

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №47 «Радужный»
города Новочебоксарска Чувашской Республики

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад №47 «Радужный»
Протокол № 2
от «11» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №47 «Радужный»
И.С. Кошкина
Приказ № 301 от «11» сентября 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РАДУГА ЗДОРОВЬЯ» С ДЕТЬМИ 5-7 ЛЕТ
на период
с 1 октября 2023 года по 31 мая 2024 года**

Автор - составитель:

Педагог дополнительного образования
Кашмачкова Ольга Валерьевна

г. Новочебоксарск, 2023

Содержание

1	Пояснительная записка	стр.3-6
1.1	Направленность дополнительной образовательной программы	стр. 3
1.2.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность	стр.3
1.3	Цели и задачи реализации программы	стр.3-4
1.4	Планируемые результаты	стр. 4-5
1.5	Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.	стр. 5
1.6.	Возрастные особенности и индивидуальный подход	стр. 4-5
1.7	Наполняемость групп	стр. 5
1.8	Количество часов всего (и сколько в неделю)	стр.5
1.7	Формы обучения и режим занятий.	стр.5
2.	Содержание	стр.6-31
2.1	Учебный план	стр.7-9
2.2	Содержание учебного плана	стр.9-29
3.	Планируемые результаты и формы контроля	стр.30-
4.	Организационно-педагогические условия реализации программы	стр.30
4.1	Условия реализации программы	стр.30
4.2	Формы организации деятельности воспитанников	стр.30
4.3	Методы обучения	стр.30-31
4.4	Материально-техническое обеспечение	стр.31
5.	Список литературы -для педагогов -для родителей	стр. 32
6	Приложения	стр.33
	Приложение А. Игровые упражнения с фитболом	стр.34-35
	Приложение Б. Подвижные игры с фитболами	стр.34-35
	Приложение В. Упражнения игрового стретчинга (игровой стретчинг в гостях у сказки «Колобок» <i>(авторская разработка)</i>)	стр.35-38
	Приложение Г. Имитационные движения	стр.38-39
	Приложение Д. Комплексы дыхательной гимнастики	стр.39-40
	Приложение Е. Комплексы ритмической гимнастики	стр. 40-54
	Приложение Ж Комплексы степ-аэробики («Океан»-«Барбарики») <i>(авторская разработка)</i>	стр. 54-57
	Приложение З (диагностика)	стр.57-59

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Радуга здоровья» разработана с учётом Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 (ред. от 13 июля 2015) «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р; приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения общеобразовательных учреждений», утверждённых Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 года № 41; Устава МБДОУ Детский сад №47 «Радужный» г.Новочебоксарска ЧР

Направленность программы - физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков в процессе проведения упражнений **по игровому стретчингу, степ-аэробики и футбол-гимнастики**, способствует формированию у ребенка интереса к своему здоровью, совершенствование всех видов основных движений и развитие физических качеств.

Программа составлена для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) на основе **программы дополнительного образования по физическому воспитанию детей дошкольного возраста «Семицветик здоровья» О.И. Иванова, Н.В. Иванова, Л.Л. Ильина.- Чебоксары: Чуваш. Гос. Пед. ун-т, 2019,**

Актуальность и целесообразность программы Программа составлена с целью помочь педагогам, родителям решить проблемы, связанные с оздоровлением детей, развитием двигательных навыков и умений, общей физической подготовкой, оптимизацией уровня физической активности, а так же воспитания морально-волевых качеств и привития знаний в области физической культуры и здорового образа жизни.

Так как именно в первые семь лет у детей формируется большое количество жизненно важных двигательных навыков, закладываются основы здоровья, создаются решающие предпосылки всестороннего развития личности. Это период наиболее ценный с точки зрения результативности педагогического воздействия. Поэтому одной из форм помощи семье в организации сохранения и укрепления физического здоровья является оказание дополнительных образовательных услуг.

В программе представлены в игровой форме комплексы игрового стретчинга, футбол-гимнастики, степ-аэробики, упражнения и подвижные игры с массажными мячами, вариативные подвижные игры с резиновыми мячами. При разработке программы сделан упор на методические рекомендации **по формированию двигательной активности** как источника здоровья детей (М.А. Рунова), по использованию новых **нестандартных методик упражнений на фитолах** (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук), и по **использованию игрового стретчинга** для развития мышечной силы, гибкости позвоночника и профилактики плоскостопия.

Новизна В программе предложены **авторские** разработки комплексов, степ-аэробики и игрового стретчинга.

1.3. Цели и задачи реализации программы

-формирование физически развитого, здорового ребенка с оптимальным уровнем двигательной активности;

Задачи Программы:

Обучающие

- формирование знаний об оздоровительных технологиях (игровой стретчинг, футбол-гимнастика, кинезиологическая гимнастика и др.); об их оздоровительном воздействии на организм.

-формирование представлений о многообразии и многофункциональности мячей;

-обучение детей основам техники упражнений игрового стретчинга, фитбол-гимнастики, степ-аэробики;

Развивающие:

-развитие опорно-двигательного аппарата с целью профилактики нарушения осанки и плоскостопия;

-развитие интереса и желания заниматься физическими упражнениями с мячами;

-развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости)

-развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений); физических качеств и творческих способностей в подвижных играх и упражнениях;

Воспитательные:

-воспитание у детей интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;

-воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях;

-воспитание умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;

-воспитание гигиенических навыков, привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.

1.4 Планируемые результаты:

Будут знать:

-особенности оздоровительных технологий (степ-аэробика, фитбол-гимнастика, игровой стретчинг, ритмическая гимнастика), их значение для оздоровления организма.

-основные правила безопасности при выполнении упражнений игрового стретчинга, фитбол-гимнастики и степ-аэробики.;

-правила используемых подвижных игр.

Будут уметь:

-правильно выполнять технику выполнения упражнений игрового стретчинга (см приложение В стр.)

-владеть техникой игровых упражнений с фитболами (см. приложение А):

- владеть техникой игровых упражнений на степ-платформах (см. приложение А):

-проявлять **физические качества:** скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координация движений, сформированные творческие способности и самостоятельность в подвижных играх и упражнениях;

-проявлять выдержку и настойчивость, умение действовать в коллективе.

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.

В реализации программы принимают участие дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

1.6. Возрастные особенности и индивидуальный подход

Целостный двигательный режим должен отвечать возрастным и индивидуальным особенностям двигательной активности детей дошкольного возраста. При его разработке необходимо руководствоваться следующими научными рекомендациями:

1-общая продолжительность двигательной активности должна составлять не менее 50-60 % периода бодрствования ребенка;

2-двигательная деятельность должна быть разнообразна по составу. При этом целесообразными движениями должны быть насыщены и игры детей, и бытовая, и трудовая деятельность;

3-должны использоваться специально подобранные физические упражнения для формирования систем и функций организма, коррекционной работы, которые включаются в организованные и индивидуальные формы работы с детьми;

4-периоды двигательной активности должны чередоваться со спокойными, «сидячими» видами деятельности;

5-каждый ребенок по своему желанию должен иметь возможность двигаться самостоятельно в любое время дня.

Отличительные черты детей с разной степенью подвижности

Большая подвижность	Средняя	Малая
<p>Подразделяются на 2 группы: с умеренной интенсивностью движений (поведение ровное, спокойное); с высокой (отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Движения быстры, резки, иногда бесцельны. Из всех видов движений выбирают бег, прыжки, избегают движений, требующих точности).</p>	<p>наиболее ровное и спокойное поведение -равномерная подвижность в течение дня движения четкие, уверенные, целенаправленные</p>	<p>дети вялы, пассивны, быстро устают - стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать - объем ДА на занятиях невелик</p>
<p>Дифференцированный подход к детям</p>	<p>Т.к. дети, как правило, выполняют упражнения в быстром темпе, следует переключать их внимание на <i>качество выполнения</i> и сократить количество повторений за счет более медленного выполнения движений</p>	<p>заинтересовать путем «обыгрывания» пособий, использования игрового образа, особенно в младшем дошкольном возрасте</p>

1.7 Наполняемость групп Количество посещающих- группа -15 человек.

1.8 Количество часов : программа рассчитана на 35 академических часов, по 1 часу в неделю.

1.9 Формы и режим занятий.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные и игровые упражнения, подвижные игры), тематические беседы.

Методы обучения:

- словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение;
- наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение;
- практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью спортивного инвентаря, подвижные и спортивные игры.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Возрастная группа	Место проведения	День недели	Время
дети 5-7 лет	Спортивный зал	Вторник	15.15-15.45

--	--	--	--

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

Разделы программы «Радуга здоровья»	Количество учебных часов		
	Теория	Практика	Всего
1 модуль «Движение-это жизнь»		4	4
2 модуль «Сохрани свое здоровье» (игрового стретчинга и кинезиологической гимнастики, подвижные игры и эстафеты)	3	6	9
3 модуль «Развиваем физические качества, ловкость, силу, быстроту, гибкость, равновесие, выносливость» (ритмическая гимнастика, стэп-аэробика, подвижные игры)	3	6	9
4 модуль «Такие разные мячи» (фитбол-гимнастика, упражнения с массажными мячами)	3	7	10
Всего:			32

1 модуль «Движение – это жизнь»

Цель: Воспитывать стойкий интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом. Формировать стремление и саморазвитие к дальнейшему самосовершенствованию и физической культуре.

Содержание: В данном разделе выявляются интересы и способности каждого ребенка.

2 модуль «Сохрани свое здоровье»

Цель: приобщение детей старшего дошкольного возраста к использованию здоровьесберегающих технологий в игровой форме.

Содержание: В данном разделе используются упражнения **игрового стретчинга и кинезиологической гимнастики**, подвижные игры и эстафеты.

3 модуль «Развиваем физические качества, ловкость, силу, быстроту, гибкость, равновесие, выносливость»

Цель: формирование у дошкольников физических качеств как источника здоровья и общей физической подготовки детей.

Содержание: В данном разделе используются упражнения **ритмической гимнастики**, подвижные игры, направленные на развитие и совершенствование психофизических качеств, ловкости, силы, быстроты, гибкости, равновесия, выносливости.

4 модуль «Такие разные мячи

Цель: Формирование устойчивого интереса к подвижным и спортивным играм с разными по своей функциональности мячами, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Содержание: Упражнения и подвижные игры с фитболами, массажными мячами, вариативные подвижные игры с резиновым мячом.

