавшая популярность во всем мире. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные двигательные навыки и умения.

В двигательную деятельность воспитанников можно внести много новых и интересных упражнений и игр благодаря применению современных направлений фитнеса и использованию спортивного оборудования и инвентаря. Также занятия фитнесом позволяют повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности детей, знакомят детей с возможностями своего тела, формируют интерес к двигательной деятельности и, как следствие, способствуют сохранению и укреплению здоровья воспитанников дошкольного учреждения.

Занятия фитнесом создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий позволяет достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки детей к обучению в школе.

Направленность программы.

Программа по дополнительному образованию «Детский фитнес» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 5-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Актуальность.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы «детский фитнес» заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 6-7 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями программы «Детский фитнес».

Цель каждого занятия – гармоничное развитие воспитанников от 6 до 7 лет в спортивно-танцевальной деятельности.

В ходе занятия фитнесом дети знакомятся с видами спорта (хоккей, футбол, баскетбол, гимнастика) выполняют комплексы аэробики, танцевальные и спортивные движения со спортивным инвентарём и без, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, игры соревновательного характера, выполняют движения на стэпах. И всё это осуществляется под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер.

В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия.

Цель программы:

гармоничное развитие воспитанников от 6 до 7 лет в спортивно-танцевальной деятельности.

Задачи программы:

1. Развивать спортивно-танцевальные способности в групповых и командных действиях со сверстниками и взрослыми под музыкальное сопровождение; способности ориентироваться в пространстве и времени, (сохранять дистанцию, интервал, ритм, скорость, точность, направление и способы перемещений);
2. Учить согласовывать движения в парных и групповых упражнениях, спортивно-танцевальных композициях под музыкальное сопровождение с использованием спортивного инвентаря и оборудования из видов спорта и танцевальными атрибутами в спортивных и танцевальных движениях, в индивидуальных и групповых или командных действиях;
3. Воспитывать эстетические чувства, желание систематически демонстрировать результаты спортивно-танцевальной деятельности со взрослыми, сверстниками и самостоятельно.

Принципы построения программы:

1. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
2. Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
3. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

4. Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

5. Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Срок реализации программы:

8 месяцев (28 занятий)

Формы и режим занятий:

Программа рассчитана на 8 месяцев с октября по май. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 30 минут включая организационные моменты. Занятия проводятся в спортивном зале, проходят во второй половине дня. Формы фитнес - занятий: учебно-тренировочная, игровая, круговая тренировка, сюжетная.

Ожидаемые результаты:

Образовательный:

1. Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта;
2. Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.
3. Развитие двигательных творческих способностей;
4. Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

Воспитательный:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;
2. Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач
3. Воспитание моральных и волевых качеств детской личности.

Приложение 1

Стэп - аэробика.

Комплексы упражнений для ознакомления:

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети становятся позади степов.

1 неделя октября:

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)
2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

2 неделя октября:

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.
(1 и 2 повторить три раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.

(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)

7. Бег на месте на полу.
 8. Легкий бег на степе.
 9. Бег вокруг степа.
 10. Бег врассыпную.
- (7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)

3 неделя октября:

11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.

22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.

23. Шаг на степ со степа.

4 неделя октября:

24. Построение по кругу. Ходьба на степе в кругу.

25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).

26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).

27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).

28. Бег змейкой вокруг степов.

29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Ноябрь. Комплекс 1.

1-2 недели:

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

2. Ходьба на степе.

3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

3-4 недели:

1. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

2. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

3. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.

4. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи вниз.

5. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;

2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами,
хватай руками

Декабрь. Комплекс 2

1-2 недели.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.

1.И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

2.Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

3.Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

4.Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

5.И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;

2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

Всё повторить 3 раза.

3-4 недели:

1.И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 – вернуться в и.п.;

3– 4 – тоже в другую сторону.

2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 – вернуться в и.п.

Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные –

«нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»)

Январь. Комплекс 3.

1-2 недели:

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

3.1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

4. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз)

5. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

6. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

Всё повторить 3 раза.

7. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

8. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

3-4 недели:

Повторить номера 1,2,6,7 1-2 недели.

1. И.п.: упор присев на степе.

1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.

1 – 4 – пружинить на ноге;

5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом)

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).

Февраль. Комплекс 4.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.

1-2 недели:

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

3. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

4. Ходьба на степе.

5. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

6. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

7. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

8. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

9. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

3-4 недели:

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).

3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры

Март. Комплекс 5.

1-2 недели:

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

3. Прыжки на стэп и со стэпа.

4. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.

5. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

6. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

7. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

3-4 недели:

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).

2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).

3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).

4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).

5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.

6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).

7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

Подвижная игра «Скворечники». Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.

Апрель. Комплекс № 6.

1-2 недели:

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

3. Прыжки на стэп и спрыгивание с них.

4. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

5. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.

6.Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.

7.Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

3-4 недели:

1.Ходьба на стэп и сходим со стэпа.

2.Бег между стэпами.

3.Прыжки на стэп и спрыгивание с него.

4. Ползание на ладонях и коленях, стэп находится между ногами и ладонями. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.

5.Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.

6.Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

7.Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

8.Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

9.И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться ви.п.

10.Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться ви.п.

11.Ходьба на степе, бодро работая руками.

Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами

хватай руками!

Май. Комплекс 7.

1-2 недели:

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.

1. Ходьба обычная на месте, на степе.

2. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.

3. Приставной шаг назад.

4. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться ви.п.

5. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.

6. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.

7. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.

8. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться ви.п.

9. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться ви.п.

10. Приставной шаг на степе в полуприседании.

Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

Итоговое занятие

3 неделя:

В хорошо проветренном зале на полу сбоку расположены степы стоящие друг на друге. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся в две колонны, каждый ребенок в руки берет степ и становится в колонну на ранее занимаемое место.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

2. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

3. Ходьба вокруг степа, сделать 1 круг

4. Развести руки поочередно в разные стороны, скрестить перед собой

5. Поставить руки на пояс и параллельно поставить правую ногу на степ

6. Ритмичными движениями, отталкиваясь от пола левой ногой (повторить 4 раза). Повторить тот же комплекс упражнений, с левой ногой. (4 раза)

7. Встать на степ левой ногой, параллельно протягиваем левую руку вперед, следом встаем правой ногой и протягиваем вперед правую руку.

8. Таким же образом спускаемся со степа, левую ногу на пол – левую руку на пояс, правую ногу на пол правую ногу на пояс. (2 раза влево)

9. Стоя на двух ногах перед степом, руки на поясе. Отталкиваемися движениями ноги, сначала влево и параллельно рисуем полумесяц. А потом, вправо и тоже параллельно рисуем полумесяц. (4 раза)

10. Сели на левую сторону степа, руками держимся за края степ платформы.

11. Махи ногами кверху, начиная с левой ноги. (4 раза)

12. Повернуть тело, сидя на степе вправо. Руками сделать упор, сзади степа.

