

Управление образования администрации города Коврова
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №6



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №6 В.В. Чалая

Приказ от 25.08.2025 г. № 30-ОД-МР

Согласовано:
Совет МБДОУ № 6
Протокол № 3 от 25.08.2025 г.

Принята на заседании

Педагогического Совета МБДОУ №6

Протокол от 25.08.2025 г. № 4

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Детский фитнес».

Направленность: здоровье-сберегающая

Уровень программы: ознакомительный

Адресат программы: Дошкольники 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы: инструктор по
физической культуре Костырева И.Ю.

г. Ковров, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Наименование раздела</i>	<i>Страница</i>
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цели и задачи	10
1.3.Содержание программы	11
1.4.Планируемые результаты	14
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	15
2.1.Календарный учебный график	15
Календарно-тематический план	15
2.2.Условия реализации программы	14
2.3. Материально-техническое обеспечение	16
2.4. Оценочные материалы	15
2.6.Список использованной литературы	17
<i>Приложение 1. Диагностический материал</i>	40
<i>Приложение 2. Диагностический материал</i>	53
Список использованной литературы	58

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. 3° 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 26.05.2021 г. N 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. N. 309 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г N. 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 июня 2023 г. N АБ-2324/05 "О внедрении Единой модели профессиональной ориентации"
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально- психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
9. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети»;
10. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N. 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 № 38)
11. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.
12. Указ губернатора Владимирской области от 02.06.2009г. № 10 «Об утверждении стратегии социально-экономического развития Владимирской области до 2030 года (с изменениями на 6 декабря 2024 года)
13. Постановление Администрации Владимирской области от 31.01.2019 № 48 «О государственной программе Владимирской области «Развитие образования» (с изменениями на 27 февраля 2025 года)
14. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области».
15. Распоряжение Администрации Владимирской области от 9.04.2020 г. № 270- р «О введении системы ПФДО на территории Владимирской области»;
16. Распоряжение Департамента образования и молодежной политики Вл.обл. № 1020 от 31.10.2022г. «Об утверждении программы развития регионального и муниципальных центров детско-юношеского туризма Владимирской области до 2030г».

17. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".
18. Постановление администрации г. Коврова N 1865 от 14.08.2023 г. «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании в г. Ковров

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о фитбол – аэробике, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Актуальность программы

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя — сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных

растяжках мышц тела и суставо-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы из различных видов спорта и степ-аэробики.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Принципы создания программы

- Доступность: учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей;
- Систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;
- Наглядность;
- Динамичность;
- Дифференциация: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Показатели эффективности освоения программы

Эффективность программы заключается в том, что дети узнают о назначении отдельных упражнений игрового стретчинга, фитбол-гимнастики и степ-аэробики. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку. Умеют выполнять простейшие двигательные задания творческие игры, специальные задания, используют разнообразные движения в импровизации под музыку. Дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям,

организовать игровое общение с другими детьми. Они способны к импровизации, с использованием оригинальных и разнообразных движений.

Адресат программы - Программа предназначена для дошкольников 5-7 лет.

Объем и срок освоения программы

- Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 72 часа (октябрь – май)
- Количество занятий в месяц – 16, по 8 занятий для каждой возрастной группы

Режим занятий:

- Периодичность занятий - 2 раз в неделю
- Продолжительность занятия – 30 минут

Форма занятий: групповая, численностью по 10-15 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся

Формы обучения:

- очная форма обучения
- специально организованная образовательная деятельность

Формы работы:

- Познавательная беседа;
- Просмотр видеоматериала;
- Игровые приёмы и упражнения;
- Объяснение;
- Наглядно-демонстративный показ;
- Рассматривание иллюстраций.

Структура занятий:

Вводная часть

- сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроя, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание – 3 минуты;

Основная часть

- комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера – 7 минут;
- задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; элементами различных видов спорта; степ-аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств – 14 минут;

- подвижные игры, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей - 3 минут;

Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж – 3 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи программы.