2.1. Учебно-тематический план

	Тема	Количество учебных часов		
		Теория	Практика	Всего
<u>Октябрь</u>				
<u>1 модуль</u> «Движение-это жизнь»				
1	«Спортивный магазин»		1	1
2	«Мы гимнасты»		1	1
3	«Школа мяча»		1	1
4	«Спортивный танец с мячом».		1	1
	Всего			4
<u>Ноябрь</u>				
<u>2 модуль</u> «Сохрани свое здоровье» (игрового стретчинга и кинезиологической гимнастики, подвижные игры и эстафеты)				
5	«Кинезиологическая гимнастика»	1		1
6	«Кинезиологическая гимнастика» «Стретчинг»	1		1
7	«Упражнения игрового стретчинга»		1	1
8	«Физкультурники»		1	1
9	«Соло с обручем»	1		1
<u>Декабрь</u>				
10	«Спортивный танец с мячом»		1	1
11	«Мы - гимнасты»		1	1
12	«Школа мяча»		1	1

13	Контрольное занятие «Я умею так»		1	1
Всего				9
<u>3 модуль</u> «Развиваем физические качества, ловкость, силу, быстроту, гибкость, равновесие, выносливость» (ритмическая гимнастика, стэп-аэробика, подвижные игры) Январь				
14	«Ловкость»		1	1
15	«Равновесие»	1		1
<u>Февраль</u>				
16	«Гибкость»		1	1
17	«Выносливость»	1		1
18	«Сила»	1		1
19	Контрольное занятие «Я умею так»		1	1
<u>Март</u>				
20	«Мы выносливые и гибкие»		1	1
21	«Упражнения на гибкость»		1	1
22	«Упражнения и игры на выносливость и силу»		1	1
Всего				9
<u>4 модуль</u> «Такие разные мячи» (фитбол-гимнастика, упражнения с массажными мячами)				
23	«Упражнения и игры на выносливость и силу»		1	1
24	«Фитбол-здоровье дошколят»	1		1
<u>Апрель</u>				
25	«Фитбол-здоровье дошколят»	1		1
26	«Фитболята»		1	1
27	Контрольное занятие «Я умею так»		1	1

28	«Массажные мячи»	1		1
<u>Май</u>				
29	«Этот мячик не простой»		1	1
30	«Страна мячей»		1	1
31	«Школа мяча»		1	1
32	«Путешествие в страну волшебных мячей»		1	1
Всего				11
<u>ИТОГО</u>				32

2.2 Содержание учебного плана

№ недели	Тема	Цель
Раздел «Движение - это жизнь»		
Октябрь		
1	«Спортивный магазин»	Определить уровень двигательных навыков и физических качеств (быстрота), чтобы выявить интересы и способности каждого ребенка.
2	«Мы гимнасты»	Определить уровень двигательных навыков и физических качеств (гибкость). Продолжать развивать двигательные навыки. закрепление упражнений: зёрнышко, змея, собачка.
3	«Школа мяча»	Определить уровень двигательных навыков и физических качеств (ловкость и координационные способности). Развивать координацию движений, быстроту реакции при упражнениях с мячом. Снять эмоциональное напряжение.
4	«Спортивный танец с мячом».	Определить уровень двигательных навыков и физических качеств (скоростно-силовые качества). Развивать внимание, учить чувствовать и ощущать процесс своих движений: Закреплять знакомые акробатические упражнения.
Ноябрь		
Раздел «Сохрани своё здоровье»		
5	«Кинезеологическая гимнастика»	Улучшить межполушарное взаимодействие. Научить двигаться красиво под музыку, выполнять перестроения. Укреплять мышцы спины.
6	«Кинезеологическая гимнастика» «Стретчинг»	Научить выполнять упражнения уверенно, четко, самостоятельно. Развивать гибкость, пластичность, научить детей владеть своим телом.

7	«Упражнения игрового стретчинга»	Научить выполнять упражнения самостоятельно, уверенно; получать радость от движений.
8	«Физкультурники»	Научить развивать полученный двигательный опыт в творчестве. Закрепление пройденного материала.
9	«Соло с обручем»	Обучать свободной двигательной деятельности, использовать полученный двигательный опыт, творчески развивать его.
Декабрь		
Раздел «Развиваем физические качества: ловкость, силу, быстроту, гибкость, равновесие, выносливость»		
10	«Спортивный танец с мячом»	Развивать двигательные навыки. Создать эмоционально-положительный настрой.
11	«Мы - гимнасты»	Учить выполнять заданные упражнения уверенно, самостоятельно.
12	«Упражнение на гимнастической стенке»	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
13	Контрольное занятие «Я умею так»	Закреплять разученные оздоровительные комплексы, подвижные игры, упражнения. Развивать двигательное творчество, двигательную память. Определить уровень двигательных навыков и физических качеств, полученных на предыдущих занятиях.
Январь		
14	«Ловкость»	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
15	«Творчество и движение»	Воспитывать желание придумывать новые упражнения, развивать двигательное творчество.
16	«Равновесие»	Формировать представления о способах сохранения равновесия, связи равновесия с точностью и качеством выполнения движений, со здоровьем человека
17	«Гибкость»	Укреплять суставно-мышечный аппарат, развивать гибкость. Формировать представления о способах развития гибкости с помощью упражнений игрового стретчинга.
Февраль		
18	«Выносливость»	Развивать общую выносливость детей. Способствовать повышению работоспособности организма при помощи чередования упражнений на разные виды выносливости.

19	«Сила»	Формировать представления о мышечной силе, тренировке силы верхних и нижних конечностей. Продолжать развивать активность детей в подвижных играх.
20	«Мы выносливые и гибкие»	Укреплять суставно-мышечный аппарат. Углублять представления о гибкости с помощью подвижных игр и упражнений.
21	Контрольное занятие «Я умею так»	Закреплять разученные оздоровительные комплексы, подвижные игры, упражнения. Развивать двигательное творчество, двигательную память. Определить уровень двигательных навыков и физических качеств, полученных на предыдущих занятиях.
Март		
22	«Упражнения на гибкость»	Развивать координацию, гибкость, пластику движений.
23	«Упражнения и игры на выносливость и силу»	Развивать общую выносливость и силу детей.
24	«Упражнения и игры на выносливость и силу»	Развивать общую выносливость и силу детей.
Раздел «Такие разные мячи!»		
25	«Фитбол-здоровье дошколят»	Укреплять суставно-связочный аппарат. Продолжать обучать технике ритмических упражнений с фитболами.
26	«Фитбол-здоровье дошколят»	Укреплять суставно-связочный аппарат. Продолжать обучать технике ритмических упражнений с фитболами.
Апрель		
27	«Фитболята»	Формировать правильную осанку, формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами. Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности.
28	«Массажные мячи»	Развивать мелкую моторику, координацию и пластичность движений.
29	«Этот мячик не простой»	Развивать мелкую моторику, координацию и пластичность движений.
30	«Мы дружим с мячом»	Закрепить ведение мяча в движении и отбивание мяча на месте; упражнять в равновесии, в умении соблюдать правила игры; способствовать развитию координации движений, ловкости, глазомера.
Май		
31	«Страна мячей»	Продолжать развивать умение выполнять упражнения с мячами.

32	«Школа мяча»	Научить перебрасывать мяч в парах; закреплять умение отбивать мяч от пола, ловить его после броска вверх.
33	«Путешествие в страну волшебных мячей»	Продолжать упражнять в действиях с мячом в парах
35	«Праздник мячей»	Развивать самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, воспитывать способность к самоконтролю и самооценке.
34	Контрольное занятие «Я умею так»	Закреплять разученные оздоровительные комплексы, подвижные игры, упражнения. Развивать двигательное творчество двигательную память. Определить уровень двигательных навыков и физических качеств, полученных на предыдущих занятиях.

ОКТЯБРЬ

Неделя	№ занятия	Тема, программное содержание
Раздел «Движение - это жизнь»		
1	1	<p>Тема: «Спортивный магазин » Цель: Определить уровень двигательных навыков и физических качеств, чтобы выявить интересы и способности каждого ребенка. 1ч. Ходьба, бег в колонне по одному. Имитационные движения; спортсмен, пингвин, лиса, волк, мышка, медведь и т.д. (Приложение Г) 2ч. Ритмический комплекс «Капитошка» №1 (Приложение Е) Познакомить с упражнениями игрового стретчинга: «Зёрнышко», «Змея», «Собачка». (Приложение В) П/и «Мяч по кругу» Цель: Закреплять умение передавать мяч, развивать координацию движений, слуховое внимание. Эстафета: «Кто быстрее?» (Диагностика скоростных качеств) 3ч. Игра малой подвижности: «Спортсмены».</p>
2	2	<p>Тема: «Мы гимнасты». Цель: Определить уровень двигательных навыков и физических качеств (гибкость). Продолжать развивать двигательные навыки, закрепление упражнений: зёрнышко, змея, собачка. 1ч. Разные виды ходьбы и бега. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне ступни, бег с изменением темпа в чередовании с обычной ходьбой с упражнениями для рук. Имитационные движения: аист, крокодил, паук. (Приложение Г) Игра «Пожалуйста» Цель: Установить дружеские контакты в группе детей. Дети выполняют команды педагога, если он говорит слово «Пожалуйста!». Например, «Пожалуйста, выполните упражнение «Перочинный ножик», «Ласточка», «Цапля» и т.д. 2ч. Ритмический комплекс «Капитошка» №1 (Приложение Е) Диагностика гибкости на скамейке Упражнения стретчинга: «Зёрнышко», «Змея», «Собачка». (Приложение В)</p>

		Зч. Весёлый тренинг «Покачай бабочку». Упражнения на расслабление, лежа на спине. Упражнения для осанки: «Встань правильно».
3	3	Тема: «Школа мяча». Цель: Определить уровень двигательных навыков и физических качеств (ловкость и координационные способности). Развивать координацию движений, быстроту реакции при упражнениях с мячом. Снять эмоциональное напряжение. 1ч. Ходьба по залу с хлопками в ладони, по плечам, по коленям, с имитацией движений барабанщика с целью снятия эмоционального напряжения. 2ч. Разучивание ритмического комплекса с мячами «Буратино!» №2 (Приложение Е) 1.«Лови, бросай - упасть не давай»- перебрасывание мяча друг другу снизу. 2.Отбивание мяча от пола (диагностируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы). П/и «Займи домик», Эстафета с мячом «Передал - садись». Зч. Игра малой подвижности: «Стоп!». Дыхательные упражнения. Проверка осанки.
4	4	Тема: «Спортивный танец с мячом». Цель: Определить уровень двигательных навыков и физических качеств (скоростно-силовые качества). Развивать внимание, учить чувствовать и ощущать процесс своих движений. Закреплять знакомые акробатические упражнения. 1ч. Игра на внимание. Три стихии: «Земля, воздух, и вода». Ведущий называет предмет «самолет» - дети бегут в зону обозначенную «воздух», «пароход»- в зону «вода», «дерево»- в зону «земля». 2ч Разучивание ритмического комплекса с мячами «Буратино!» №2 (Приложение Е) 1. Прыжок в длину с места. 2. Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками (диагностика скоростно-силовых качеств) 3. Упражнения стретчинга: «Колечко», «Рыбка», «Кошечка» (Приложение В) Подвижная игра: «Мыг веселые ребята» Зч. Игра малой подвижности: «Ровным кругом». Упражнения на внимание: «Кочки», « Дуб», «Елка».

НОЯБРЬ

Неделя	№ занятия	Тема, программное содержание
Раздел «Сохрани своё здоровье»		
1	5	Тема: «Кинезиологическая гимнастика». Цель: Улучшить межполушарное взаимодействие. Научить двигаться красиво под музыку, выполнять перестроения. Укрепление мышц спины. 1ч. Ходьба друг за другом. Подвижная игра «Догони пару» (бег парами: один убегает, другой догоняет) Подвижная игра «Воробьи и вороны» (Прыжки друг за другом: шеренгой, колоннами) Кинезиологическая гимнастика Массаж ушных раковин «Уши сильно разотрем и погладим, и помнем».