4 неделя:

1. Начинаем махи обеими ногами одновременно, кверху, не вставая со степа (4 раза)

2. Перевернулись и встали на колени перед степом, начинаем крутить руками перед собой влево и вправо (4 раза) , после чего продолжить подниманием рук кверху сначала влево, потом вправо (4 раза).

3. Шагаем вокруг степа. (1 круг)

4. Разделились на две колонны по 6 человек, делаем круг, и друг за другом проходим по степам. (1 круг)

5. Встаем на свои места.

6. Соединяемся в четверки и делаем синхронные движение в виде покачивания, сначала влево потом вправо.

7. Разъединились и встали каждый перед своим степом.

8. Шагаем вокруг степа. (1 круг)

9. Развести руки поочередно в разные стороны, скрестить перед собой
10. Поставить руки на пояс и параллельно поставить правую ногу на степ
11. Ритмичными движениями, отталкиваясь от пола левой ногой (повторить 4 раза). Повторить тот же комплекс упражнений, с левой ногой. (4 раза)
12. Встать на степ левой ногой, параллельно протягиваем левую руку вперед, следом встаем правой ногой и протягиваем вперед правую руку.
13. Таким же образом спускаемся со степа, левую ногу на пол – левую руку на пояс, правую ногу на пол – правую ногу на пояс.
14. Стоя на двух ногах перед степом, руки на поясе. Отталкивающимися движениями ноги от пола, сначала в лево и параллельно рисуем полумесяц. А потом, в право и тоже параллельно рисуем полумесяц. (4 раза)
15. Шагаем вокруг степа. (1 круг)
16. Подпрыгиваем на месте перед степом и одновременно делаем хлопки над головой (4 раза)
17. Шагаем вокруг степа (1 круг)
18. И махаем руками, говорим до свидания!!!!

Приложение 2

Тактика выполнения акробатических упражнений.

«Самолёт». Исходное положение (и.п.) лёжа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперёд.

Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки, в этом положении переводить руки в стороны, назад, вперёд. Ноги разъединить, соединить и поочередно поднимать.

Одной рукой поддерживать ребёнка под грудью, другой под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

«Колечко». И.п.: лежа на животе. Упор руками в пол около груди.

Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя замкнутое кольцо.

Для облегчения выполнения данного упражнения ноги в коленях раздвигают на ширину, удобную для каждого ребёнка индивидуально. Постепенно ноги соединяют и выполняют упражнение с соединёнными ногами.

Одной рукой поддерживать ребёнка под грудью, другой - ноги около носков, не применяя физических усилий.

«Корзиночка». И.п.: лёжа на животе. Руки вытянуты вдоль туловища.

согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и «колечко», ноги сначала разъединить, но постепенно учиться выполнять упражнения с соединёнными ногами.

Помочь детям руками захватить носки и подтянуть ноги вверх.

«Ласточка с колена» или «Кошка хвостик подняла».

И.п.: упор на руках и коленях.

Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз.

Усложнение: подтянутую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы.

Помочь ребёнку вытянуть ногу вверх и прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

«Мостик». И.п.: лёжа на спине. Ноги, согнутые в коленях, с упором на ступни. Упор руками за плечами, при этом ладони развёрнуты пальцами к плечам.

Сначала пытаться приподнять таз от пола выше и выше. Затем, выпрямляя руки в локтях, приподнимать от пола голову. С упором на ступни и ладони прогнуть туловище вверх, при этом пытаться выпрямить руки, а затем и ноги.

Усложнение:

Пытаться переносить вес тела на прямые руки.

Пытаться поднимать одну ногу, прямую или согнутую в колене.

Поочерёдно поднимать одну руку.

Пытаться передвигаться на мостике вперед-назад.

Пытаться на мостике уменьшать расстояние между прямыми ногами и руками.

Примечание: возвращаться в и.п. плавно, без резких движений.

«Мостик» из основной стойки.

Стоя спиной к гимнастической стойке, отойти от неё на шаг. Ноги поставить на ширину плеч. Захватив двумя руками реку над головой медленно и поочерёдно переставлять руки вниз по рейкам (кто сколько сможет). Затем подниматься по рейкам вверх до и.п.

Усложнение:

Пытаться переносить вес тела на прямые руки.

Пытаться поднимать одну ногу, прямую или согнутую в колене.

Усложнения:

Стоя спиной к сплошной стенке, опускаться с помощью рук по стенке.

С поддержкой взрослого. Дуга с поролоном подставляется под спину ребёнка, во время прогибания назад он может опираться на поролон. Этот способ эффективен для индивидуального обучения.

Поддерживать под спину. Предупреждать, чтобы ребёнок не попал головой между реек.

Каждый ребёнок опускается вниз настолько, чтобы потом суметь подняться вверх, на пол стелить маты.

Когда ребёнок самостоятельно встаёт на мостик, можно поставить его на пол босиком (чтобы ноги не скользили, использовать 3 мата, положенные друг на друга. Затем постепенно уменьшать количество матов).

Самостоятельное выполнение мостика. И.п.: стоя на мате ноги на ширине плеч. Руки подняты вверх.

Постепенно прогибаться назад до полного касания прямыми руками мата.

При этом стоять на всей ступне. Возвращаться в исходное положение с помощью взрослого с небольшим давлением на ступни ног. Вернуть

туловище в вертикальное положение. Чтобы помочь ребёнку встать с мостика, можно поддержать его за поясницу. Или помочь сделать взмах одной ногой вверх с переоворотом через себя и перейти в основную стойку.

«Берёзка», И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки. Затем стараться приподнять таз от мата, как бы опираясь на руки и на лопатки. Сгибая руки в локтях, подставить кисти пол поясницу ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками по одной линии с тазом. Опора получается на лопатках, голове и локтях. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в и.п.

Усложнение:

Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой.

Выполнить различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата.

Из положения «Берёзка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног.

Помогать детям поднимать прямые ноги, не сгибая их в коленях, и удерживать вертикально, помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки вверх. Помогать правильно, ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п.

«Лебедь», или «Выпад», И.п. Основная стойка.

Одну ногу выставить вперёд на 2-3 шага и начинать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на неё вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развёрнутым носком в сторону или прямо.

Положение рук может быть разное:

На выставленной ноге;

В сторону;

Вверх;

Одна рука направлена вверх, другая - вниз;

Обе руки направлены назад за спину.

Усложнение:

выпад с прогибанием туловища назад.

Помочь детям ставить ноги на одной линии. Помочь сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

«Улитка» или «Полушпагат», и.п. стоя на двух коленях. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии.

Обязательно плотно сесть на пятку. Положение рук разное:

На поясе;

В стороны;

Вверх;

За головой;

Одна вверх, а другая вниз;

Обе назад и достают до выпрямленной ноги.

«Улитка в домике». Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты). Помочь детям сесть ягодицами на пятку. Помочь согнуть ногу в колене, удерживая равновесие.