Обучающие:

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающие:

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- Развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

Воспитательные:

- Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — степы. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин. Степ - платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и, к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Сначала дети выполняют упражнения на степах под счет, потом под музыку. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы. Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степах. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе. Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг

упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Разучивание движений из видов спорта- баскетбола, хоккея, футбола.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемый результат взаимодействия с детьми:

- овладение танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знание связок и блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- овладение техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- умение работать на степ-платформе, выполнять хореографические движения;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- формирование интереса к собственным достижениям;
- формирование мотивации здорового образа жизни
- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание)
- развитие произвольной памяти;
- развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи танца.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Учебный план

Возрастная группа	Общее количество образовательной деятельности в год	Периодичность образовательной деятельности	Длительность образовательной деятельности
от 5 до 6 лет	72 часа	2 раза в неделю	20 минут
от 6 до 7 лет	72 часа	2 раза в неделю	30 минут

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определение уровня усвоения программы (середина и конец года)	120 мин		120 мин
2	Знакомство с правилами поведения в спортзале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде	10 мин	10 мин	

3	Знакомство с понятием «фитнес», «стретчинг», степ-аэробика,	10 мин	10 мин	
4	Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции	634 мин		634 мин
5	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами	120 мин		120 мин
6	Упражнения на коррекцию осанки, изменения и регуляции общей массы тела	504 мин		504 мин
7	Упражнения на профилактику плоскостопия	304 мин		304 мин
8	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на растяжку	620 мин		620 мин
9	Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в спортивном стиле	524 мин		524 мин
10	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	620 мин		620 мин
11	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	620 мин		620 мин
12	Упражнения игрового стретчинга	204 мин		204 мин
13	Элементы самомассажа	30 мин		30 мин
	ИТОГО	72 ч (4320 мин)	20 мин	71 ч 40 мин (4320 мин)

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Степ-платформы по количеству детей;
5. Мячи по количеству детей;
6. Обручи;
7. Гантели по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;

2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Проектор;
4. Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков;
5. Спортивная форма;
6. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

2.3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня освоения программы дополнительного образования «Детский фитнес», 2 раза в год (декабрь, май) проводится мониторинг. В течение всего периода обучения, учитывая физическое развитие и индивидуальные особенности каждого ребенка, педагог оценивает достижения детей. В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Критериями оценки является успешное выполнение заданий в процессе занятий. По окончании обучения планируется итоговое открытое занятие для работников и воспитанников детского сада.

Календарно-тематический план

Месяц, недели	Вводная часть	Выполнение танцевальных движений, аэробика.	Выполнение движений со стэпами	Упражнения на развитие силы, гибкости. стрейчинг	Разучивание движений из видов спорта	Музыкально - подвижная игра	Профилактические упражнения
сентябрь 1 неделя	Построение в шеренгу. Поворот направо переступанием. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы. Бег обычный, на носках, с захлестом голени.	Общеразвивающие 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,	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 1-2 см., руки согнуты в локтях.	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 босиком по «дорожке здоровья».

			вперёд, назад.		Стойка изучается в различных построениях: шеренга, круг, свободное построение.		
			4.Подвижная игра «Не оставайся на земле» (спрыгивание со стэпа и становиться обратно на стэп)				
сентябрь 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. Покачивание в право-влево. 3.Упражнение «Полушпагат»	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 разжимание пальцев. 2.Круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны. 3. Ходьба по ребристой доске.
	Построение в шеренгу. Поворот направо переступанием.	Общеразвивающие упражнения	Комплекс для ознакомления	1.Упражнение «Рыбка» - лёжа на животе, руки впереди, раскачивание туловища вверх вниз.	1.Передача мяча в парах, постепенно увеличивая расстояние друг от друга	Музыкально-подвижная игра «Бездомный заяц». Под музыку дети прыгают по залу	1.Катание подошвами круглого предмета.

сентябрь 3 неделя	Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, подскоки.	под музыку (ритмическая гимнастика)	ия с 11 по 23 номер со стэпами (см. приложение 1)	2. «Упражнение «Бабочка летает» - сидя, ноги согнутые в коленях, ладони лежат на коленях. Покачивание вправо-влево, доставая коленями до пола. 3. «Полушпагат». 4. Отжимания от пола (ноги согнув в коленях)	2. Передача мяча немного в сторону от партнёра (после ловли мяч к груди). 3. передача мяча с шагом вперёд. 4. Передача мяча в тройках, по кругу.	разными способами (на двух ногах, ноги вместе-в стороны, ноги вперёд-назад, ноги в стороны-накрест), музыка остановилась – занять любой обруч.	2. Ходьба босонож по «дорожке здоровья». 3. Ходьба по ребристой доске.
сентябрь 4 неделя	Построение в шеренгу. Поворот направо переступанием. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом.	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	Подвижная игра «Солнышко и дождик» Под музыку дети выполняют основные движения: прыжки, ползание, бег разными способами. 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 ног.