		<p>Качание головой «Покачаем головой – неприятности долой».</p> <p>Дышать глубоко, голову вперед, медленно раскачивать головой из стороны в сторону.</p> <p>«Кивки». Покиваем головой, чтобы был в душе покой.</p> <p>«Домик». Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем.</p> <p>2ч. Ритмический комплекс упражнений с мячами «Буратино!» № 2 (Приложение Е)</p> <p>Стретчинг: «Кольцо», «Веточка», «Замок» (Приложение В)</p> <p>Подвижная игра «Цапля».</p> <p>По считалке или по жребию выбирается водящий или ловишка - это будет «Цапля». Остальные дети - «лягушки». Ловишка-цапля становится в центре, «лягушки» становятся врассыпную. «Цапля» выполняет ходьбу с высоким подниманием бедра вдоль одной из сторон зала произнося слова:</p> <p>«Цапля с длинными ногами По болоту шагает и лягушек считает: 1,2,3,4,5... Надоело мне считать, будет. Дальше будет шесть и семь. Лучше их поймаю, съем!»</p> <p>«Лягушки» в это время выполняют прыжки на месте или с продвижением. С окончанием слов начинается бег с ловлей и увёртыванием. Ребёнок, которого запятнали, выполняет двигательное задание на «штрафном островке».</p> <p>3ч. Упражнения для выработки навыка правильной осанки: стоя спиной к стенке.</p>
2	6	<p>Тема: «Кинезиологическая гимнастика».</p> <p>«Стретчинг».</p> <p>Цель: Научить выполнять упражнения уверенно, четко, самостоятельно. Развивать гибкость, пластичность, научить детей владеть своим телом.</p> <p>1ч. Подвижная игра «Слушай команду» Ходьба друг за другом, выполняя движения по команде.</p> <p>Упражнение «Попрыгунчики» - прыжки через мягкие палочки на двух ногах.</p> <p>Кинезиологическая гимнастика.</p> <p>«Ладонка».</p> <p>С силой на ладонку давим Сильной стать ее заставим.</p> <p>«Ожерелье»</p> <p>Ожерелье мы составим Маме мы его подарим.</p> <p>«Поворот»</p> <p>Ты головку поверни За спиной, что посмотри.</p> <p>«Водолазы»</p> <p>Водолазами мы станем Жемчуга со дна достанем Разные виды ходьбы, в сочетании с бегом.</p> <p>2ч. Ритмический комплекс с мячами «Буратино!» № 2 (Приложение Е)</p> <p>Упражнения стретчинга: «Ель большая», «Цапля», «Волк».</p> <p>(Приложение В)</p> <p>Подвижная игра «Удочка» со скакалкой.</p> <p>Упражнения на детское творчество: «Какие упражнения тебе нравятся?»</p> <p>3ч. Игра малой подвижности «Солнце» (идут по кругу, проговаривая слова)</p> <p>Солнце, солнце, золотое донце! Солнце, солнышко-гори! Солнце, солнышко-свети!</p>

		Ты по кругу иди и тепло нам дари!
3	7	<p>Тема: «Упражнения игрового стретчинга». Цель: учить выполнять упражнения самостоятельно, уверенно; получать радость от движений.</p> <p>1ч. Различные виды ходьбы и бега. Имитационные движения «Мышка» - ходьба на носках семенящим шагом. «Цыпленок» - ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны. «Котенок» - ползание с опорой рук и колен. «Корова» - ползание с опорой на руки и стопы. (Приложение Г)</p> <p>2ч. Ритмический комплекс «Волшебники детства» №3 (Приложение Е) Упражнения стретчинга: «Рыбка», «Змея», «Солнышко», «Деревце» в кругу. (Приложение В) Подвижная игра «Большой, средний, маленький» По полу рассыпаны кольца от трех пирамидок. Они разной величины. Трём (первая команда - Михаил Иванович; вторая команда - Настасья Петровны, третья - Мишуткина) командам по сигналу ведущего предлагают собрать кольца по размеру. 3ч. Комплекс дыхательной гимнастики №1. (Приложение Д)</p>
4	8	<p>Тема «Физкультурники». Цель: Учить развивать полученный двигательный опыт в творчестве. Закрепление пройденного материала.</p> <p>1ч. Ходьба в колонне по одному под марш, бег с изменением темпа.</p> <p>2ч. Ритмический комплекс «Волшебники детства» №3 (Приложение Е) Эстафета «Дружные гребцы» Дети становятся в две колонны, садятся на корточки. Это две лодки с гребцами на реке. По сигналу водящего дети на корточках начинают передвигаться вперёд, помогая себе движениями рук, стремясь быстрее достигнуть берега - черты. Выигрывает колонна 1 достигшая берега. Подвижная игра «Займи домик» Дети делятся на две группы. Одна из них разбивается на пары. Игроки берутся за руки - это домики. Другая группа детей - птички их должно быть больше, чем домиков. Птички летают. По сигналу педагога «Закапал дождик» - птички занимают домики. Кому не хватило домика, выбывает из игры, а потом меняются с детьми - «домиками». 3ч. Игра малой подвижности «Летает, не летает».</p>
5	9	<p>Тема: «Соло с обручем». Цель: Обучать свободной двигательной деятельности, использовать полученный двигательный опыт, творчески развивать его.</p> <p>1ч. Маршировка под песню «Физкульт - ура». Музыка Чичкова - упражнение «На парад и в разведку» (гимнастическая ходьба и ходьба в полуприседе).</p> <p>2ч. Ритмический комплекс «Волшебники детства» №3 (Приложение Е) Свободное творчество с обручем. Мальчикам: упражнения стретчинга: «Рыбка», «Волшебные палочки», «Деревце» Девочкам: упражнения стретчинга «Звёздочка», «Дуб», «Волна» (Приложение В)</p> <p>3ч. Игра «Четвёртый лишний» Дети называют лишнее слово из четырех перечисленных педагогом: - сорока, стрекоза, сова, ворона; - кузнечик, бабочка, белка, божья коровка; - окунь, карась, сом, олень; - лиса, заяц, филин, лось.</p>

		Упражнения на осанку, лежа на ковре. Комплекс дыхательной гимнастики №1. (Приложение Д)
--	--	--

ДЕКАБРЬ

Неделя	№ занятия	Тема, программное содержание
Раздел «Развиваем физические качества: ловкость, силу, быстроту, гибкость, равновесие, выносливость».		
1	10	<p>Тема: « Спортивный танец» Цель: Создать эмоционально-положительный настрой. Развивать двигательные навыки.</p> <p>1ч. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне ступни, перебаты в сочетании с бегом, боковым галопом. Упражнение «День и ночь».</p> <p>2ч. Игровой стретчинг «В гостях у сказки «Колобок» (Приложение В) Упражнения игрового стретчинга: «Лодочка», «Звездочка», «Кошечка» (Приложение В)</p> <p>3ч. Игра на внимание «Земля, воздух, огонь, вода». Комплекс дыхательной гимнастики №1. (Приложение Д)</p>
2	11	<p>Тема: « Мы - гимнасты» Цель: Формировать умение выполнять заданные упражнения уверенно, самостоятельно.</p> <p>1ч. Построение в коло'нну. Ходьба: обычная; на носках; по ребристой доске (массажным коврикам); кружение на месте. Бег в разных направлениях с переходом на ходьбу.</p> <p>2ч. Игровой стретчинг «В гостях у сказки «Колобок» (Приложение В) Упражнения игрового стретчинга: «Лебедь», «Слоник», «Гора». (Приложение В) Подвижная игра «Хитрая лиса». Русская народная игра «Золотые ворота».</p> <p>3ч. Игра «Они живут рядом» Педагог называет слова и предлагает детям выполнить движения. Если называемый предмет обозначает птицу, дети должны «помахать крыльями», если насекомое - «похлопать лапками», если животное – спрятаться (присесть); если не относится ни к одной из этих групп, дети не должны реагировать. Ведущим становится победитель. Массаж стопы короткими палочками. Упражнения на профилактику плоскостопия. Произношение речёвки «Чтобы крепкими мы стали, чтобы сильными росли. Физкультурой заниматься ежедневно мы должны!»</p>
3	12	<p>Тема: «Упражнение на гимнастической стенке» Цель: Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>1ч. Ходьба с перешагиванием нескольких нарисованных линий, ходьба с перешагиванием предметов, разложенных в ряд (обручи, кубики). Ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба с перекатом с пятки на носок. Упражнение на совершенствование моторики мелких мышц кисти «Замок». На двери висит замок Кто открыть его бы смог? Потянули, покружили Постучали и открыли. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, пятках, перебаты с носочка на пятку, кружение на месте.</p>

		<p>2ч. Игровой стретчинг «В гостях у сказки «Колобок» (Приложение В)</p> <p>Упражнения на осанку возле гимнастической стенки. Лазание по стенке с переходом на другой пролет. Подвижная игра: «Поспеши, но не сбей!» Прокатывание мяча змейкой между стойками. Упражнение на дыхание «Ныряние». Дети приседают, задерживают дыхание и не шевелятся, пока ведущий - «щука» проплывает мимо них 3ч. Упражнения на осанку, ходьба с мешочком на голове.</p>
4	13	<p>Тема: Контрольное занятие «Я умею так»</p> <p>Закреплять разученные оздоровительные и ритмические комплексы, подвижные игры, упражнения. Развивать двигательное творчество, двигательную память. Путём наблюдения определить уровень двигательных навыков и физических качеств, полученных на предыдущих занятиях.</p>

ЯНВАРЬ

Неделя	№ занятия	Тема, программное содержание
1	14	<p>Тема: «Ловкость».</p> <p>Цель: Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>1ч. Игра на внимание: «Орех, шишка». Первый ребенок в колонне - «орех» - несёт гладкий маленький мяч, последний - «шишка» - в руках массажный мяч. По команде идут то за орехом, то за шишкой. Бег в колонне по одному с изменением темпа.</p> <p>2ч. Степ-аэробика «Океан» (Приложение Ж)</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). Эстафета тройками со скакалкой «Гонки колесниц» Подвижная игра «Чья команда быстрее построится» (колонна, шеренга, круг). Подвижная игра «По грибы, по ягоды» Маша шла, шла, шла. Белый гриб нашла. Раз грибок, (наклон) Два грибок, Положи их в кузовок. Играют две команды. Каждой команде ведущий дает пустую корзинку. На полу лежат кубики (грибы) и мешочки (ягоды) и брусочки (фрукты). Одна команда собирает в корзинку грибы, другая ягоды. Выигрывает та команда, которая собрала больше грибов и ягод.</p> <p>3ч. Упражнения для формирования правильной осанки: Упражнения в исходном положении на четвереньках – для вытягивания позвоночника, развития его гибкости и укрепления мышц туловища - выполняются как на месте, так и в движении. Упражнения в исходном положении лежа на спине и животе для укрепления мышц живота и спины - выполняются с разнообразными движениями ног и прогибанием туловища. (На усмотрение педагога) Массаж стоп с помощью массажного мяча.</p>
2	15	<p>Тема: «Творчество и движение»</p>

		<p>Цель: Воспитывать желание придумывать новые упражнения, развивать двигательное творчество.</p> <p>1ч. Упражнения в ходьбе и беге в рассыпную. П/и «Стоп!» Бег в рассыпную; по сигналу остановится и принять указанную педагогом позу.</p> <p>2ч. Степ-аэробика «Океан» (Приложение Ж)• Прыжки из обруча в обруч.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Придумай красивые движения с обручем. <p>Упражнение на детское творчество под музыку.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Эстафета «Штангисты» (добежать до игрока с гимнастической палкой, повесить на палку обруч, вернуться обратно) • Подвижная игра «Бездомный заяц». <p>3ч. Ходьба босиком по обручу серединой стопы, пятками, носочками.</p>
3	16	<p>Тема: «Равновесие»</p> <p>Цель: Формировать представления о способах сохранения равновесия, связи равновесия с точностью и качеством выполнения движений, со здоровьем человека.</p> <p>1ч. Ходьба, Подвижная игра «Карусель мячей» прокатывание мяча друг другу по кругу влево и вправо. Перестроение в колонны.</p> <p>2ч. Степ-аэробика «Океан» (Приложение Ж) Упражнения игрового стретчинга: «Лебедь», «Слоник», «Гора» (Приложение В)</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением устойчивого равновесия. Ходьба между двумя линиями, неся мяч на ракетке правой (левой) рукой. Подвижная игра «Прокати и подлезь»</p> <p>Цель: Быстро и точно прокатить мяч под верёвку, выбрать способ подлезания, не потеряв равновесие.</p> <p>3ч. Ходьба с упражнениями на дыхание. Упражнения на расслабление на фитболах. И.п.: лечь животом на мяч, расслабить руки. Оторваться ногами от пола, покачаться на фитболе. Игры малой подвижности «Угадай, кого не стало?», «Эхо». (На усмотрение педагога)</p>
4	17	<p>Тема: «Гибкость»</p> <p>Цель: Укреплять суставно-мышечный аппарат, развивать гибкость. Формировать представления о способах развития гибкости с помощью упражнений игрового стретчинга.</p> <p>1ч. Ходьба с высоким подниманием колена (бедра), ходьба широким шагом, Ходьба с фиксированным положением рук (на пояс, к плечам, при этом плечи отведены назад), ходьба в быстром темпе, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад.</p> <p>Кинезиологическая гимнастика: «Ушки сильно разотрем И погладим и помнем» (массаж). «Покачаем головой Неприятности долой» (раскачивание головой вниз -вверх). «Покачаем головой Чтобы был в душе покой» (наклоны головой к плечам). Упражнение «Домик».</p> <p>2ч. Ритмический комплекс «Вечный двигатель» №5 (Приложение Е)</p> <p>Упражнения игрового стретчинга: «Лебедь», «Слоник», «Гора». (Приложение В) Упражнения на равновесие в обруче в позах: «Цапля», «Ласточка», «Пистолетик». Подвижная игра: «Мяч водящему»</p> <p>3ч. Малоподвижная игра «Раз, два, три - упражнение на</p>