«Улитка на замке». Согнутую к голове ногу отвести назад и взяться одноимённой рукой за носок. Другая рука поднята вверх. С. Одной рукой поддерживать ребёнка под мышкой поднятой руки, а другой - соединить одноимённые руки с носком поднятой ноги.

«Птичка». И.п. Лежа на животе, упор на ладони в пол около груди. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги вместе, носки вытянуты. Усложнение: Одну ногу поднять или согнуть к голове. Поддержка ребёнка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

«Стулчик», или стойка на одном колене .И.п. Основная стойка. В. Одну ногу выставить вперёд. Приседать на колено другой ноги, одновременно сгибая в колене выставленную ногу. Положение рук разное:

На поясе;

Обе вверх;

Одна вверх, другая вниз.

«Кольцо» (стоя), И.п. О.с. Сначала с опорой у гимнастической стенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение .О.с.: одной рукой держаться за опору выше головы, рука вытянута, другой рукой захватить сзади одноимённую согнутую назад в колене ногу за стопу, носок вытянут вверх. Захватив стопу, поднимать её вытянутой рукой вверх-назад, при этом грудь выгибается, голова - назад. Удерживая равновесие, стараться освободить опорную руку, поднимая её выше головы. Помочь ребёнку захватить ногу, которая находится сзади. Сохраняя равновесие, помочь поднять ногу. Помочь сохранять равновесие в кольце, стоя без опоры, поддерживая одной рукой под грудью, а другой - под колено.

«Замок» (стоя у стены), И. п. «Кольцо», стоя у стенки. Из данного положения поднятую ногу притянуть рукой к голове.

«Лист», Когда ребёнок научился без опоры выполнять «кольцо» стоя и «замок», можно из основной стойки поднять одну ногу назад, согнув её в колене: захватить сзади за спиной стопу двумя руками, поднимая её до уровня головы и выше.

«Замок» (лёжа), И.п. лёжа на спине. Одну ногу отвести в сторону, сгибая её в колене, захватить стопу согнутой ноги одноимённой рукой и тянуть к голове. Другую руку отвести за голову или поднять. Другая нога прямая или согнутая в колене. Помочь ребёнку подтянуть ногу к голове, поддерживая его одной рукой под грудью, другой за стопу или под колено. В «Аисте» - помочь захватить ногу двумя руками, удерживая одной рукой под грудью, другой - подтянуть ногу вверх под коленом.

«Стрела» (стоя), И.п. О.с.: рукой взять за носок одноимённую ногу и отводить её в сторону до полного выпрямления. Но сначала это упражнение, как и «кольцо» стоя, выполнять у стены с опорой.

«Стрела» (лёжа на боку), И.п. Лёжа на боку, ноги вытянуть. Опора на локте. Поднять одну ногу вверх перпендикулярно одноимённой рукой.

Сначала можно предложить ребёнку поднять одну ногу в сторону и захватить её под коленом одноимённой рукой. При этом другой хват за опору выше головы. Обе руки выпрямлены. Поддержать под коленом: за стопу поднимая её до уровня головы и выше.

«Верблюд», или мостик с двух колен. И.п. Стойка на двух коленях. Прямими руками дотянуться до пяток и упереться на них двумя руками, прогибая туловище вперёд вверх, а голову вниз к пяткам. Мостик с двух колен выполняется при хорошей гибкости позвоночника. Ребёнок стоит на коленях, взрослый поддерживает его за пояс, а он, подняв руки вверх, начинает прогибаться назад к пяткам.

Усложнение:

Одну руку поднять вверх.

Сгибаться вперёд – назад.

Пытаться самостоятельно выполнять мостик, стоя на коленях спиной к стенке. Перехватывать руками рейки.

Поддержка ребёнка под спину при прогибании на мостик.

«Ласточка» (на одной ноге). и.п. основная стойка (о.с.), при этом прогнуть грудь и голову, как «лебедь» (сделать «лебединую грудь», т.е. грудь, голову назад к спине. Одну ногу отвести назад. Обе руки в стороны назад, как «крылья ласточки». Обязательно зафиксировать положение «лебединой груди». Только после этого медленно поднимать ногу, которая находится сзади, вверх, не меняя положения груди и головы. Сначала чуть-чуть приподнять ногу. Когда ребёнок сможет удерживать равновесие, чуть приподняв ногу, после этого поднимать другую ногу до уровня головы и выше. Положение рук разное:

Обе в стороны;

Одна вперёд, другая назад;

Обе назад и т.д.

Помочь ребёнку выгнуть грудь вперёд, голову назад. С выгнутой вперёд грудью и отведенной назад головой помочь удерживать прямую ногу с вытянутым носком на весу, сохраняя равновесие. Помочь удерживать равновесие в положении «ласточка». При этом одной рукой поддерживать под грудью, а другой - под колено поднятой ноги.

«Шпагат» (прямо). И.п. О.с.: медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, необходима опора на двух руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.

Полный шпагат - это раздвинутые прямые ноги на одной прямой линии. Желательно, чтобы ребёнок произвольно сам сел на шпагат. Но помочь

выпрямлять колени и носки необходимо. Можно предложить делать пружинку, как бы поднимаясь и опускаясь.

Шпагат (боком). Это упражнение даётся детям тяжелее. И.п.: одна нога впереди, другая сзади. Поставить руки с двух сторон около ноги, которая выставлена впереди для опоры. И продолжать раздвигать ноги (одну вперёд, другую назад).

Помочь выпрямлять колени и вытягивать носки, далее ребёнок пружинистыми движениями самостоятельно садится на боковой шпагат.

«Колесо». Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперёд - вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперёд, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90° выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройти вертикально, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовимся выполнять ещё одно «колесо». Поддержка ребёнка за пояс и помочь в перевороте.

План занятий по образовательной области «Детский фитнес»

Месяц, недели	Вводная часть	Выполнение танцевальных движений, аэробики.	Выполнение движений со степами	Упражнения на развитие силы, гибкости.	Разучивание движений из видов спорта	Музыкально - подвижная игра	Профильные активные упражнения

Октябрь 1 неделя	Построение в шеренгу . Поворот направо переступанием. Ходьба обычная , на носках, пятках, на внешней стороне стопы. Бег обычный, на носках, с захлестом голени.	Общая развивающие упражнения под музыку «Делаем , делаем, делаем зарядку »	Комплекс со стэпами для ознакомления: 1.Ходьба обычная на месте возле стэпа. 2.Ходьба на стэпе. 3. Ходьба на стэпе, руки поочередно вперед, вверх, вперед, назад. 4.Подвижная игра «Не оставайся на земле» (спрыгивание со стэпа и становиться	1.Упражнение «Рыбка» - лёжа на животе, руки впереди, раскачивание туловища вверх вниз. 2. «Упражнение «Бабочка» летает» - сидя, ноги согнутые в коленях, ладони лежат на коленях. Покачивание вправо-влево, доставая коленями до пола.	1.Стойка баскетболиста: ноги на ширине плеч, параллельно друг другу (ступни на одной линии) или в полушаге. Когда одна нога выдвинута вперед (пятка впереди стоящей ноги на уровне носка стоящей ноги сзади). Колени полусогнуты, пятки приподняты от пола на 1-2см., руки согнуты в локтях. Стойка изучается в различных построениях: шеренга, круг, свободное построение.	Музыкально – подвижная игра «Едет, едет паровоз»- выполнение движений под музыку, согласно тексту.	1.Сжатие и разжатие пальцев. 2.Круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны. 3.Ходьба босоножка по «дорожке здоровья».
--------------------------------	--	---	---	--	---	---	---