	Бег обычный, на носках, подскоки			коленими до пола. 3.»Полушпагат ». 4. Отжимания от пола (ноги согнув в коленях)	рукой от плеча в парах с постепенным увеличением расстояния друг от друга.		
октябрь 1 неделя	Построение в шеренгу. По ворот направо прыжком. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставно й шаг. Бег обычный, на носках, подскоки.	О.Р.У. под музыку с хлопками (ритмическая гимнастика) . Хлопки в такт музыки. Музыкально- подвижная игра «У ребят порядок строгий».	Комплекс №1 (см.1-2 недели ноября)- приложение 1	1.«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. 2. Упражнение «Рыбка» - лёжа на животе, руки впереди, раскачивание туловища вверх вниз. 3. «Упражнение «Бабочка	1. Передача мяча одной рукой от плеча в парах с постепенным увеличением расстояния друг от друга. 2. Броски мяча через натянутый шнур (постепенно поднимая высоту натянутого шнура) 3. Бросок мяча двумя руками от груди.	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!	1. Ходьба босонож по «дорожке здоровья». 2. Ходьба по ребристой доске. 3. Сбор кусочков бумаги в обручи пальцами ног.

				летает» - сидя, ноги согнутые в коленях, ладони лежат на коленях. Покачивание вправо-влево, доставая коленями до пола. 4.»Полушпагат». 5. Отжимания от пола (ноги согнуть в коленях)			
октябрь 2 недели	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 (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. «Полушпагат». 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 босонож по «дорожке здоровья». 2. Ходьба по ребристой доске. 3. Катание мячика с шипами ступнями ног поочередно.

октябрь 3неделя	Построение в шеренгу, колонну по команде («Солдатики»). Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, подскоки. Танц. движение: боковой галоп	Ходьба, сидя на стуле. Хлопки в такт музыки «горошинки». Ритмическая гимнастика «Танец сидя». Под любую польку педагог показывает детям движения, которые они за ним повторяют. Музыкально – подвижная игра «Найди своё место»	Комплекс №1 (см.3-4 недели ноября)-приложение.	1. Упражнение «Колечко» 2.Упражнение «Самолёт». 3.Упражнение «Рыбка» 4. «Упражнение «Бабочка»	1. Броски мяча в кольцо (обруч), расположенный горизонтально на высоте 1.5 -2 метра с различных точек зала.	Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». Музыка играет, все дети прыгают, только один стоит посередине зала. Музыка остановилась-лягушки замерли. Кто шевелится-забирает цапля.	1.Дыхательное упражнение «Лягушки квакают». 2. Массаж ступней ног 3.Ходьба по ребристой доске
--------------------	--	---	--	---	--	---	--

октябрь 4 недели	Построение в рассыпную. Построение в круг. Передвижение по кругу в разных направлениях «Хоровод» (вправо, влево, к центру, от центра). Бег в рассыпную. Музыкально-подвижная игра «Найди своё место»	Ритмическая гимнастика «Танец сидя». Под любую польку педагог показывает детям движения, которые они за ним повторяют.	Комплекс №1 (см.3-4 недели ноября)- приложение 1	1. Упражнение «Корзиночка» 2. Упражнение «Колечко» 3. Упражнение «Самолёт». 4. «Упражнение «Бабочка» 5. Отжимание от пола.	1. Введение мяча: - ударять мячом о пол с последующей ловлей; - вести мяч на месте; - вести мяч поочередно правой и левой рукой.	Музыкально-подвижная игра «Лягушки в болоте»	1. Дыхательное упражнение «Лягушки квакают». 2. Сидя на стуле. Попеременные удары носками и пятками ног. 3. Захват и подъём с пола мелких предметов прямыми ногами. 4. Массаж ступней ног
--------------------------------	---	--	---	---	--	---	---

Построение в рассыпную. Построение в круг. Передвижение по кругу в разных направлениях «Хоровод» (вправо, влево, к центру, от центра). Бег в рассыпную. Музыкально-подвижная игра «Найди своё место»	Ритмическая гимнастика «Барбарики» с мячом. Танцевальное – ритмическое упражнение «У оленя дом большой» - отбивать хлопками мелодию. 1-8 идут в круг и 8 раз хлопают; 1-8- идут из круга, хлопают; 1-2 – 2хлопка 3-4 -3 хлопка. Повторить 2 и 3 удара. 5-8 полуприсед, правую руку вперёд, левую за спину. 2 куплет – шаги в стороны с хлопками. Припев: опять хлопки, но по коленям. И повтор...	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 пола.	1. Введение мяча: - ударять мячом по 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 ступнями ног поочередно.
---	---	---	--	---	--	---