		гибкость покажи!» Упражнение на дыхание «Ныряние». Дети приседают, задерживают дыхание и не шевелятся, пока ведущий - «щука» проплывает мимо них.
--	--	--

ФЕВРАЛЬ

Неделя	№ занятия	Тема, программное содержание
1	18	<p>Тема: «Выносливость» Цель: Развивать общую выносливость детей. Способствовать повышению работоспособности организма при помощи чередования упражнений на разные виды выносливости.</p> <p>1ч. Ходьба с высоким подниманием колена (бедра) и ходьба с перешагиванием нескольких предметов подряд. Ходьба в чередовании с бегом, подскоки в течение 30- 50 сек (сериями по 20 прыжков с небольшими перерывами), прыжки с продвижением вперед, имитационные движения: «Мышка», «Зяц», «Кенгуру», «Аист», «Пингвин». (Приложение Г)</p> <p>2 ч. Ритмический комплекс «Вечный двигатель» №5 (Приложение Е)</p> <p>1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы. Спрыгивание со скамейки с поворотом. 2. Прыжки вверх на мате, отталкиваясь двумя ногами. 3. Ведение мяча сбоку, одной рукой. Игровое упражнение «Дрессируем тигров» Упражнение выполняется в парах. Один ребёнок бросает мяч, другой держит обруч в руке. «Тигр» - (мячик) прыгает в обруч. Ребёнок, держащий обруч, помогает партнёру при неточном броске - поднимает или опускает обруч. Подвижная игра «Найди пару». Играющие разбегаются по всей площадке, на сигнал "В пары!" находят каждый себе пару и выполняют движения в парах: приседают, кружатся, пляшут. По сигналу "Побежали!" снова бегут по одному. Усложнение: а) каждый раз находить новую пару; б) стараться придумать другие движения. Подвижная игра «Круговорот». Дети идут парами ровным, умеренным шагом. По сигналу воспитателя последняя пара (один идёт слева, другой - справа от колонны) старается обогнать ребят быстрым шагом (бежать нельзя!) и стать впереди колонны.</p> <p>3 ч. Прощание: Если рядом друг с тобой, На сердце веселее. Мы в кружок, мы в кружок Встанем поскорее.</p>
2	19	<p>Тема: «Сила» Цель: Формировать представления о мышечной силе, тренировке силы верхних и нижних конечностей. Продолжать развивать активность детей в подвижных играх.</p> <p>1ч. Ходьба с высоким подниманием колена (бедра) и ходьба с перешагиванием нескольких предметов подряд.</p>

		<p>Ходьба в чередовании с бегом, подскоки в течение 30- 50 сек (сериями по 20 прыжков с небольшими перерывами), прыжки с продвижением вперед.</p> <p>2ч. Упражнения с мячиками-ежиками</p> <p>1. Основная стойка, мячик в правой руке. На счёт 1-2 - руки в стороны - вдох; 3-4 - руки вниз перед собой (или 32 за спину), мячик переложить в левую руку - выдох. То же, мячик в левой руке.</p> <p>2. Основная стойка, мячик в правой руке. На счёт 1 - руки в стороны; 2 - правую согнутую ногу поднять, спина прямая; переложить мячик под коленом в левую руку; 3 - руки в стороны, ногу опустить; 4 - исходное положение. То же, но согнуть и поднять левую ногу.</p> <p>3. Положение сидя, ноги врозь, мячик в правой руке у бедра. На счёт 1 -руки в стороны - вдох; 2-3 - наклон к левой ноге, переложить мячик в левую руку - выдох; 4 - и.п. То же, наклон к правой ноге.</p> <p>4. Стойка ноги врозь, мячик в правой руке. На счёт 1- 2 - подбросить мячик перед собой, поймать его двумя руками; 3-4 - то же. То же, мешочек в левой руке.</p> <p>5. Стойка ноги врозь, мячик в правой руке. На счёт 1-4 - подбросить перед собой мячик, сделать хлопок, поймать мячик двумя руками. То же, мячик в левой руке.</p> <p>6. Стойка ноги врозь, мячик в правой руке. На счёт 1-4 - подбрасывать мячик и ловить правой рукой; то же левой рукой.</p> <p>Упражнения в бросках и ловле мячика в парах.</p> <p>7. Броски и ловля мячика двумя руками, дети стоят на расстоянии 2-4 м друг от друга.</p> <p>8. Перебрасывание мячика друг другу одной рукой. То же другой рукой</p> <p>9. Одновременный бросок мячиков друг другу двумя руками с последующей их ловлей.</p> <p>Групповые упражнения в передаче, подбрасывании и ловле предмета.</p> <p>10. Дети сидят по-турецки по кругу. Передача мячиков друг другу под музыкальное сопровождение. Музыка замолкает - передача прекращается с возобновлением музыки игра продолжается.</p> <p>Основные виды движения:</p> <p>1.Прыжки с продвижением вперёд</p> <p>2.Прыжки с набивным мячом из обруча с поворотом туловища.</p> <p>3.Прокатывание мяча в парах.</p> <p>Кинезиологическая гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Ушки сильно разотрем И погладим и помнем» (массаж). • «Покачаем головой неприятности долой» (раскачивание головой вниз - вверх). • «Покачаем головой Чтобы был в душе покой» (наклоны головой к плечам). <p>Подвижная игра «Допрыгни до линии», «Кто дальше бросит?», «Прыгни через кочку».</p> <p>3ч. Малоподвижная игра «Моя игрушка».</p> <p>Играют две команды. Игроки каждой команды сообща решают, какую игрушку они будут изображать. Игрушку демонстрирует вся команда или её представитель. Соперники пытаются угадать игрушку. Затем меняются местами.</p> <p>Прощание:</p> <p>Если рядом друг с тобой, На сердце веселее. Мы в кружок, мы в кружок Встанем поскорее.</p>
3	20	<p>Тема: «Мы выносливые и гибкие»</p> <p>Цель: Укреплять суставно-мышечный аппарат. Углублять представления о гибкости.</p> <p>1ч. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, пятках, перекаты с носочка на пятку, кружение на месте.</p> <p>2ч. Ритмический комплекс «Папа» № 6 (Приложение Е)</p> <p>Подъём туловища из положения лёжа на спине - 10 раз</p> <p>Упражнение на гибкость, сидя на коврик «Передвинь кубик»</p>

		<p>Подвижная игра «Найди пару» Для игры нужно приготовить флажки по количеству участников. Половина флажков одного цвета, остальные - другого. Каждый ребенок получает один флажок. По сигналу воспитателя (удар в бубен) дети разбегаются по площадке (комнате).</p> <p>По другому сигналу (два удара в бубен или на слова «найди пару») дети, имеющие одинаковые флажки, становятся рядом.</p> <p>В игре должно принимать участие нечетное число детей, чтобы один остался 'без пары. Обращаясь к нему, все играющие говорят:</p> <p>Катя-Катя, не зевай Быстро пару выбирай.</p> <p>Затем по удару в бубен дети опять разбегаются по площадке, и игра повторяется.</p> <p><i>Примечание.</i> Во время бега дети должны держать свои флажки поднятыми вверх.</p> <p>Упражнение на совершенствование моторики мелких мышц кисти «Замок».</p> <p>На двери висит замок Кто открыть его бы смог? Потянули, покружили Постучали и открыли.</p> <p>Зч. Упражнения на осанку, ходьба с мешочком на голове.</p>
4	21	<p>Тема: Контрольное занятие «Я умею так»</p> <p>Закреплять разученные оздоровительные комплексы, подвижные игры, упражнения. Развивать двигательное творчество, двигательную память. Определить уровень двигательных навыков и физических качеств, полученных на предыдущих занятиях.</p>

МАРТ

Неделя	№ занятия	Тема, программное содержание
1	22	<p>Тема: «Упражнения на гибкость»</p> <p>Цель: Развивать координацию, гибкость, пластику движений.</p> <p>1ч. Упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, упражнения для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве.</p> <p>2ч- Степ-аэробика «Барбарики» (приложение Ж)</p> <p>Упражнения игрового стретчинга «Ковшик»</p> <p>И. п. - сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа - на полу.</p> <p>В: 1 - взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги, 2 – положить колено левой (правой) ноги на пол.</p> <p>«Бабочка расправляет крылья»</p> <p>И. п. - сидя на" ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени.</p> <p>В: 1 - взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 - выпрямить правую (левую) ногу в сторону - вверх, придерживая рукой внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, оставаться сидеть на обеих ягодицах.</p> <p>Упражнения с фитболами (девочки). (На усмотрение педагога)</p> <p>Висы на шведской стенке (мальчики).</p> <p>Подвижная игра: «Чья команда быстрее передаст мяч»</p> <p>Зч. Кинезиологическая гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> •«Ушки сильно разотрем И погладим и помнем» (массаж). •«Покачаем головой Неприятности долой» (раскачивание головой вниз - вверх). •«Покачаем головой, чтобы был в душе покой» (наклоны головой к плечам). <p>Упражнение на очистительное дыхание «Ха». Энергичный наклон со звуком «Ха»</p>

2	23	<p>Тема: «Упражнения на выносливость и силу»</p> <p>Цель: Развивать общую выносливость и мышечную силу.</p> <p>1ч. Имитационные движения: «Мышка», «Лиса», «Пингвин», «Лошадка», «Белка», «Утенок», «Собака». (Приложение Г)</p> <p>2ч. Степ-аэробика «Барбарики» (приложение Ж)</p> <p>Упражнения на фитболах: «Лягушка» И.п. лежа животом на мяче, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, упор на руки.</p> <p>Перекат мяча вперёд с упором на руки, и.п.</p> <p>«Маятник» Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках по 2 р. в каждую сторону. Выполняем покачивание мяча вперёд - назад над головой 2 р. и перед собой по 2 р. в каждую сторону.</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>Прыжки со скакалкой</p> <p>Перетягивание каната</p> <p>Подвижная игра «Круговорот». Цель игры: обучение в процессе игры ходьбе, обретение навыков игры в коллективе. В зависимости от размеров игровой площадки, дети, взявшись попарно за руки, идут ровным, умеренным шагом по кругу или прямо. По сигналу воспитателя (хлопок в ладоши, свисток) последняя пара разбивается: один, продвигаясь вперед, обходит колонну справа, а другой - слева. Они оба должны обогнать колонну и встать первыми, взявшись за руки. Обгонять колонну можно только быстрым шагом, но не бегом. После того, как последняя пара заняла место во главе колонны, следует сигнал воспитателя, и движение начинает следующая пара.</p> <p>Игра заканчивается, когда все пары пройдут этот путь.</p> <p>3ч. Релаксация «Волшебный сон».</p> <p>Реснички опускаются...</p> <p>Глазки закрываются...</p> <p>Мы спокойно отдыхаем...</p> <p>Сном волшебным засыпаем...</p> <p>Дышится легко... ровно... глубоко...</p> <p>Наши руки отдыхают...</p> <p>Отдыхают... засыпают...</p> <p>Отдыхают... засыпают...</p> <p>Шея не напряжена и расслаблена...</p> <p>Все чудесно расслабляются...</p> <p>Все чудесно расслабляются...</p> <p>Дышится легко... ровно... глубоко.</p> <p>(Длинная пауза. Дети выходят из "Волшебного сна")</p> <p>Мы спокойно отдыхали,</p> <p>Сном волшебным засыпали...</p> <p>Хорошо нам отдыхать!</p> <p>Но пора уже встать!</p> <p>Крепче кулачки сжимаем.</p> <p>Их повыше поднимаем</p> <p>Потянуться! улыбнуться!</p> <p>Всем открыть глаза, проснуться!</p>
3	24	<p>Тема: «Упражнения на выносливость и силу»</p> <p>Цель: Развивать умение выполнять упражнения, способствующие развитию выносливости и силы. Укреплять опорно-двигательный аппарат.</p> <p>1 ч. Ходьба и бег на носках, пятках, перекатом с пятки на носок. Ходьба боковым шагом по канату, обручу. Ходьба и прыжки с мячом, зажатым между ступнями.</p> <p>Игровое упражнение «Живая линейка» (приставные шаги разной длины вправо и</p>