			обратно на стэп)				
Октябрь 2 неделя	Построение в шеренгу . Поворот направо переступанием. Ходьба обычная , на носках, пятках, на внешней стороне стопы. Бег обычный, на носках, подскоки.	Общеразвивающие упражнения под музыку «Делаем, делаем зарядку»	Комплекс со стэпами для ознакомления С 1 по 10 номер (см. приложение)	1. Упражнение «Рыбка» - лёжа на животе, руки впереди, раскачивание туловища вверх вниз. 2. «Упражнение «Бабочка» летает» - сидя, ноги согнутые в коленях, ладони лежат на коленях. Покачивания вправо-влево. 3. Упражн	1. Стойка баскетболиста. Стойка изучается в различных построениях: шеренга, круг, свободное построение. 2. Передача мяча в парах, постепенно увеличивая расстояние друг от друга (передача мяча от груди друг другу).	Музыкально – подвижная игра «Бездомный заяц». Под музыку дети прыгают по залу, музыка остановилась – занять любой обруч.	1. Сжатие и разжатие пальцев. 2. Круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны. 3. Ходьба по ребристой доске.

				ение «Полушпа гат»			
Ок тяб рь 3 нед еля	Построе ние в шеренгу . Поворот направо пересту панием.	Общера звиваю щие упражне ния под музыку (ритмич еская гимнаст ика)	Компле кс для ознаком ления с 11 по 23 номер со стэпами (см. прилож ение1)	1.Упражн ение «Рыбка» - лёжа на животе, руки впереди, раскачива ние туловища вверх вниз.	1.Передача мяча в парах, постепенно увеличивая расстояние друг от друга	Музыкал ьно- подвижна я игра «Бездомн ый заяц».	1.Катани е подошва ми округлог о предмета .
	Ходьба обычная , на носках, пятках, на внешне й стороне стопы, пристав ной шаг.			2. «Упражне ние «Бабочка летает» - сидя, ноги согнутые в коленях, ладони лежат на коленях. Покачива ние вправо- влево, доставая коленями до пола.	2.Передача мяча немного в сторону отпартнёра (после ловли-мяч к грудь).	Под музыку дети прыгают по залу разными способам и (на двух ногах, ноги вместе-в стороны, ноги вперёд- назад, ноги в стороны- накрест), музыка останови лась – занять любой обруч.	2.Ходьба босонож по «дорожк е здоровья ».
	Бег обычны й, на носках, подскок и.			3.»Полуш пагат».	3.передача мяча с шагом вперёд.		3. Ходьба по ребристо й доске.
				4. Отжимани я от пола (ноги согнув в коленях)	4.Передача мяча в тройках, по кругу.		

Октябрь 4 неделя	Построение в шеренгу. Поворот направо переступанием. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом. Бег	Общеразвивающие упражнения под музыку (ритмическая гимнастика)	Комплекс для ознакомления со стэпами с 24 по 30 номер (см.приложение 1)	1.Упражнение «Рыбка» - лёжа на животе, руки впереди, раскачивание туловища вверх вниз. 2. «Упражнение «Бабочка летает» - сидя, ноги согнутые в коленях, ладони лежат на коленях. Покачивание вправо-влево, доставая	1.Передача мяча немного в сторону от партнёра (после ловли-мяч к груди). 2.Передача мяча с шагом вперёд. 3.Передача мяча в тройках, по кругу. 4.Передача мяча одной рукой от плеча в парах с постепенны	Подвижная игра «Солнышко и дождик» Под музыку дети выполняют основные движения :прыжки ползание, бег различными способами и. Как только характер музыки поменялся – быстро становятся на стэп платформу.	1.Ходьба босонож по «дорожке здоровья». 2. Ходьба по ребристой доске. 3. Сбор кусочков бумаги в обручи пальцами и ног.

	обычны й, на носках, подскок и			коленями до пола. 3.»Полуш пагат». 4. Отжимани я от пола (ноги согнув в коленях)	м увеличение м расстояния друг отдруга.		
Но ябрь 1 нед еля	Построе ние в шеренгу . Поворот направо прыжко м. Ходьба обычная , на носках, пятках, на внешне й стороне стопы, пристав ной шаг. Бег обычны й, на носках, подскок и.	О.Р.У. под музыку с хлопкам и (ритмич еская гимнаст ика). Хлопки в такт музыки. Музыка льно- подвиж ная игра «У ребят порядок	Компле кс №1 (см.1-2 недели ноября) - прилож ение 1	1.«Самолё т». Исход ное положени е (и.п.) лёжа на животе, прямые ноги соединен ы вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперёд.Од новремен но приподнят ь от пола голову, грудь, прямые ноги и руки, в этом положени и переводит ь руки в стороны, назад, вперёд. Ноги разъедини	1.Передача мяча одной рукой от плеча в парах с постепенны м увеличение м расстояния друг от друга. 2.Броски мяча через натянутый шнур (постепенно поднимая высоту натянутого шнура) 3.Бросок мяча двумя руками от груди.	Подвижн ая игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен): «Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?» Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил	1.Ходьба босонож по «дорожк е здоровья ». 2. Ходьба по ребристо й доске. 3. Сбор кусочков бумаги в обручи пальцам и ног.

		строгий ».		ть, соединить и поочерёдно поднимать. 2. Упражнение «Рыбка» - лёжа на животе, руки впереди, раскачивание туловища вверх вниз. 3. «Упражнение «Бабочка летает» - сидя, ноги согнутые в коленях, ладони лежат на коленях. Покачивание вправо- влево, доставая коленями до пола. 4.»Полупагат». 5. Отжимания от пола (ноги согнуть в коленях)		Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!	
--	--	---------------	--	---	--	---	--