ноябрь 2 неделя	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом разными видами ходьбы и бега. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»	Ритмическая гимнастика «Барбарики» с мячом. Танцевальное – ритмическое упражнение «У оленя дом большой» - отбивать хлопками мелодию.	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 пола.	1.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 передача); -ведение мяча с продвижением вперёд, сначала медленным шагом, затем быстрым.	Музыкально-подвижная игра «Два Мороза»	Дыхательное упражнение «Дышим морозным воздухом» 1.Ходьба босонож по «дорожке здоровья». 2. Ходьба по ребристой доске.
ноябрь 3 неделя	Сюжетное занятие «На лесной опушке». Идём в лес – разные передвижения шагом, прыжками, с махами руками и т.д. 1.Мышагаем друг за другом. 2.Снежинки летают. 3. Идём по мостику (по стэпам). 4.Перепрыгиваем	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,	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 балансиру «Идём по бревну» - на равновесие.

	сугробы (стэпы) 5. проползаем под ветками деревьев 6. Медведя мы встречаем: Музыкальная игра «Мишки мишеньки»				затем ловля и передача); -ведение мяча с продвижением вперёд, сначала медленным шагом, затем быстрым.		
ноябрь 4 недели	Продолжение занятия «На лесной опушке» 1. Мы шагаем друг за другом. 2. Снежинки и летают. 3. Лес дремучий (испугались наши детки) – ползание на коленях, преодолевая страшный путь. 4. И снова шагаем. Увидели чей – то дом, кто же кто хозяин в нём.	1. Упражнение танцевально – ритмической гимнастики «У оленя дом большой» (см. выше). 2. Сели на пенёчки отдохнуть ... «Танец сидя». Под любую польку педагог показывает детям движения, которые они за ним повторяют	Комплекс №2 (см. 3-4 недели ноября) – приложение 1. Музыкально строевое упражнение «Быстро по местам»- быстро стать на стэпы.	«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 «Попрыгунчики»- прыжки разными способами.	1. Массаж «Чтобы горло не болело» 2. Дыхательное упражнение «Дышим морозным воздухом» 3. Ходьба по балансиру «Идём по бревну» - на равновесие.
						Музыкально-подвижная	1. Массаж «Чтобы

Декабрь 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 стёпах и выполнении других движений на стёпе или возле него.	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 возвращается назад, передаёт клюшку и шайбу следующему игроку.	игра «Затейники». Дети произносят слова игры, а потом, показывают на кого-нибудь. А тот должен показать любое движение, которое все выполняют вместе.	горло не болело» 2.Дыхательное упражнение «Дышим морозным воздухом» 3.Массаж ступней ног.
Декабрь 2 неделя	Сюжетное Весёлый экспресс»-путешествие по станциям 1.Музыкально-подвижная игра «Едет, едет паровоз». 2.Остановка «Громко-тихо» Дети стоят в кругу. На громкую	Остановка «Спортивная» Ритмическая гимнастика с гантелями.	Остановка «Стép – аэробика» Комплекс №3 (см.1-2 недели ноября) – приложение 1. Музыкально-подвижная игра «Колёсики» – сочетание бега с ходьбой на стёпах и выполнении	Остановка «Гимнастическая» 1.«Ласточка с колена» 2.«Кошка хвостик подняла» 3.«Ёжик» - лёжа на спине, руки вверх-принять группировку, подтянув колени руками к животу. Перекаты вперёд-назад.	Остановка «Хоккеисты» 1.«Забей в ворота» 2.«Передай шайбу»	Остановка «Игралкина» Музыкально_подвижная игра «Холодно, змёрзли ноги»	Подвижная игра(игровые действия выполняются в соответствии с текстом) Вылез мишка Из берлоги. Разминает мишка ноги (см.приложение 1)

	музыку- дети увеличива ют круг, на тихую – уменьшаю т. 3.Остановк а «Если весело живётся делай так»		е других движений на стэпе или возле него.				
--	---	--	---	--	--	--	--

декабрь 3 неделя	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.
------------------------	--	--	--	---	--	------------------------------------	---

декабрь 4 неделя	1. Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. 2. Игровая ритмика «Громко-тихо». 3. Музыкально-подвижная игра «Не ошибись» Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают.	Ритмическая гимнастика «Эй, лежебоки». Ритмический танец «Мы пойдём сначала вправо, 1, 2, 3». А потом пойдём налево 1, 2, 3».	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. «Солдатики» - стойка на одной ноге.	Хоккей: 1. «Передай шайбу между флажками» 2. Эстафета «Проведи и не задень».	Музыкально-подвижная игра «Вороны»	1. Игровой самомассаж «ладошки-мочалка» 2. Гимнастика для глаз 4. Ходьба по «дорожке здоровья».
------------------------	---	--	---	--	---	------------------------------------	--