		<p>влево). Игровое упражнение «Тяжелоатлет» (хождение с воображаемой гигантской тяжестью на плечах (в виде скалки, гантели).</p> <p>2 ч. Степ-аэробика «Барбарики» (приложение Ж)</p> <p>Силовые упражнения для мальчиков:</p> <p>Игровое упражнение «Тележка»: ходьба на руках в паре.</p> <p>Ползание на животе, спине, ягодицах с помощью рук.</p> <p>Силовые упражнения для девочек:</p> <p>Упражнения с сопротивлением и использованием собственного веса:</p> <p>Подъем ног и туловища из положения лежа, 3 подхода по 10 раз.</p> <p>Приседания 3 подхода по 10 раз.</p> <p>Подвижная игра «Перетяжки».</p> <p>Цель игры: развить у детей силу и выносливость.</p> <p>Ход игры. На игровом поле чертят линию, затем по обе стороны от нее на расстоянии вытянутой руки друг от друга встают два игрока. По сигналу ведущего начинают единоборство: каждый пытается перетянуть противника к себе, заставив его перейти линию. Игрок, который оказался сильнее, объявляется победителем.</p> <p>Примечание. В эту игру можно играть и командами. В этом случае в игре принимают участие две команды с равным количеством игроков в каждой. Игроки команд становятся друг против друга каждый со своей стороны от линии. По команде ведущего противники пытаются перетащить друг друга за линию к себе. Если игроку это удалось, то его противник считается пленным и должен принять активное участие в «сражении»: встать позади игрока-победителя, обхватить его за талию и попытаться перетащить на свою сторону еще одного члена своей команды. При таком варианте игры побеждает та команда, которой удалось набрать большее количество пленных.</p> <p>Малоподвижная игра «Они живут рядом с нами» Дети встают в круг, в центре - водящий с мячом. Он бросает мяч любому ребёнку и говорит одно из слов: «Птица», «Животное», «Рыба» или «Насекомое». Ребёнок, поймав мяч, быстро называет знакомое ему животное. Кто ошибся - выходит из игры.</p> <p>3 ч. Упражнение на расслабление. «Тряпичная кукла»</p>
Раздел «Такие разные мячи!»		
4	25	<p>Тема: «Фитбол-здоровье дошколят»</p> <p>Цель: Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Обучать технике выполнения ритмических движений с фитболами.</p> <p>1ч. Ходьба в колонне по одному в чередовании с ходьбой в разных направлениях между фитболами с изменением темпа и направления движений с последующим перестроением в колонну по одному в движении.</p> <p>Имитационные движения: «Мышка», «Заяц», «Кенгуру», «Аист», «Пингвин» (Приложение Г).</p> <p>2ч. Ритмический комплекс с фитболами «Улыбка» №7 (Приложение Е)</p> <p>Полоса препятствий с фитболом: прыжки сидя на фитболе; ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием мяча по скамейке вперёд; Прыжки из обруча в обруч с мячом в руках.</p> <p>«Попади в кеглю» (прокатывание мяча и сбивание кегли)</p> <p>«Игра с мячом в кругу» передача и ловля мяча из центра по кругу.</p> <p>Подвижная игра с фитболом «Зайцы и волк», «Бармалей и куклы» (Приложение Б)</p> <p>3ч. Малоподвижная игра «Зеркало» (Делай, как я).</p>
5	26	<p>Тема: «Фитбол-здоровье дошколят»</p> <p>Цель: Укреплять суставно-связочный аппарат. Продолжать обучать технике ритмических упражнений с фитболами.</p>

		<p>1ч. Ходьба в чередовании с бегом, имитационные движения: «Мышка», «Заяц», «Кенгуру», «Аист», «Пингвин» (Приложение Г).</p> <p>2ч. Ритмический комплекс с фитболами «Улыбка» №7 (Приложение Е)</p> <p>Игровое упражнение «Через кочки».</p> <p>На полу в свободном порядке лежат набивные мешочки. Дети, передвигаясь в прыжках на фитболах в разных направлениях, перепрыгивают через мешочки.</p> <p>Игровой стретчинг: «Солнышко», «Волна» (Приложение В)</p> <p>Подвижная игра с фитболом: «Дракон кусает хвост» (Приложение Б)</p> <p>3ч. Весёлый тренинг «Ах ладошки, вы ладошки»</p>
--	--	--

АПРЕЛЬ

Неделя	№ занятия	Тема, программное содержание
1	27	<p>Тема: «Фитболята»</p> <p>Цель: Формировать правильную осанку, формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами.</p> <p>Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности.</p> <p>1 ч. Ходьба в колонне по одному «змейкой» между фитболами: спиной вперёд, вытянув руки вперёд; правым и левым боком, приставным шагом, руки на поясе; широким шагом, руки за * головой. Подвижная игра «Слушай команду»</p> <p>2 ч. Ритмический комплекс с фитболами «Улыбка» №7 (Приложение Е)</p> <p>Метание набивных мешочков вдаль: двумя руками из-за головы; правой рукой от плеча; левой рукой от плеча; двумя руками от груди.</p> <p>Подвижная игра с фитболом «Пингины на льдине»; «Быстрая гусеница» (Приложение Б)</p> <p>3 ч. Малоподвижная игра «У кого мяч?»</p>
2	28	<p>Тема: «Массажные мячи»</p> <p>Цель: Развивать мелкую моторику, общую координацию и пластичность движений.</p> <p>1 ч. Ходьба друг за другом, выполняя массажным мячом вращающие движения в ладонях. Ходьба с изменением направления по сигналам: один свисток - остановиться и принять правильную осанку, два свистка – повернуться переступанием кругом и начать движение в обратном направлении.</p> <p>2 ч. Ритмический комплекс «Россия» № 8 (Приложение Е)</p> <p>Основные виды движения:</p> <p>Мальчики - отжимание, девочки – гимнастические движения на скамейке; ходьба на носках с поворотами, с упражнениями для рук.</p> <p>Подвижная игра с мячом «Колобок»</p> <p>Перед началом игры выбирают ведущего - лису. Она встаёт на одной стороне зала. Рядом в шеренгу выстраиваются остальные дети - колобки. В руках у каждого мяч. По сигналу инструктора начинают отбивать мяч, стоя на месте, под чёткое совместное произнесение слов:</p> <p>Я весёлый колобок! У меня румяный бок! Я от дедушки ушёл! Я от бабушки ушёл. Никого я не боюсь По дорожке покачусь.</p>

		<p>С окончанием слов прокатывают мячи к противоположенной стороне зала, бегут за ними, лиса пытается поймать мяч и положить в корзинку.</p> <p>Игра с массажным мячиком «Ёжик»</p> <p>Ёжик колет нам ладошки, Поиграем с ним немножко. Ёжик нам ладошки колет - Ручки к школе нам готовит. Мячик-ёжик мы возьмем, (Подбрасываем мячик вверх) Покатаем и потрем. (Прокатываем между ладошек) Вверх подбросим и поймаем, (Подбрасываем мячик) И иголки посчитаем. (Пальчиками мнем иголки мячика)</p> <p>Зч. Мы немного запыхались, восстановим дыхание с помощью дыхательной гимнастики.</p> <p>Набираем силу ветра: делаем глубокий вдох через нос, медленно поднимаем руки вверх, опускаем руки, вытягиваем губы трубочкой и постепенно отдаём набранную силу ветра - выдыхаем медленно и постепенно, чтобы наш ветерок был ласковым и дул далеко. Ещё раз медленно набираем силу ветра и отдаём её.</p> <p>Рисование на полу ногами деревянными палочками.</p>
3	29	<p>Тема: «Этот мячик не простой»</p> <p>Цель: развитие мелкой моторики, общей координации и пластичности движений.</p> <p>1 ч. Ходьба друг за другом, выполняя массажным мячом вращающие движения в ладонях, по веревке, разложенной на полу (длина 10 м), приставляя пятку одной ноги к носку другой. 30 секунд.</p> <p>2 ч. Ритмический комплекс «Россия» № 8 (Приложение Е)</p> <p>Основные виды движения:</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>1. Стойка на лопатках (выполняется из упора присев, перекатом назад).</p> <p>2. Равновесие.</p> <p>Тело прогнуто, голова приподнята, смотреть вперед, ноги выпрямлены, закреплены, носок поднятой ноги оттянут. Руки в стороны, лопатки соединены, удерживать 3-4 сек.</p> <p>Усложнение: выполнять с закрытыми глазами, время увеличить до 10— 15 сек.</p> <p>Игровая эстафета с шариками для сухого бассейна «Кислород и витамины против вирусов и микробов» Играющие выстраиваются в 2 колонны у исходной черты. Перед каждой колонной стоит корзинка, в которой лежат красные шарики (в них кислород и витамины). На другой стороне площадки напротив каждой команды лежат обручи с синими шариками (или кубиками). Обручи – это кровеносные сосуды. А синие шарики (или кубики) – это вирусы и микробы.</p> <p>По сигналу воспитателя, игроки, стоящие первыми, берут по одному красному шарiku и бегут на противоположную сторону площадки, кладут шарик в обруч (насыщаем кровеносные сосуды кислородом и витаминами). Как только игроки передадут эстафету следующему игроку в команде, они становятся позади своей команды.</p> <p>Выигрывает та команда, которая быстрее перенесёт все красные шарики.</p> <p>3 ч. Игра малой подвижности «Змейка».</p> <p>Ход игры. Дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних, в цепи играющих выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры, проявляя инициативу (по кругу, делая резкие повороты, перепрыгивая через</p>

		<p>препятствия; водит цепь змейкой, закручивает вокруг крайнего игрока, затем ее разворачивает).</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась. 2. Точно повторять движения ведущего. 3. Ведущему не разрешается бегать быстро. <p>Самомассаж массажным мячом:</p> <p>Гладь мои ладошки, еж! Ты колючий, ну и что ж? Я хочу тебя погладить! Я хочу с тобой поладить! (Дети катают мячик между ладошками, гладят его, дотрагиваются пальцами до отдельных "колючек". Можно катать стопой по полу, заменив "ладошки" на "ножки", делать массаж тела).</p>
4	30	<p>Тема: «Мы дружим с мячом»</p> <p>Цель: закрепить ведение мяча в движении и отбивание мяча на месте; упражнять в равновесии, в умении соблюдать правила игры; способствовать развитию координации движений, ловкости, глазомера.</p> <p>1 ч. Ходьба в различных направлениях (вперёд, назад, вправо, влево, по кругу, по диагонали). Ходьба и бег между ; предметами. Ходьба на носках, на пятках.</p> <p>2 ч: Комплекс ОРУ с мячом среднего размера</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: о. с. мяч в руках внизу. Поднять руки с мячом вверх, встать на носочки, вращать мяч пальцами рук, вернуться и. п. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Переложить мяч из одной руки в другую впереди себя, вернуться в и. п. Переложить мяч из одной руки в другую за спиной, вернуться и. п. 3. И. п.: о с. мяч в одной руке. Подбрасывать мяч одной рукой вверх и ловить его другой рукой. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его после хлопка. 5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Наклониться вниз, переложить мяч из одной из ног в другую руку, вернуться и. п. То же за другой ногой. 6. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с мячом вверх, руки развести в стороны, вернуться в и. п. 7. И. п.: прыжки, сидя на корточках, чередуя с ходьбой. 8. Упражнения для восстановления дыхания. <p>ОВД Круговая тренировка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 станция «Прыгучий мяч» отбивание мяча на месте, любым способом, принять стойку баскетболиста 2 станция «Мы волейболисты» передача мяча друг другу. 3 станция «Мы баскетболисты» бросание мяча в корзину снизу с места <p>П/и с мячом большого размера «Передал - садись»</p> <p>Зч. Игра малой подвижности «Стоп!».</p> <p>Дыхательное упражнение «Насос»</p> <p>Массаж «Массажный паровозик» Дети садятся паровозиком, и друг другу делают массаж на спине.</p>