Но ябрь 2 неделя	Построение в шеренгу, колонну по команде («Солдатики»). Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, подскоки.	О.Р.У.под музыку с хлопками и (ритмическая гимнастика). Хлопки в такт музыки. Музыкально – подвижная игра «Нитка-иголка»	Комплекс №1 (см.1-2 недели ноября) - приложение 1	1.Упражнение «Самолёт». 2.Упражнение «Рыбка» 3. «Упражнение «Бабочка» 4. «Полушпигат». 5. Отжимания от пола (ноги согнув в коленях)	1.Бросок мяча двумя руками от груди. 2. Броски мяча в кольцо (обруч), расположенный горизонтально на высоте 1.5 - 2 метра.	Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен	1.Ходьба босоножка по «дорожке здоровья». 2. Ходьба по ребристой доске. 3. Катание мячика с шипами ступням и ног поочередно.
Но ябрь	Построение в шеренгу, колонну по команде («Солдатики»). Ходьба обычная, на носках, пятках,	Ходьба, сидя на стуле. Хлопки в такт музыки «горошки». Ритмическая гимнастика «Танец сидя».	Комплекс №1 (см.3-4 недели ноября) - приложение.	1. Упражнение «Колечко» 2.Упражнение «Самолёт». 3.Упражнение	1. Броски мяча в кольцо (обруч), расположенный горизонтально на высоте 1.5 - 2 метра с различных	Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». Музыка играет, все дети прыгают, только	1.Дыхательное упражнение «Лягушки и квакают». 2. Массаж ступней ног

ь 3не дел я	на внешне й стороне стопы, пристав ной шаг. Бег обычны й, на носках, подскок и. Танц. движен ие: боковой галоп	Под любую польку педагог показыв ает детям движени я, которые они за ним повторя ют. Музыка льно – подвиж ная игра «Найди своё место»		«Рыбка» 4. «Упражне ние «Бабочка»	точек зала.	один стоит посредин е зала. Музыка останови лась- лягушки замерли. Кто шевелитс я- забирает цапля.	3.Ходьба по ребристо й доске
Но ябрь 4 нед еля	Построе ние врассып ную. Построе ние в круг. Передви жение по кругу в разных направл ениях «Хорово д» (вправо, влево, к центру, от центра). Бег врассып	Ритмиче ская гимнаст ика «Танец сидя». Под любую польку педагог показыв ает детям движени я, которые они за ним повторя ют.	Компле кс №1 (см.3-4 недели ноября) - прилож ение 1	1.Упражн ение «Корзино чка» 2. Упражнен ие «Колечко » 3.Упражн ение «Самолёт ». 4. «Упражне ние «Бабочка» 5.Отжима	1.Ведение мяча: - ударять мяч о пол с последующ ей ловлей; -вести мяч на месте; -вести мяч поочерёдно правой и левой рукой.	Музыкал ьно- подвижна я игра «Лягушк и в болоте»	1.Дыхате льное упражне ние «Лягушк и квакают» . 2.Сидя на стуле. Поперем енные удары носками и пятками ног. 3.Захват и подъём с пола мелких предмето

	ную. Музыкально-подвижная игра «Найди своё место»			ние от пола.			в прямыми ногами. 4. Массаж ступней ног
Декабрь 1 неделя	Построение врассыпную. Построение в круг. Передвижение по кругу в разных направлениях «Хоровод» (вправо, влево, к центру, от центра). Бег врассыпную. Музыкально-подвижная игра «Найди своё	Ритмическая гимнастика «Барбарики» с мячом. Танцевально – ритмическое упражнение «Уолена дом большой» - отбивать хлопками и мелодию. 1-8 идут в круг и 8 раз хлопают ; 1-8-идут из круга, хлопают	Комплекс №2 (см.1-2 недели ноября) - приложение 1.	1.Упражнение «Кошка хвостик подняла» 2.Упражнение «Корзиночка» 3. Упражнение «Колечко» 4. «Упражнение «Бабочка» 5.Отжимание от	1.Ведение мяча: - ударять мяч о пол с последующей ловлей; -вести мяч на месте; -вести мяч поочередно правой и левой рукой.	Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»	1.Ходьба босонож по «дорожке здоровья». 2. Ходьба по ребристой доске. 3. катание мячика с шипами ступням и ног поочередно.

	место»	; 1-2 – 2хлопка 3-4 -3 хлопка. Повтори ть 2 и 3 удара. 5-8 полупри сед, правую руку вперёд, левую за спину. 2 куплет – шаги в стороны с хлопкам и. Припев: опять хлопки, но по коленям .И повтор ...		пола.			
Дек абр	Построе ние в круг и передви жение по кругу в различн ых направл ениях за педагог ом разными видами	Ритмиче ская гимнаст ика «Барбар ики» с мячом. Танцева льно – ритмиче ское упражне	Компле кс №2 (см.1-2 недели ноября) - прилож ение 1.	1.Упражн ение «Кошка хвостик подняла» 2.Упражн ение «Корзино чка» 3. Упражнен	1.Ведение мяча: -вести мяч поочерёдно правой и левой рукой. -ведение мяча на месте с последующ	Музыкал ьно- подвижна я игра «Два Мороза»	Дыхател ьное упражне ние «Дышим морозны м воздухом » 1.Ходьба босонож

ь 2 нед еля	ходьбы и бега. Подвижная игра «Иголлка», нитка и стойкий оловянный солдатик»	ние «У оленя дом большой» - отбивать хлопками и мелодию.		ие «Колечко» 4. «Упражнение «Бабочка» 5.Отжимание от пола.	ей ловлей и передачей (например, 5 ударов о пол, затем ловля и передача); -ведение мяча с продвижением вперёд, сначала медленным шагом, затем быстрым.		по «дорожке здоровья». 2. Ходьба по ребристой доске.
Дек абр ь 3 нед еля	Сюжетное занятие «На лесной опушке». Идём в лес – разные передвижения шагом, прыжками, с махами руками и т.д. 1.Мыша гаем друг за другом. 2.Снежинки летают. 3. Идём по мостику (по стэпам).	Ритмическая гимнастика «На полянке зайцы танцевали».	Комплекс №2 (см.3-4 недели ноября) – приложение 1.	«Поучимся у мишки быть сильными» - О.Р.У. с утяжелёнными предметами (гантели или др.)	Чтобы волка не бояться Надо нам тренироваться. Ведение мяча: -вести мяч поочередно правой и левой рукой. -ведение мяча на месте с последующей ловлей и передачей (например, 5 ударов о пол, затем ловля и	Музыкально – подвижная игра «Зайцы и волк» Музыкально-строевое упражнение «Быстро по местам»	1.Массаж «Чтобы горло не болело» 2.Дыхательное упражнение «Дышим морозным воздухом» 3.Ходьба по балансире «Идём по бревну» - на равновесие.