январь 2 недели	Сюжетное занятие «Поход в зоопарк». 1.Игра «Иголка – нитка» Комплекс игропластики: Медведь- «Мишки – мишеньки» «Цапля»- ходьба с высоким подниманием колен. «Пантера» - мягкий шаг. «Орлы» - повороты головы.	Ритмическая гимнастика под песню «Я на солнышке лежу» Ритмический танец «Мы пойдём сначала вправо»	Комплекс №4 (см.1-2 недели ноября) – приложение 1. 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	1.«Ласточка 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 группировку, подтянув колени руками к животу. Перекаты вперёд-назад. 5.«Лев»- лежит и греется на солнышке.	Хоккей. Эстафеты: 1.Проведи шайбу. 2.Попади в ворота.	Игра «Ленточки – хвосты» - по типу игры «Мы-весёлые ребята» Игра«Попрыгунчики-воробышки»	1.Игровой самомассаж «ладошки-мочалка» 2.Гимнастика для глаз 3.Ходьба по «дорожке здоровья», по ребристой доске.
-------------------------------	--	--	--	---	---	--	---

январь 3 неделя	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 обручами 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-назад.	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 пальцами ног в ведёрко скрещенными ногами (сидя)
-----------------------	---	---	--	--	---	------------------------------------	--

январь 4 неделя	Построение в шеренгу. Ходьба и бег разными способами по кругу. Упражнения на укреплении осанки: Мы проверили осанку и свели лопатки. Мы походим на носках, а потом на пятках. Мы идём как все ребята и как мишка косолапый. Потом быстрее мы пойдём И после к бегу перейдём.	Комплекс О.Р.У. с обручами под музыку. Музыкальная игра «Часики»-выполнение упражнений для плечевого пояса. Игровой ритмик а: хлопки 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»	Хоккей. Эстафеты: 1.Проведи шайбу. 2.Попадив ворота. Игровое упражнение «не пропусти шайбу»	Игра «Ленточки – хвосты» - по типу игры «Мы-весёлые ребята» Игра«Попрыгунчики-воробышки»	1.Гимнастика для глаз 2.Ходьба по «дорожке здоровья», по ребристой доске. 3.Сбор кусочков бумаги пальцами ног в ведёрко скрепленные ногами (сидя)
-----------------------	---	--	--	--	--	--	--

Февраль 1 неделя	Построение в шеренгу. Ходьба и бег разными способами по кругу. Упражнения на укреплении осанки (см. занятие 3 недели февраля)	Комплекс О.Р.У. с ленточками под музыку. Музыкальная игра «Часики»- выполнение упражнений для плечевого пояса. Игритмика: 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.«Полушпагат»	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.Переекаты с пятки на носок и с носка на пятку 2.Сведение и разведение пяток, стоя на носках. 3.Прседание на носках
	Построение в шеренгу.	Танцевальная ритмическая гимнастика: «Часики», Комплекс О.Р.У. с гимнастиче	Комплекс №5 (см.1-2 недели ноября) – приложение 1. Подвижная игра «Скворечники». Занимать место(толь	1.«Улитка на замке» 2.«Берёзка» 3.«Мостик» 4.«Бабочка» 5.«Полушпагат»	Элементы футбола. Удар: -удар по неподвижному мячу в стенку. Выполняется	Музыкально – подвижная игра «Космонавты»	1.Игровой массаж «Разотру ладошку сильно, каждый пальчик покручу» 2.Дыхательное упражнение : «надувание мыльных пузырей».

февраль 2 неделя	Ходьба и бег разными способами по кругу. Приставной шаг. Ходьба выпадами	скими палками.	ко в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.		на расстоянии 3-4 шага. -удар в ворота с расстояния от 5 до 10 шагов;		
февраль 3 неделя	Построение в шеренгу. Ходьба и бег разными способами по кругу. Приставной шаг, ходьба выпадами. Бег по кругу и по ориентирам «змейкой»	Танцевальная ритмическая гимнастика: «Часики», Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками.	Комплекс №5 (см.1-2 недели 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!».	Развитие силы рук: - броски медбола (1кг) вдаль.	Элементы футбола. Удар: -выполнить 10-15 ударов в уменьшенные ворота; -двое детей стоят друг напротив друга и передают мяч ногой друг другу.	Подвижная игра «Не оставайся на земле»	1.Игровой массаж «Разотру ладошку сильно, каждый пальчик покручу» 2.Ходьба ступнями ног по гимнастической палке. Катание палки то правой, то левой ступнёй.

			Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим				
февраль 4 неделя	Построение в шеренгу. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, приставным шагом. Бег обычный, на носках, с захлестом, высоко поднимая колени. Перестроение из одной колонны в несколько.	Ритмический танец «Старый жук» (из сказки «Золушка»). Музыкальный танец-игра «У меня есть одна тетя»	Комплекс №5 (см.3-4недели 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	Развитие силы рук: -подтягивание руками по гимнастической скамье, лёжа на животе.	Элементы футбола. Удар: -удар внутренней частью подъёма ноги; -удар внешней частью подъёма ноги.	Музыкально-подвижная игра «Бездомный заяц»	1.Гимнастика для глаз. 2. Катание ступней ноги гимнастическую палку. 3.ходьба по гимн. палке
	Построение в шеренгу. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках. Внешней стороне	Ритмический танец «Старый жук» (из сказки «Золушка»).	Комплекс №5 (см.3-4 недели ноября) – приложение 1. Подвижная игра	1.«Стрела» 2.«Птичка» 3.Отжимание от пола 4.«Стульчик или стойка на одном колене»	Элементы футбола. Удар: - передача мяча друг другу ногой	Музыкально-подвижная игра ««Не оставайся на земле»	1.Гимнастика для глаз. 2.Игра «Стирка» Пальцами ног дети собирают платочки,

Март 1 недел я	стопы, приставно й шаг. Бег обычный, на носках, с захлёстом, высоко поднимая колени. Перестрое ние из одной колонный в несколько.	Музыкальн ый танец – игра «паровоз Букашка»	«Скворечн ики».		так, чтобы он пролетел под шнуром. Натянутым на высоте 0,5 – 1 метр; -удар носком ноги: по неподвижном у мячу; попасть в ворота.		опускают его 2 раза (стирают). 3. Массаж ступней ног
март 2 недел я	Построени е в шеренгу. Построени е в колонну. Ходьба на носках, пятках. Внешней стороне стопы, приставно й шаг. Бег обычный, на носках, с захлёстом, высоко поднимая колени.	Комплекс О.Р.У. в парах под музыку	Комплекс № 6 (см. 1-2 недели апреля) Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот- ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен).	1.«Стрела» 2.«Птичка» 3.Отжимание от пола 4.«Стульчик или стойка на одном колене»	Элементы футбола. 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.	Музыкально- подвижная игра «Музыкальны е стулья». Дети сидят на стульях. За каждым ребёнком закреплена какая-нибудь музыка: марш, полька, медленная и др. Какая музыка играет, тот ребёнок идее гулять.	1.Игровой массаж «пальчики на ножках как на ладошках» 2. Сбор каштанов пальцами ног в обруч. 3.Муравейн ик- передача палки ногами от одного ребёнка к другому.

	Перестрое ние из одной колонны в несколько.				Подбегая поочерёдно к мячам, выполнить удары пяткой.		
--	---	--	--	--	--	--	--

Март 3 недел я	Построени е в шеренгу. Построени е в колонну. Ходьба на носках, пятках. Внешней стороне стопы, приставно й шаг. Бег обычный, на носках, с захлестом, высоко поднимая колени. Перестрое ние из одной колонны в пары.	О.Р.У. в парах под музыку	Комплекс № 6 (см.1-2 недели апреля) Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот- ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен).	1.«Кольцо» 2. «Стрела» 3. «Птичка» 4.Отжимание от пола 5.«Стульчик или стойка на одном колене»	Элементы футбола. Остановка, приём мяча ногой: -остановка мяча ногой;- -остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; -остановка катящегося мяча подошвой. Дети могут стоять парами или же в кругу.	Музыкально- подвижная игра «Музыкальны е стулья».	1.Игровой массаж «пальчики на ножках как на ладонках» 2. Сбор каштанов пальцами ног в обруч 3.Муравейн ик- передача палки ногами от одного ребёнка к другому.
-------------------------	---	---------------------------------	--	---	--	---	--