Неделя	№ занятия	Тема, программное содержание
1	31	<p>Тема «Страна мячей» Цель: Продолжать развивать умение выполнять упражнения с мячами. 1ч. Ходьба под музыку в колонне по одному, на носках и пятках, бег змейкой, ходьба и бег захлестом. 2ч. Комплекс ОРУ с массажным мячиком 1. И.п. - о.с., мяч в левой руке. 1-2 - руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку - вдох; 3-4 - опустить руки вниз - выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. 2. И.п.: ноги врозь, мяч в левой руке. 1 - наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 - выпрямиться, руки вниз; 3-4 - то же в другую сторону, передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны-назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки. 3. И.п.: ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. 1- глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) - выдох; 2 - встать, руки в стороны - вдох; 3-4 - то же, передавая мяч в правую руку. 4. И.п.: ноги врозь, мяч в руках внизу. 1-2 — поворот вправо, бросок мяча вверх; 3 - поймать мяч двумя руками; 4 - и.п.; 5-8 - то же в другую сторону. Упражнение 5. И.п.: стоя на коленях, мяч на полу между ладонями. 1 - взять мяч правой рукой; 2-4 - сделать ею большой круг вперед-вверх (в боковой плоскости); 5 — положить мяч на место; 6 - то же левой рукой. 6. И.п.: ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между ногами. 1 - прыжком левую ногу вперед, правую назад (в линию); 2 - прыжком ноги врозь; 3 - прыжком правую ногу вперед, левую назад; 4 - прыжком ноги врозь. 7. Дыхательное упражнение «Воздушный шар в грудной клетке (средне - реберное дыхание). Эстафета «Кто быстрее?». Пробежать по скамейке, пролезть в обруч, залезть и спрыгнуть с куба, ударить в барабан. 1. Игра на внимание: «Чья команда быстрее построится» 2. Игра малой подвижности: «Пройди тихо» Релаксация. Сесть в удобную позу. Закрывать глаза, сделать спокойный вдох. В каждую сторону направить пожелание: мир, любовь, добро всем кто справа от меня, кто слева от меня, кто впереди, кто сзади меня.</p>
2	32	<p>Тема: «Школа мяча» Цель: Научить перебрасывать мяч в парах; закреплять умение отбивать мяч от пола, ловить его после броска вверх. 1ч. Ходьба и бег с заданием для рук, с остановками, с поворотами кругом, прыжком. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег по звуковому сигналу, по хлопку - принять стойку руки вверх: по удару в погремушку - принять упор присев и другие задания. 2ч. ОРУ с мячом среднего размера 1.И.п. - о.с., руки перед грудью, локти в стороны, мяч между тыльной стороной ладони одной руки и ладонью другой. Вращать руки по часовой стрелке и против нее - мяч катится между ладонями. 2. И.п. - о.с. Передавать мяч за спиной в одну и в другую сторону. 3.И.п. - сед на полу, ноги согнуты в коленях. Прокатывать мяч под ногами (в момент прокатывания носки отрывать от пола). 4.И.П. - сидя на полу, ноги развести. Прокатывать мяч от одной ноги к другой (следить за осанкой) 5.И.п. - о.с., мяч держать двумя руками. Поймать его после удара о пол.</p>

		<p>6.И.п. - о.с., мяч держать одной рукой. Поймать мяч после удара о пол одной, двумя руками. Пальчиковая гимнастика. Две ладошки я прижму И по морю поплыву. Две ладошки друзья - Это лодочка моя. Паруса подниму Синим морем поплыву А по бурным волнам Плывут рыбки тут и там. Упражнения с мячом: 1. Отбивать мяч о пол правой (левой) рукой поочередно, стоя в обруче и не двигаясь. 2. Подбросить мяч, сделать хлопок перед грудью,поймать сначала правой, затем левой рукой. 3. И.п. - сед на полу, ноги врозь, лицом друг к другу, руки на мяче сверху. Подбросить мяч, поймать его, затем прокатить. Игровое упражнение с фитболом. Передача фитбола по замкнутому кругу. (Приложение А) Зч. Игра на внимание «Огонь, воздух, земля, вода». Комплекс дыхательной гимнастики. №2 (Приложение Д)</p>
3	33	<p>Тема: «Путешествие в страну волшебных мячей» Цель: Продолжать упражнять в передаче мяча друг другу в парах. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками. Закреплять умение отбивать мяч на месте правой и левой рукой. 1ч. Ходьба приставными шагами правым, левым боком. Бег на внимание, красный флажок - выполнение бега на месте, зеленый флажок - бег по кругу. Бег в «рассыпную» по сигналу ходьба друг за другом. 2 ч. Ритмический комплекс с фитболами «Улыбка» №7 (Приложение Е) Упражнения с мячом в парах: 1.И.п. - сед на коленях» лицом друг к другу. Прокатыватьмяч друг другу. 2.И.п. - стойка на четвереньках. Поймать подброшенный мяч, установить его на полу, затем головой прокатывать друг другу. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Отбивание мяч на месте правой и левой рукой. Подвижная игра «Ловишки» (с мячами) Дети строятся в круг, у каждого мяч зажат между ног. В центре круга стоит Ловишка (мяч тоже зажат между ног). По сигналу воспитателя: «Раз, два, три - лови!» дети прыгают по площадке. Ловишка старается осалить. Осаленные дети отходят в сторону и выполняют задания с мячом: ловят, отбивают. По сигналу: «Раз. два, три в круг скорей беги» - дети строятся в круг. После подсчета пойманных, игра повторяется. Комплекс дыхательной гимнастики. №2 (Приложение Д)</p>
4	34	<p>Тема: «Праздник мяча» Цель: Развивать самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, воспитывать способность к самоконтролю и самооценке. 1ч. Проверка осанки. Гимнастическая ходьба, ходьба, полуприсев, руки вперед. Ходьба на носках, на пятках. Бег с захлестыванием голени и выбрасыванием ног вперед. 2ч. Выполнение разученных упражнений с мячами по показу детей.</p>

		<p>Подвижная игра «Мяч об пол» Цель игры. Ловить отскочивший от пола мяч. Дети распределяются на две команды и встают в шеренги лицом друг к другу. У детей одного звена каждой команды по мячу. Они ударяют мяч несильно об пол, ловят его двумя руками и прокатывают партнерам своей команды, стоящим в шеренге напротив.</p> <p><i>Методические приемы.</i> Взрослый находится в таком месте, чтобы он мог сразу видеть всех, помогает ловить далеко укатившиеся мячи, напоминает, как правильно ловить мяч (нужно сделать из двух рук глубокую корзиночку и успеть подставлять ее вовремя под мяч после его отскока от пола).</p> <p>Подвижная игра «Мяч в кружок» Цель игры. Совершенствовать умение попадать мячом в неподвижную горизонтальную цель.</p> <p>Описание игры. Дети распределяются на команды, в каждой из которых по 5-6 человек. На полу раскладываются в любом порядке цветные обручи по 3-4 штуки против каждой команды. Дети встают перед обручами на расстоянии 1,5-2 м. По сигналу воспитателя первые бросают мяч так, чтобы он попал в кружок (обруч).</p> <p>Каждый ребенок делает по два броска в любой круг, или воспитатель предлагает определенную последовательность: попасть в красный, синий, желтый и т. д. Побеждает та команда, которая поразила все цветные круги.</p> <p><i>Методические приемы.</i> Дети могут бросать любым способом, но воспитатель должен объяснить, что бросок снизу более результативный, при этом мяч надо держать свободно. Игра может проводиться перьевым мячом (воланом) и малым резиновым мячом.</p> <p>3 ч. Упражнения на дыхание: «Радуга, обними меня», «Ежик», «Губы трубкой», «Ушки», «Пускаем мыльные пузыри». (Приложение Д)</p>
5	35	<p>Тема: «Я умею так» Цель: Закреплять разученные оздоровительные комплексы, подвижные игры, упражнения. Развивать двигательное творчество двигательную память. Определить уровень двигательных навыков и физических качеств, полученных на предыдущих занятиях.</p> <p>1ч. Разминка - Подражательные движения по выбору детей. 2ч. Ритмический комплекс по выбору детей. Двигательная деятельность на свободное творчество. Подвижные игры по выбору детей. 3 ч. Свободное упражнение на детское творчество «Покажи то, что ты любишь»</p>

3. Планируемы результаты и формы контроля

- Дошкольники владеют основами техники упражнений игрового стретчинга, кинезиологической гимнастики, фитбол-гимнастики, степ-аэробики

- У воспитанников сформирован устойчивый интерес к подвижным и спортивным играм с разными по своей функциональности мячами, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

-Совершенствуются физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координация движений, сформированы творческие способности и самостоятельность в подвижных играх и упражнениях;

- У детей появился стойкий интерес и потребность к занятиям физической культурой.
- Сформированы нравственные качества, умение добиваться цели и сотрудничества, проявлять выдержку и настойчивость , действовать в коллективе.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Контроль над эффективностью проведения занятий ведется в ходе индивидуального подхода по результатам наблюдений, результаты деятельности ребенка оценивается в сравнении с его достижениями: если результаты улучшаются, то программа реализуется эффективно. Предусматривается проведение открытых занятий, как для родителей, так и для педагогов, показательные выступления на физкультурных праздниках. Участие в конкурсах и соревнованиях профильного уровня в течении учебного года. (диагностика результатов освоения программы (см. Приложение 3 (диагностика)

4.Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Условия реализации программы:

- условия набора и формирования групп (возраст, физические возможности);
- возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения;
- необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы;
- особенности организации образовательного процесса.

4.2. Форма организации деятельности воспитанников:

Занятия проводятся в игровой форме по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе практических занятий, где подробно разбирается техника выполнения упражнений , правила подвижных игр, рассматриваются приемы кинезиологической и дыхательной гимнастик.

Методы обучения:

Все методы и приемы обучения играют важнейшую роль в формировании двигательных навыков и должны применяться в комплексе.

Словесные методы: активизируют сознание ребенка, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях

Наглядные методы: формируют представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности;

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у воспитанников образовались некоторые навыки.

4.3 Формы обучения: индивидуально-групповая.

Количество воспитанников в одной подгруппе: 15 человек

Постоянство учебной группы обязательно, т.к. новый материал базируется на предыдущем, и навыки накапливаются с каждым занятием. Форма занятий соответствует современным требованиям, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы. Планируются следующие формы занятий: теоретические и практические занятия, соревнования.