	4.Перепрыгиваем сугробы (стэпы) 5. проползаем под ветками деревьев 6.Медведя мы встречаем: Музыкальная игра «Мишки мишеньки»				передача); -ведение мяча с продвижением вперёд, сначала медленным шагом, затем быстрым.		
Декабрь 4 неделя	Продолжение занятия «На лесной опушке» 1.Мы шагаем друг за другом. 2.Снежинки летают. 3. Лес дремучий (испугались наши детки) – ползаем на коленях, преодол	1.Упражнение танцевально – ритмической гимнастики «У оленя дом большой» (см.выше). 2.Сели на пенёчки отдохнуть... «Танец сидя». Под любую польку	Комплекс №2 (см.3-4 недели ноября) – приложение 1. Музыкально строевое упражнение «Быстро по	«Вспомним, как мишка учил нас быть сильными» О.Р.У. с утяжелёнными предметами (гантели или др.)	Чтобы волка не бояться Надо нам тренироваться. Ведение мяча: - на заданное расстояние по прямой, огибая предметы (стойки, кегли, мячи, кубики).	Музыкально – подвижная игра «Попрыгунчик»-прыжки разными способами.	1.Массаж «Чтобы горло не болело» 2.Дыхательное упражнение «Дышим морозным воздухом» 3.Ходьба по балансиру «Идём по бревну» - на

	ежая страшный путь. 4.И снова шагаем. Увидали чей –то дом, кто же кто хозяин в нём.	педагог показывает детям движения, которые они за ним повторяют	местам»- быстро стать на стэпы.				равновесие.
Январь 1 неделя	1.Музыкально-подвижная игра «Не ошибись» Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибётся в задании.	Ритмический танец «Если весело живётся делай так». Ритмическая гимнастика с гантелями.	Комплекс №3 (см.1-2 недели ноября) – приложение 1. Музыкально-подвижная игра «Колёсики»- сочетание бега с ходьбой на стэпах и выполнение других движений на стэпе или	Упражнения для развития силы мышц: «Змея»- упор лёжа на животе. Прогнуться. «Ёжик» - лёжа на спине, руки вверх-принять группировку, подтянув колени руками к животу. Раскачивание лечь-встать Упражнение «Кошка хвостик подняла»	Спортивная игра хоккей: 1.Эстафета «Гонка с шайбой». По сигналу первый гонит шайбу клюшкой до кубика, огибает его и возвращает назад, передаёт клюшку и шайбу следующему игроку.	Музыкально-подвижная игра «Затейники». Дети произносят слова игры, а потом, показываяют на кого-нибудь. А тот должен показать любое движение, которое все выполняют вместе.	1.Массаж «Чтобы горло не болело» 2.Дыхательное упражнение «Дышим морозным воздухом» 3.Массаж ступней ног.

			возле него.				
Ян вар ь 2 нед еля .	Сюжетн оеВесёл ый экспрес с»- путешес твие по станция м 1.Музык ально- подвиж ная игра «Едет, едет паровоз ». 2.Остан овка «Громко -тихо» Дети стоят в кругу. На громку ю музыку- дети увеличи вают круг, на тихую – уменьш ают. 3.Остан овка	Останов ка «Спорти вная» Ритмиче ская гимнаст ика с гантеля ми.	Остано вка «Стэп – аэробик а» Компле кс №3 (см.1-2 недели ноября) – прилож ение 1. Музыка льно- подвиж ная игра «Колёс ики»- сочетан ие бега с ходьбой на стэпах и выполн ение других движен ий на стэпе или возле него.	Останов ка «Гимнаст ическая» 1.«Ласточ ка с колена» 2.«Кошка хвостик подняла» 3.«Ёжик» -лёжа на спине, руки вверх- принять группиров ку, подтянув колени руками к животу. Перекаты вперёд- назад.	Останов ка «Хоккеисты » 1.«Забей в ворота» 2.«Передай шайбу»	Остановк а «Игралки на» Музыкал ьно_ - подвижна я игра «Холодн о, змёрзли ноги»	Подвижн ая игра(игр овые действия выполня ются в соответс твии с текстом) Вылез мишка Из берлоги. Разминае т мишка ноги (см.прил ожение 1)

	«Если весело живётся делай так»						
Январь 3 недели	Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Игроритмика «Громко-тихо». Под громкую музыку-ходьба, акцентируя внимание на шаг. Под тихую музыку-ходьба в полуприседе-крадучись.	Ритмический танец «Танец маленьких утят»	Комплекс №3 (см.3-4 недели ноября) – приложение 1.	1.«Мальвина-балерина» - стойка на носках, ходьба на носках. 2.«Ласточка с колена» 3.«Кошка хвостик подняла» 4.«Ёжик» -лёжа на спине, руки вверх-принять группировку, подтянув колени руками к животу. Перекаты вперёд-назад. 5.«Солдатик» - стойка на одной ноге.	Хоккей: 1.«Сбей кеглю» 2.«Попади с подачи». Двое детей располагаются на расстоянии 3-4 м от ворот. Первый перебрасывает шайбу другому, тот её ловит клюшкой и сразу же бросает в ворота. Через 10 подач играющие меняются ролями.	Музыкально-подвижная игра «Вороны»	1.Игровой самомассаж «ладошки-мочалка» 2.Гимнастика для глаз 3.Массаж ступней ног.
	1.Построение в			1.«Мальвина-	Хоккей:		

Январь 4 неделя	круг и передвижение по кругу в сцеплении.	Ритмическая гимнастика «Эй, лежебок и».	Комплекс №3 (см.3-4 недели ноября) – приложение 1.	балерина» - стойка на носках, ходьба на носках.	1.«Передай шайбу между флажками» 2. Эстафета «Проведи и не задень».	Музыкально-подвижная игра «Вороны»	1.Игровой самомассаж «ладошки-мочалка»
	2.Игроритмика «Громко-тихо». 3.Музыкально-подвижная игра «Не ошибись» Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают.	Ритмический танец «Мы пойдём сначала вправо,1,2,3. А потом пойдём налево 1, 2, 3».		2.«Ласточка с колена» 3.«Кошка хвостик подняла» 4.«Ёжик» -лёжа на спине, руки вверх-принять группировку, подтянув колени руками к животу. Перекаты вперёд-назад. 5.«Солдатик» - стойка на одной ноге.			2.Гимнастика для глаз 4.Ходьба по «дорожке здоровья».
	Сюжетное занятие «Поход	Ритмическая	Комплекс №4		Хоккей.	Игра «Ленточки	

Фе вра ль 1не дел я	в зоопарк ».	гимнаст ика под песню «Я на солныш ке лежу»	(см.1-2 недели ноября) – прилож ение 1.	1.«Ласточ ка с колена» 2.«Змея» - упор лёжа на бёдрах, поворот головы налево- направо (змея шипит) 3.«Кошка хвостик подняла» 4.«Ёжик» -лёжа на спине, руки вверх- принять группиров ку, подтянув колени руками к животу. Перекаты вперёд- назад. 5.«Лев»- лежит и греется на солнышке .	Эстафеты: 1.Проведи шайбу. 2.Попадив ворота.	и – хвосты» - по типу игры «Мы- весёлыер ебта» Игра«По прыгунчи ки- воробыш ки»	1.Игрово й самомасс аж «ладошк и- мочалка» 2.Гимнас тика для глаз 3.Ходьба по «дорожк е здоровья », по ребристо й доске.
	1.Игра «Иголка – нитка» Компле кс игропла стики: Медвед ь- «Мишки – мишень ки» «Цапля» -ходьба с высоки м поднима нием колен. «Пантер а» - мягкий шаг. «Орлы» - поворот ы головы.	Ритмиче ский танец «Мы пойдём сначала вправо»	Подвиж ная игра «Цирко вые лошади ». Круг из степов – это циркова я арена. Дети идут вокруг степов, высоко подним ая колени («как лошади в цирке») , затем по сигналу переход ят на бег с высоки м подним анием колен, потом на ходьбу и по останов ке музыки занима				