Март 4 недел я	Построени е в шеренгу. Построени е в колонну. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, приставно й шаг. Бег обычный, на носках, с захлестом, высоко поднимая колени. Перестрое ние из одного круга в два.	Комплекс О.Р.У. с султанчика ми под музыку	Комплекс № 6 (см.3-4 недели апреля)	1.«Кольцо» 2. «Стрела» 3. «Птичка» 4.«Замок» 5.«Стульчик или стойка на одном колене»	Элементы футбола. Ведение мяча ногой: -ведение мяча по прямой в медленном темпе; -ведение мяча по линии круга то правой, то левой ногой сначала шагом, затем медленным бегом;	Музыкально- подвижная игра «Хитрая лиса»	1.Велосипе д. Лёжа на полу, крутить ногами. 2. «Не урони»- Стоя на коленях и ладонях носить на спине мешочек. 2.Ходьба по колючему коврику.
Апре ль 1 недел я	Построени е в шеренгу. Построени е в колонну. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, приставно й шаг. Бег обычный, на носках, с захлестом, высоко	Комплекс О.Р.У. с султанчика ми под музыку	Комплекс № 6 (см.3-4 недели апреля) Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому	1.«Мостик» 2.«Кольцо» 3. «Стрела» 3. «Птичка» 4.«Замок»	Элементы футбола. Ведение мяча ногой: -ведение мяча по коридору шириной 1м; -ведение мяча произвольно, меняя направление	Музыкально- подвижная игра «Хитрая лиса»	1.Ходьба по колючему коврику. 2. «Не урони»- Стоя на коленях и ладонях носить на спине мешочек. 3. массаж ступней ног

	поднимая колени. Перестроение из одного круга в несколько.		отдаёт бубен).		движения и скорость.		4.Гимнастика для глаз
апрель 2 неделя	Построение в шеренгу. Команды: равняйся, смирно, направо. Построение в колонну прыжком направо. Ходьба и бег разными способами. Ходьба под музыку на каждый 3-4 шаг вытягивают руки вперед, на 1-2 – опускают их вниз.	Комплекс О.Р.У. в кругу, взявшись руками за длинный шнур	Комплекс № 7 (см. 1-2 недели мая) Подвижная игра «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголлка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).	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» Шла собака через мост, четыре лапы, пятый хвост. Если мост провалится, то собака свалится. 3. Ходьба по ребристой доске 4.Гимнастика для глаз	1.Велосипед. Лёжа на полу, крутить ногами. 2. «Собака»-переступание с ноги на ногу, не отрывая носков от пола 4.Гимнастика для глаз

апрел ь 3 недел я	Построени е в шеренгу. Команды: равняйсь, смирно,на право. Построени е в колонну прыжком. Ходьба и бег разными способами. Ходьба под музыку на каждый 3- 4 шаг вытягиваю т руки вперёд, на 1-2 – опускают их вниз.	Комплекс О.Р.У. в кругу, взявшись руками за длинный шнур	Комплекс № 7 (см.1-2 недели мая) Подвижная игра «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголлка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончание м музыки разбегаютс я на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).	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.Велосипе д. Лёжа на полу, крутить ногами. 2. «Собака»- переступан ие с ноги на ногу, не отрывая носков от пола Шла собака через мост, четыре лапы, пятый хвост. Если мост провалится, то собака свалится.
Апре ль	Построени е в шеренгу. Команды: равняйсь, смирно, направо. Построени е в колонну прыжком направо.	Музыкальн о – подвижна игра «найди предмет». Под музыку дети ходят по залу. Если они приближаю тся близко к предмету, музыка		1.«Шпагат» 2.«Ласточка» 3.«Мостик» 4. «Стрела»	Игры и игровые упражнения, связанные с футболом.	Музыкально- подвижная игра «День – ночь» День весёлый наступает, Ёжик бегает, играет.	1.Катание колючих мячиков стопами ног. 2. Ходьба по гимнаст. палке пальцами ног,