4.4. Материально-техническое обеспечение

[.Спортивное оборудование (стандартное и нестандартное):

- *мячи (разного диаметра),
- * шведская стенка
- *мячи-фитболы- 20 шт.,
- *мячи-массажеры - 15 шт.,
- *гимнастические коврики-15 шт.
- * скакалки - 15 шт.,
- *обручи (разного диаметра) - 18 шт.,
- *дуги для подлезания — 2 шт.,
- *доски для ходьбы (в том числе и ребристые) - 3 шт.,
- *маты - 2 шт.,
- *гимнастические палки - 10 шт.,
- *флажки – 30 шт.,
- *мешочки с песком — 10 шт.,
- * веревочки - 10 шт.,
- *мячики с утяжелением 400 гр. 10 шт.,
- * канат - 1 шт.,
- * Дорожки для профилактики плоскостопия - 4 шт.,
- *корректирующие дорожки - 4 шт.,
- *кегли, кубики, кольца, султанчики и другое оборудование для спортивных игр.

Материально-техническое оснащение программы

1. Мультимедийная установка «
2. Проектор

5. Список литературы

Для педагогов

1. Иванова О.И. Семицветик здоровья: программа дополнительного образования по физическому воспитанию детей дошкольного возраста/ О.И. Иванова, Н.В. Иванова, Л.Л. Ильина.- Чебоксары: Чуваш.гос.пед.ун-т, 2019.
2. Власенко Л.Н. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)/ Н.Э. Власенко.- Санкт-Петербург; ООО «Издательство «Детство-пресс», 2015.

3. Морозова Л.Д. Сюжетные игры –занятия и подвижные игры в детском саду/ Под ред. Н.В. Микляевой – Москва: АРКТИ, 2016 (Растем здоровыми).
4. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников.-3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2018. (Будь здоров, дошкольник!)
5. Сулим Е. В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М. ТЦ Сфера 2014. (Растим детей здоровыми).
6. Сулим Е. В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М. ТЦ Сфера. 2014 год. (Растим детей здоровыми).
7. . Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, (пособие для педагогов дошкольных учреждений). СФЕРА, Москва 2013

Для родителей

1. Власенко, Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) / Н. Э. Власенко. - Санкт-Петербург : ООО «Издательство «Детство-пресс», 2015. - 112 с.
2. Волошина, Л. Н. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет. Программа, методические рекомендации. ФГОС / Л. Н. Волошина, Т. В. Курилова - Москва : Вентана - Граф, - 2015 г. - 224 с. - (Серия: Предшкольная пора)
3. Коновалова. Н. Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста : комплекс упражнений; сюжетно-ролевое сопровождение / Н. Г. Коновалова, Л. В. Корниенко - Волгоград : Учитель. - 54 с.
4. Михеева, Е. В. Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет : рекомендации, развивающие игры, этюды, упражнения, занятия / автор - составитель Е.В. Михеева - Волгоград : Учитель, 2012. - 155 с.
5. Назарова А.Г. Игровой стретчинг: Методическое пособие для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / А.Г. Назарова. - Санкт-Петербург : Типография ОФТ, 2005. - 20 с.
6. Занимательная физкультура для детей 5-7 лет : планирование, конспекты занятий / автор-составитель В.В. Гаврилова. - Изд. 2-е испр. - Волгоград : Учитель, 2016.- 188 с.
7. Потапчук, А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников / А. А. Потапчук, Т. С. Овчинникова - Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2003. — 212с.
- 8.. Сочеванова, Е. А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет : Методическое пособие для педагогов ДОУ / Е. А. Сочеванова. - Санкт- Петербург : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. - 48с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ФИТБОЛОМ

1. Толкни и догони.

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств, самоконтроль за осанкой, повышение эмоционального тонуса.

Упражнение сопровождается словами:

Сильно мы толкнули мячик,

Как помчался он с подачи!

Взял от нас он укатился,

И назад не воротился.

а) Дети стоят на одной стороне зала, на полу перед каждым фитбол. Приняв положение присед на носки, колени в стороны, толкают мяч и бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3 раза.

б) Дети принимают упор сидя, стопами упираются о фитбол, ноги согнуты в коленях. По команде толкают мяч ногами, встают, бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3 раза.

2. Отбей и поймай.

Отбивание фитбола об пол двумя руками и ловля:

Задачи: развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

а) стоя на месте

б) с продвижением вперед, по прямой или в обход.

Упражнение сопровождается словами:

Мяч лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Как подскочит - не зевай,

Быстро ты его хватай.

3. Подбрось и поймай.

Задачи: развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, повышение эмоционального тонуса.

Бросание фитбола вверх и ловля его двумя руками.

4. Поймай мяч.

Задачи: развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса.

Бросание фитбола друг другу и ловля его двумя руками.

Упражнение сопровождается словами:

Мячик новый есть у нас,

Мы играем целый час,

Я бросаю - ты поймай,

А уронишь - поднимай.

5. Передача мяча по замкнутому кругу.

Задачи: развитие ловкости, внимания, повышение эмоционального фона.

Дети встают в круг и по команде передают мяч друг другу, пока не прозвучит сигнал для остановки.

Второй раз упражнение выполняется в противоположную сторону.

Упражнение сопровождается словами:

Быстро встали мы в кружок -

Раз, два, три,

Друг другу мяч передаем,

Смотри, не урони.

6. Любопытная Варвара

Задачи: Укрепление мышц шеи.

Дети сидя на фитболе, руки на коленях выполняют движения в соответствии с текстом.

слова	действия:
<i>Любопытная Варвара Смотрит влево. Смотрит вправо, Смотрит вверх, Смотрит вниз, Чуть присела на карниз, А с него свалилась вниз!</i>	<i>Дети поднимают и опускают плечи. Поворот головы налево, затем в и. п. Поворот головы направо, затем в и.п. Поднять голову вверх, затем в и, п. Голову вниз, затем в и. п. Пружинистые движения, переходящие в медленные.</i>

ПРИЛОЖЕНИЕ Б ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛАМИ

1. Зайцы и волк

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети - «зайцы» скачут на фитболах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова:

Зайцы скачут: скок, скок, скок

На зеленый на лужок,

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают:

Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Выполняя прыжки, не сталкиваться друг с другом; прятаться за мячом посредством приседа или седа на пятках.

2. Карабас-Барабас и куклы

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, формирование навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Карабас-Барабас хочет поймать кукол для своего театра. Все дети - «куклы», живущие в своих домиках. А именно, сидят на фитболах, приняв правильную осанку. Между домиками ходит Карабас- Барабас. Куклы дразнят Карабас-Барабаса, перебегают из домика в домик со словами:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас поймать.

Задача Карабас-Барабаса - поймать озорных кукол. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Карабас-Барабаса выбирают при помощи считалки, убегая от Карабас-Барабаса, нельзя садиться на один мяч вдвоём.

3. Дракон кусает хвост

Задачи: Развитие ловкости, внимания, воспитание чувства товарищества., повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети становятся друг за другом, приняв правильную осанку, и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч - «голова, дракона», последний ребенок - «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть

«два дракона». *Правила игры:* Во время движения «головы» к «хвосту» «тело дракона» не разрывать.

4. Найди свой мяч

Задачи: Развитие вестибулярного аппарата, ловкости, внимания, формирование навыка правильной осанки.

Описание игры: Играют две команды: одна сидит на мячах (разного цвета), другая стоит у нее за спиной (обе команды принимают правильную осанку). По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6 - 8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают фитболы из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него. Игра повторяется 2 или 4 раза.

Правила игры: Команды формируются посредством расчёта на первый, второй.

5. Пингвины на льдине

Задачи: Развитие ловкости, внимания, координационных способностей, формирование навыка правильной осанки, повышение эмоционального фона. *Описание игры:* Дети -«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу.

Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, приняв правильную осанку, ловить его не разрешается.

Правила игры: Передвигаться по залу не задевая фитболы, занимать место можно на любом мяче.

6. Бездомный заяц

Задачи: Развитие ловкости, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса, воспитание умения стойко переносить неудачи.

Описание игры: Мячи враспынную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» - дети садятся на любой из мячей, принимая правильную осанку. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Следующая игра начинается с полным составом детей, а количество мячей сокращается ещё на один и т.д. Игра повторяется 2-3 раза. Во время бега возможно музыкальное сопровождение лёгким фоном и без слов.

Правила игры: Во время бега не сталкиваться и не задевать мячи.

7. Быстрая гусеница

Играют две команды детей. Каждая команда -это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

ПРИЛОЖЕНИЕ В УПРАЖНЕНИЯ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

Стретчинг - это комплекс упражнений для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий.

Упражнение «Деревце»

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

- 1) Поднять прямые руки над головой - вдох.
- 2) Опустить руки, расслабиться - выдох.

Упражнение «Кошечка»

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед - вдох.
- 2) Округлить спину, голову опустить вниз - выдох.

Упражнение «Звездочка»

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз - вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться - выдох.

Упражнение «Дуб»

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол - вдох.
- 2) Руки опустить, расслабиться — выдох.

Упражнение «Солнышко»

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

- 1) На выдохе - наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.
- 2) И.п.

Упражнение «Волна»

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе - согнуть правую (левую) ногу и прижать её к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.
- 2) И.п.

Упражнение «Лебедь»

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе - согнуть правую (левую) ногу, прижать её к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.
- 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.
- 3) И.п.

Упражнение «Слоник»

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1) На выдохе - потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2) И.п.

Упражнение «Рыбка»

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе - оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) И.п.

Упражнение «Змея»

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе - подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И.п.

Упражнение «Веточка»

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу - вдох.

1) На выдохе - поднять руки над головой.

2) И.п.

Упражнение «Гора»

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота - вдох.

2) Выдох-и.п.

Упражнение «Ель большая»

И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) Развести носки врозь — вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол - выдох.

3) И.п.

Упражнение «Цапля»

И.п, Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И.п.

Упражнение «Волк»

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.

2. Наклониться вперед, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

3. И.п.

Упражнение «Зайчик»

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

2. Вернуться в и.п.

Упражнение «Медведь»

И.п. сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

2. Вернуться в и.п. 3-4. Прodelать то же движение левой ногой.

Упражнение «Божья коровка»

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

Упражнение «Лягушка»

И.п., лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

Упражнение «Летучая мышь»

И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

Упражнение «Носорог»

И.п. лечь на спину руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.

Упражнение «Кольцо»

И.п: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

Упражнение «Замок»

Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а левую заносят за спину ладошкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходное положение. Повторяют, поменяв руки.

Упражнение «Коробочка с карандашами»

И. п: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

Упражнение «Волшебные палочки»

И.п: лёжа на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.

Упражнение «Летучая мышь»

Исходное положение: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

Игровой стретчинг «В гостях у сказки «Колобок»

Под заставку «В гостях у сказки» дети встают на коврики.

**Мы гостей все пригласили
В наш уютный светлый зал
Сказку мы сейчас расскажем и движения покажем...
Сказке каждый будет рад,
«Колобок – на спортивный лад»**

Жили были дед да баба на поляне у реки и любили очень очень на сметане колобки
Где муки взять...?

Нужно по амбару помести, по сусекам поскребсти и наскребсти муки на колобок...

По амбару помела, по сусекам поскребла, набрала она муки, замесила колобки *(мп3г минус)*

Посадила его в печь *(вырезка я колобок, я колобок, румяный бок, румяный бок...)*

И стал колобок печься, на одном боку, на другом боку *(мп3г минус)*

Стал в сметанке кататься, вперед, назад *(мп3г минус)*

Стал в масле кататься *(мп3г минус)*

Положила на окно студиться
(Заставка я колобок, я колобок... обрезка)

Покатился колобок по тропинке («моторчик») а навстречу ему зайчик хвастунишка, Я зайчик, зайчик, зайчик, скачу, скачу, скачу, я зайчик хвастунишка, съесть колобка хочу...

и начал он перед колобком хвастаться, как умеет прыгать разными способами (*прыжки*)

Пока зайчик хвастался, колобок от него и укатился...