			ют степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры				
Февраль 2неделя	Сюжетное «В гости к Чебурашке». «Сказочный лес» - дети идут по залу, выполняя различные движения: проходят «речку» (по гимнастической скамейке), болото (прыжки), пещеру (переползание).	Для того, чтобы набраться сил, надо потренироваться : Комплекс О.Р.У. с обручам и под музыку. Ритмическая гимнастика «Я был когда-то странный»	Комплекс №4 (см.1-2 недели ноября) – приложение 1. Подвижная игра «Цирковые лошади».	1.«Мостик» 2.«Ласточка с колена» 3.«Змея» - упор лёжа на бёдрах, поворот головы налево-направо (змея шипит) 4.«Кошка хвостик подняла» 5.«Ёжик» -лёжа на спине, руки вверх-принять группировку, подтянув колени руками к животу. Перекаты вперёд-	Танец «Мы пойдём сначала вправо» 1.Игровое упражнение «не пропусти шайбу»	Подвижная игра «Два Мороза»	1.Гимнастика для глаз 2.Ходьба по «дорожке здоровья», по ребристой доске. 3.Сбор кусочков бумаги пальцам и ног в ведёрко скрещенными ногами (сидя)

				назад.			
Фе вра ль Зне дел я	Построе ние в шеренгу . Ходьба и бег разными способа ми по кругу. Упражн ения на укрепле ние осанки: Мы провери ли осанку и свели лопатки. Мы походим на носках, а потом на пятках. Мы идём как все ребята и как мишка косолап ый. Потом быстее мы пойдём И после к бегу перейдём	Компле кс О.Р.У. с обручам и под музыку. Музыка льная игра «Часики »- выполне ние упражне ний для плечево го пояса. Игрорит мика: хлопки на каждый счёт и через счёт.	Компле кс №4 (см.3-4 недели ноября) – прилож ение 1. Подвиж ная игра «Цирко вые лошади ».	1.«Улитка » 2.«Улитка на замке» 3.«Берёзка » 4.«Мостик » 5.«Бабочк а»	Хоккей. Эстафеты: 1.Проведи шайбу. 2.Попадив ворота. Игровое упражнение «не пропусти шайбу»	Игра «Ленточк и – хвосты» - по типу игры «Мы- весёлыер ебта» Игра«По прыгунчи ки- воробыш ки»	1.Гимнас тика для глаз 2.Ходьба по «дорожк е здоровья », по ребристо й доске. 3.Сбор кусочков бумаги пальцам и ног в ведёрко скрещен ными ногами (сидя)

	М.						
Февраль 4неделя	Построение в шеренгу. Ходьба и бег различными способами по кругу. Упражнения на укрепление осанки (см. занятие 3 недели февраля)	Комплекс О.Р.У. с ленточками под музыку. Музыкальная игра «Часики» – выполнение упражнений для плечевого пояса. Игровой ритмик: удары ногой на каждый счёт и через счёт.	Комплекс №4 (см.3-4 недели ноября) – приложение 1. Подвижная игра «Цирковые лошади».	1.«Улитка» 2.«Улитка на замке» 3.«Берёзка» 4.«Мостик» 5.«Бабочка» 6.«Полушпигат»	1.Со «снежками»: -метание снежков вдаль -метание снежков в горизонтальную цель и в вертикальную цель. 2.Командная игра «Перебрось снежки»- По сигналу каждая команда начинает перебрасывать снежки на сторону соперника. Задача: чтобы как можно больше снежков оказалось на стороне другой команды.	Музыкально – подвижная игра «Космонавты»	1.Перека ты с пятки на носок и с носка на пятку 2.Сведение и разведение пяток, стоя на носках. 3.Приседание на носках
		Танцевальная	Комплекс №5 (см.1-2 недели)		Элементы футбола.	Музыкально –	1.Игровой массаж «Разотру ладошку сильно, каждый

Март 1неделя	Построение в шеренгу . Ходьба и бег различными способами по кругу. Приставной шаг. Ходьба выпадам и	ритмическая гимнастика: «Часики», Комплекс О.Р.У. с гимнастическим и палками .	ноября) – приложение 1. Подвижная игра «Скворечники». Занимать место(только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.	1.«Улитка на замке» 2.«Берёзка» 3.«Мостик» 4.«Бабочка» 5. «Полушпигат»	Удар: -удар по неподвижному мячу в стенку. Выполняется на расстоянии 3-4 шага. -удар в ворота с расстояния от 5 до 10 шагов;	подвижная игра «Космонавты»	пальчик покручу» 2.Дыхательное упражнение: «надувание мыльных пузырей».
							1.Игровой массаж

Март 2 неделя	Построение в шеренгу.	Танцевальная ритмическая гимнастика: «Часики»,	Комплекс №5 (см.1-2 недели ноября) – приложение 1.	Развитие силы рук: - броски медбола (1кг) вдаль.	Элементы футбола. Удар:	Подвижная игра «Не оставайся на земле»	«Разотру ладошку сильно, каждый пальчик покручу»
	Ходьба и бег разными способами по кругу. Приставной шаг, ходьба выпадами. Бег по кругу и по ориентирам «змейкой»	Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками.	Подвижная игра «Скворечники». Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт последнее место, считается проигравшим				
					-выполнить 10-15 ударов в уменьшенные ворота; -двое детей стоят друг напротив друга и передают мяч ногой друг другу.		2.Ходьба ступням и ног по гимнастической палке. Катание палки то правой, то левой ступнёй.

Ма рт 3не дел я	Построе ние в шеренгу . Построе ние в колонну . Ходьба на носках, пятках, внешне й стороне стопы, пристав ным шаг. Бег обычны й, на носках, с захлёсто м, высоко поднима я колени. Перестр оение из одной колонн ый в несколь ко.	Ритмиче ский танец «Стары й жук» (из сказки «Золуш ка»). Музыка льный танец- игра «У меня есть одна тётя»	Компле кс №5 (см.3- 4недели ноября) – прилож ение 1. Подвиж ная игра «Сквор ечники ». Занима ть место(т олько в своём) сквореч нике (степе), можно по сигналу «Сквор цы прилете ли!». Вылета ть из сквореч ника надо по сигналу «Сквор цы летят!». Тот, кто займёт степ последн им, считает ся проигра вшим	Развитие силы рук: - подтяги вание руками по гимнастич еской скамье, лёжа на животе.	Элементы футбола. Удар: -удар внутренней частью подъёма ноги; -удар внешней частью подъёма ноги.	Музыкал ьно- подвижна я игра «Бездомн ый заяц»	1.Гимнас тика для глаз. 2. Катание ступнёй ноги гимнасти ческую палку. 3.ходьба по гимн. палке
	Построе ние в						