4 недел я	Ходьба на пятках, носах, высоко поднимая колени, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Бег обычный, на носках.	играет громко. Если далеко от предмета- тихо. Ритмическа я гимнастика «Просто, мы маленькие звёзды»	Итоговый комплекс по стэп - аэробике	5. «Птичка»	1.перебрось через шнур 2.Перебеги с мячом на другую сторону. 3.Футболист	Ночь тихонько подошла, наступила тишина. Ёжики пошли все спать, Враг не сможет их поймать.	серединой стопы и пятками. 3.Гимнасти ка для глаз
Май 1 недел я	Построени е в шеренгу. Команды: равняйсь, смирно, направо. Построени е в колонну прыжком направо. Ходьба на пятках, носах, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Бег обычный, на носках.	Ритмически й танец «Я рисую солнце»	Итоговый комплекс по стэп - аэробике	«Ласточка» «Шпагат» «Полушпагат» «Берёзка» «Рыбка» 2Мостик»	Игры и игровые упражнения, связанные с футболом. 1.Ведение мяча парами 2.Гонка мячей 3.У кого больше мячей.	Музыкально- подвижная игра «День – ночь» День весёлый наступает, Ёжик бегаёт, играет. Ночь тихонько подошла, наступила тишина. Ёжики пошли все спать, Враг не сможет их поймать.	1. Ходьба по гимнаст. палке пальцами ног, серединой стопы и пятками. 2.Массаж ступней ног 3.Ходьба по балансиру (на равновесие)
Май 2 недел я	Построени е в шеренгу. Команды: равняйсь, смирно, направо. Построени е в колонну	Ритмически й танец «Я рисую солнце»		«Ласточка» «Шпагат» «Полушпагат» «Берёзка» «Рыбка» 2Мостик»	Игры и игровые упражнения, связанные с футболом. 1.Ведение мяча парами 2.Гонка мячей	Музыкально- подвижная игра «День – ночь» День весёлый наступает, Ёжик бегаёт, играет.	1. Ходьба по гимнаст. палке пальцами ног, серединой стопы и пятками.

	прыжком направо. Ходьба на пятках, носках, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Бег обычный, на носках				3. У кого больше мячей.	Ночь тихонько подошла, наступила тишина. Ёжики пошли все спать, Враг не сможет их поймать.	2. Массаж ступней ног 3. Ходьба по балансиру (на равновесие)
Май 3 неделя	Построение в шеренгу. Команды: равняйся, смирно, направо. Построение в колонну прыжком направо. Ходьба на пятках, носках, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Бег обычный, на носках	Повторение	Повторение	повторение	повторение	повторение	повторение
Май 4 неделя	Построение в шеренгу. Команды: равняйся, смирно, направо. Построение в колонну прыжком направо. Ходьба на пятках, носках,	мониторинг	мониторинг	мониторинг	мониторинг	мониторинг	мониторинг

приставляя пятку одной ноги к носку другой. Бег обычный, на носках							
--	--	--	--	--	--	--	--

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 сентября:

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 сентября:

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 сентября:

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 пояс.

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 пояс.

22. Ходьба враспынную с хлопками над головой.

23. Шаг на степ со степа.

4 неделя сентября:

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 пояс (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.

Октябрь. 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 поочередно 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

Ноябрь. 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 степы 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 степы.

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

Декабрь. 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 степен друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степен 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 степен.

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.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).

Январь. 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 поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно 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

Февраль. 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.

Март. 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!

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

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. Отталкивающимися 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. Отталкиваемися 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!!!!

Май Комплекс 8.

1 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. Отталкивающимися 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.

2 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.

14Стоя на двух ногах перед степом, руки на поясе. Отталкиваемися 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!!!!

3-4 неделя Итоговое занятие.

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 поочерёдно поднимать.

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

«Колечко». И.п.: лёжа 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 поддержать 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.

Поочередно 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 поочередно 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.

Поддержать 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 под 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 ног 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. Присесть 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. Прямые руки 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 отведённой 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 садился 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.

2.4 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
2. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф., Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
3. Боброва Г.И. Искусство Грации., - СПб. «Детская литература», 1986.
4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
5. Воронеж, учитель, 2005г.
6. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий,
7. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
8. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. Росинка. Расту здоровым. - М., Владос, 2004 г.
9. Интернет ресурсы
10. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
11. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. - М.,Аркти, 2007г.
12. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей – Просвещение, 2003г. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
13. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т.. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
14. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду. Инструктор по физкультуре. - 2009 №4.
15. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.
16. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж, 2004г.
17. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.

18. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
19. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико – методические основы занятий футбол - аэробикой. - СПб, 2011
20. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
21. ПиПФК, - 1995г.
22. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2018г.
23. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.
24. Тимофеева Т.Н., Татарина О.О., Соколова М.В. Черлидинг для дошкольников. Детский сад: теория и практика. – 2011. № 10. – С. 6875.
25. Токарева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018 г.
26. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. - М.Гном и Д.,2003г.
27. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
28. ЧП Лакоценин СС 2007г.
29. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

Нормативная база муниципального уровня

- Муниципальное положение о персонифицированном дополнительном образовании детей;
- Программа персонифицированного финансирования дополнительного образования детей.

Направленность программы: Дополнительная общеразвивающая программа здоровьесберегательной направленности.