Март 4неделя	шеренгу . Построение в колонну . Ходьба на носках, пятках. Внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, с захлёстом, высоко поднимая колени. Перестроение из одной колонный в несколько.	Ритмический танец «Старый жук» (из сказки «Золушка»). Музыкальный танец – игра «паровоз Букашка»	Комплекс №5 (см.3-4 недели ноября) – приложение 1. Подвижная игра «Скворечники».	1.«Стрела» 2.«Птичка» 3.Отжимание от пола 4.«Стулчик или стойка на одном колене»	Элементы футбола. Удар: - передача мяча другу ногой так, чтобы он пролетел под шнуром. Натянутым на высоте 0,5 – 1 метр; -удар носком ноги: по неподвижному мячу; попасть в ворота.	Музыкально-подвижная игра ««Не оставайся на земле»	1.Гимнастика для глаз. 2.Игра «Стирка» Пальцам и ног дети собирают платочки , опускают его 2 раза (стирают). 3. Массаж ступней ног
	Построение в шеренгу . Построение в		Комплекс № 6 (см.1-2 недели	1.«Стрела	Элементы футбола.	Музыкально-подвижная игра «Музыкальные	1.Игровой массаж «пальчик и на

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

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

	обычны й, на носках, с захлёсто м, высоко поднима я колени. Перестр оение из одного круга в два.		поймал, тому отдаёт бубен).		мяча по линии круга то правой, то левой ногой сначала шагом, затем медленным бегом;		мешочек. 2.Ходьба по колючем у коврику.
Ап рел ь 4 нед еля	Построе ние в шеренгу . Построе ние в колонну . Ходьба на носках, пятках, внешне й стороне стопы, пристав ной шаг. Бег обычны й, на носках, с захлёсто м, высоко поднима я колени. Перестр оение из	Компле кс О.Р.У. с султанч иками под музыку	Компле кс № 6 (см.3-4 недели апреля) Подвиж ная игра «Бубен » (у кого бубен, тот ловишк а, кого поймал, тому отдаёт бубен).	1.«Мостик » 2.«Кольцо » 3. «Стрела» 3. «Птичка» 4.«Замок»	Элементы футбола. Ведение мяча ногой: -ведение мяча по коридору шириной 1м; -ведение мяча произвольн о, меняя направлени е движения и скорость.	Музыкал ьно- подвижна я игра «Хитрая лиса»	1.Ходьба по колючем у коврику. 2. «Не урони»- Стоя на коленях и ладонях носить на спине мешочек. 3. массаж ступней ног 4.Гимнас тика для глаз

	одного круга в несколько.						
Май 1 неделя	Построение в шеренгу. Команды: равняйся, смирно, направо. Построение в колонну прыжком направо. Ходьба и бег различными способами. Ходьба под музыку на каждый 3-4 шаг вытягивают руки	Комплекс О.Р.У. в кругу, взявшись руками за длинный шнур	Комплекс № 7 (см.1-2 недели мая) Подвижная игра «Иголка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут	1.«Мостик» 2.«Кольцо» 3.«Стрела» 3.«Птичка» 4.«Замок» 5.«Верблюд или мостик с двух колен»	Игры и игровые упражнения, связанные с футболом 1.Отбери мяч 2.Салки 3.Пустое место .	Музыкально-подвижная игра «Волки и ёлки»	1.Велосипед. Лёжа на полу, крутить ногами. 2.«Собака»-переступание с ноги на ногу, не отрывая носков от пола Шла собака через мост, четыре лапы, пятый хвост. Если мост провалится, то собака свалится. 3. Ходьба

	вперёд, на 1-2 – опускают их вниз.		змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).				по ребристой доске 4. Гимнастика для глаз
Май 2 неделя	Построение в шеренгу. Команды: равняйся, смирно, направо. Построение в колонну прыжком. Ходьба и бег разными способами. Ходьба под музыку на каждый	Комплекс О.Р.У. в кругу, взявшись руками за длинный шнур	Комплекс № 7 (см. 1-2 недели мая) Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные	1. «Ласточка» 2. «Мостик» 3. «Стрела» 4. «Птичка» 5. «Верблюд или мостик с двух колен»	Игры и игровые упражнения, связанные с футболом. 1. Сбей кеглю 2. Мяч под шнуром 3. Забей в ворота	Музыкально-подвижная игра «Птицелов»	1. Велосипед. Лежа на полу, крутить ногами. 2. «Собака» – переступание с ноги на ногу, не отрывая носков от пола Шла собака через мост, четыре лапы, пятый хвост. Если мост провалит

	3-4 шаг вытягивают руки вперёд, на 1-2 – опускают их вниз.		ые – «нитка» , дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатык»).				ся, то собака свалится.
Май 3 неделя	Построение в шеренгу. Команды: равняйся, смирно, направо. Построение в колонну прыжком направо. Ходьба на пятках, носках, высоко поднимая колени, пристав	Музыкально – подвижная игра «найди предмет». Под музыку дети ходят по залу. Если они приближаются к предмету, музыка играет громко. Если далеко от предмет	Итоговый комплекс по стэп - аэробике	1.«Шпагат» 2.«Ласточка» 3.«Мостик» 4.«Стрела» 5.«Птичка»	Игры и игровые упражнения, связанные с футболом. 1.перебрось через шнур 2.Перебеги с мячом на другую сторону. 3.Футболист	Музыкально- подвижная игра «День – ночь» День весёлый наступает, Ёжик бегает, играет. Ночь тихонько подошла, наступила тишина. Ёжики пошли все спать, Враг не	1.Катание колючих мячиков стопами ног. 2. Ходьба по гимнаст. палке пальцами и ног, серединой стопы и пятками. 3.Гимнастика для

	ляя пятку одной ноги к носки другой. Бег обычны й, на носках.	а-тихо. Ритмиче ская гимнаст ика «Просто , мы маленьк ие звёзды»				сможет их поймать.	глаз
Ма й 4 нед еля	Построе ние в шеренгу . Команд ы: равняйс ь, смирно, направо. Построе ние в колонну прыжко м направо. Ходьба на пятках, носках, пристав ляя пятку одной ноги к носки другой. Бег обычны й, на носках.	Ритмиче ский танец «Я рисую солнце»	Итогов ый компле кс по стэп - аэробик е	«Ласточка » «Шпагат» «Полушпа гат» «Берёзка» «Рыбка» 2Мостик»	Игры и игровые упражнения , связанные с футболом. 1.Ведение мяча парами 2.Гонка мячей 3.У кого больше мячей.	Музыкал ьно- подвижна я игра «День – ночь» День весёлый наступает , Ёжик бегает, играет. Ночь тихонько подошла, наступил а тишина. Ёжики пошли все спать, Враг не сможет их поймать.	1. Ходьба по гимнаст. палке пальцам и ног, середино й стопы и пятками. 2.Масса ж ступней ног 3.Ходьба по балансир у (на равновес ие)