<p>Катится, катится , а перед ним стоит высокое стройное дерево (заставка «Душа» или «Забава»)</p> <p>Вдруг из-за дерева откуда не возьмись, появляется серый волк , зубами щелк.. «Я, волчище, я рычу, колобка я съесть хочу...»...</p> <p>Не дотянулся волк до колобка..., укатился от него колобок...</p>
<p>Катится колобок дальше по тропинке, а навстречу ему Мишка косолапый «Мишка косолапый по лесу идет, ищет шалунишка, ищет сладкий мед, Колобка увидел, съесть его хотел, укатился Колобок, Мишка не успел» (заставка-потешка «Мишка-косолапый»)</p>
<p><i>Катится, катится колобок А навстречу ему Лисичка-сестричка.</i> Я лисичка, я сестричка, рыжий хвостик, приходи-ка, Колобок, ко мне ты в гости, будем печь мы пирожки и ватрушки, и попьем с тобой чайку с большой кружки. <i>Ляйля Хисматуллина У всех мама есть (минус)</i></p>
<p><i>Пришел колобок в гости к лисичке, а у нее уже и чайник поспел</i> В чайничке крышечка...(обрезка) Наелась пирожков и ватрушек лиса и не стала есть колобка. Вот такой хороший конец у нашей сказки. Довольный и счастливый колобок покатился по лесной дорожке, напевая свою любимую песенку. «Песенка «Прыг-скок «Колобок» на степах. Вот и сказочки конец, а кто слушал молодец!!!!</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ Г ИМИТАЦИОННЫЕ ДВИЖЕНИЯ

- «Мышка» - ходьба на носках семенящим шагом.
- «Цыпленок» - ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны.
- «Котенок» - ползание с опорой рук и колен.
- «Корова» - ползание с опорой на руки и стопы.
- «Петушок» - ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны.
- «Аист» - с высоким подниманием колен, при этом нога выпрямляется вперед.
- «Утенок» - ходьба вприсядку. Пальцы рук широко расставлены, руки согнуты в локтях.
- «Белка» - прыжки вприсядку с продвижением вперед.
- «Заяц» - прыжки на двух ногах.
- «Кенгуру» - прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперед.
- «Лошадка» - прямой и боковой галоп.
- «Лягушка» - ползание прыжковым шагом с опорой на руки и стопы.
- «Паучок» - ползание с опорой на ноги впереди, а рук сзади за спиной.
- «Медведь» - ходьба на внешней стороне ступни.
- «Пингвин» - ходьба с развернутыми носками ног во внешнюю сторону до грязной линии. Семенящий шаг. Руки внизу с отведенными ладонями в сторону.
- «Лиса» - ходьба мягкая, плавная, с носка на всю ступню.
- «Собака» - бег с остановками и резким поворотом головы и туловища в стороны.
- «Волк» - бег широким шагом.
- «Тигр и лев» - бег широким прыжковым шагом.
- «Обезьяна» - бег подскоками с ноги на ногу, руки согнуты в локтях, пальцы широко расставлены в стороны на уровне плеч.
- «Крокодил» - ползание с опорой на руки, ноги прямые, на носке только скользить.
- «Маугли» - прыжки с разведением прямых ног в стороны.
- «Космонавт» - прыжки вверх, с прогибанием туловища назад.
- «Балерина» - гимнастическая ходьба с носка на всю стопу.
- «Машина» - ползание на ягодицах.
- «Ракета» - прыжки с колен на всю ступню.
- «Колобок» - перекаты.
- «Веревочка» - бег скрестным шагом.
- «Спортсмен» - ходьба спортивная.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Комплекс № 1.

1. «Послушаем свое дыхание». Исходное положение: стоя, сидя, лежа. Мышцы расслаблены, в полной тишине слушаем свое дыхание.
2. «Дышим тихо, спокойно, плавно». Глаза можно закрыть, если сидя - спина прямая.
3. «Подыши одной ноздрей». Исходное положение: сидя, стоя, туловище прямое, но не напряжено. Одной ноздрей вдох – продолжать закрывать эту ноздрю, открывать другую; выдохнуть через другую. Повторить 6 - 10 раз. После этого одной ноздрей вдох и выдох.
4. «Воздушный шар» (дышим животом, нижнее дыхание). Исходное положение: лежа на спине, ноги вытянуты, глаза закрыты, обе ладони на области пупка 4 - 10 раз. Медленно, плавный выдох.
5. «Воздушный шар в грудной клетке (средне - реберное дыхание). Исходное положение: лежа, сидя, стоя. Руки на нижней части ребер. Сделать медленный ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки. Мышцы живота неподвижны. Воздушный шар поднимается вверх. Верхнее дыхание.
6. «Ветер» (очистительное, полное дыхание). Исходное положение: лежа, сидя, стоя. Сделать полный вдох. Задержание дыхания 3 - 4 секунды. Сквозь сжатые зубы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами 3 - 4 раза. Это упражнение после физической нагрузки, или при переохлаждении помогает согреться и снять усталость.
7. «Радуга» (обними меня). *
 - 1) Вдох полный носом с разведением рук в стороны.
 - 2) задержать дыхание на 3 - 4 секунды.
 - 3) Растягивая губы в улыбке произносить звук «С» выдыхая воздух и вытягивая в себя живот и грудную клетку. Одна рука на плечо, другая под мышку. Повторить 3 - 4 раза.

Комплекс № 2

1. «Ежик»:
 - подыши одной ноздрей.
 - поворачивая голову вправо - влево, вдох носом короткий шумный; выдох тихий 4 - 8 раз.
- 2. «Губы трубкой».
 - полный выдох через нос.
 - губы трубкой, резко втянуть воздух до отказа.
 - сделать глотательные движения - как бы глотать воздух.
 - пауза в течении 2- 3 сек.; затем поднять голову вверх и выдохнуть через нос плавно и медленно 4 - 6 раз.
- 71
3. «Ушки». Покачивания головой, уши как можно ближе к плечам. Туловище прямое. Сильные вдохи, выдохи произвольные. Повторить 4 – 5 раз.
4. «Пускаем мыльные пузыри»:
 - наклон головы к груди, вдох носом.
 - поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
 - не снимая головы вдох носом, выдох спокойный через нос с опущенной головой.
5. «Насос». Руки перед грудью, сжав в кулаки. Наклоны вперед - вниз и шумно дышать как насос 3 - 5 раз. После 3-х раз наклоны назад, руки к плечам. 3 - 5 раз. Дышим тихо, спокойно, плавно.
6. «Радуга» (обними меня).
 - 1) Вдох полный носом с разведением рук в стороны.
 - 2) задержать дыхание на 3 - 4 секунды.
 - 3) Растягивая губы в улыбке произносить звук «С» выдыхая воздух и вытягивая в себя живот и грудную клетку. Одна рука на плечо, другая под мышку. Повторить 3 - 4 раза.

ПРИЛОЖЕНИЕ Е КОМПЛЕКСЫ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Ритмический комплекс «Капитошка» № 1

Композитор: Осошник В.
 Автор текста: Осошник Н.
 Исполняют «Волшебники двора»

<p>Вступление</p>	<p>«Лыжник» И.п. - ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. Слегка присесть, не отрывая ступней от пола, поочерёдно взмахивая руками вперёд - назад.</p>
<p>Проигрыш</p>	<p>И.п. - о.с. 1 - шаг вправо, хлопок с правой стороны; 2 - шаг влево, хлопок с левой стороны.</p>
<p>I куплет Рано утром по траве и по солнечной дорожке, Улыбаясь всем вокруг пробежался Капитошка. Он попрыгал на листе, покачался на ромашке, И помчался "Кто вперёд" с самой маленькой букашкой.</p>	<p>И.п. - о.с, руки к плечам. 1 - правая рука вверх, 2 — левая рука вверх; 3 - правая рука в и.п., 4 - левая рука в и.п. И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 - поворот в право; 2 - и.п.; 3 – поворот влево; 4 - и.п.</p>
<p>Припев Капитошка, Капитошка, Капитошка. Поиграй со мной, прошу, еще немножко. Разноцветный справа, слева, Капитон У меня в ладошке весело поёт.</p>	<p>Прыжки на двух ногах: ноги врозь – ноги скрестно.</p>
<p>Проигрыш: ла- ля...,</p>	<p>И.п. — о.с. 1 - шаг вправо, хлопок с правой стороны; 2 - шаг влево, хлопок с левой стороны.</p>
<p>II куплет В каждый красочный цветок Капитошка залезает, Закрывает лепесток, и спокойно засыпает. Если пасмурно с утра, гром гремит в моём окошке, В каждой капельке дождя будет новый Капитошка.</p>	<p>И.п.- о.е., руки на поясе. 1 - отставить вперёд ногу на носок; 2 - в сторону; 3 - назад; 4 — и.п. То же другой ногой. И.п. — о.с., руки к плечам. Голову опустить вниз, локти соединить вперёд. Вернуться в и.п. И.п. — о.с., руки к плечам. Коленом правой ноги достать локоть левой руки; 2 - и.п.; 3 - коленом левой ноги достать локоть правой руки; 4 - и.п.</p>
<p>Припев Капитошка, Капитошка, Капитошка. Поиграй со мной, прошу, ещё немножко. Разноцветный справа,</p>	<p>Прыжки на двух ногах: ноги врозь – ноги скрестно. Одна нога впереди, другая сзади, в прыжке меняем ноги.</p>

слева, Кап игон У меня в ладошке весело поёт.	
Проигрыш: ла- ла...	И.п. - о.с. 1 - шаг вправо, хлопок с правой стороны; 2 - шаг влево, хлопок с левой стороны.
Проигрыш как вступление	«Лыжник» И.п. - ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. Слегка присесть, не отрывая ступней от пола, поочерёдно взмахивая руками вперёд - назад.
Припев Капитошка, Капитошка, Капитошка. Поиграй со мной, прошу, ещё немножко. Разноцветный справа, слева. Капитон У меня в ладошке весело поёт.	Прыжки на двух ногах: ноги врозь – ноги скрестно.
Проигрыш: ла- ла....	И.п. - о.с. 1 - шаг вправо, хлопок с правой стороны; 2 - шаг влево, хлопок с левой стороны.

Ритмический комплекс упражнений с мячами «Буратино!» № 2

Композитор: А. Рыбников

Автор слов: Ю. Энтин,

Вступление Кто доброй сказкой входит в дом? Кто с детства каждому знаком? Кто не ученый, не поэт, А покорил весь белый свет, Кого повсюду узнают, Скажите, как его зовут?	«Перекатики» И.п. - стоя ноги вместе. Мяч в согнутых руках, перед собой. Выполняются перекаты с пятки на носочек. И. п.- стоя ноги на ширине плеч. Мяч вверх. 1-наклон туловища в правую сторону, 2-й.п., 3- наклон туловища в левую сторону, 4- и.п.
Бу! Ра! Ти! Но! Буратино!	И. п. - стоя, мяч у груди. Бу! -мяч вправо, и. п. Ра! - мяч вперёд, и .п. Ти! - мяч влево, и. п. Но! – мяч вверх. Прыжки на месте, мяч над головой
На голове его колпак, Но окопачен будет враг, Злодеям он покажет нос И рассмешит друзей до слез, Он очень скоро будет тут, Скажите, как его зовут?	И. п. - стоя, ноги «узкой дорожкой». Приседания с мячом, мяч вперёд.

Бу! Ра! Ти! Но! Буратино!	И. п. - стоя, мяч у груди. Бу! – мяч вправо, и. п. Ра! - мяч вперёд, и. п. Ти! - мяч влево, и, п. Но! - мяч вверх. Прыжки на месте, мяч над головой
Он окружен людской молвой, Он не игрушка- он живой! В его руках от счастья ключ, И потому он так везуч, Все песенки о нем поют, Скажите, как его зовут?	И.п. - стоя, мяч у пояса. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться мяча. Затем левой ногой коснуться мяча.
Бу! Ра! Ти! Но! Буратино! Буратино! Буратино!	И. п. - стоя, мяч у груди. Бу! -мяч вправо, и.п. Ра! - мяч вперёд, и. п. Ти! - мяч влево, и.п. Но! - мяч вверх. Прыжки на месте, мяч над головой

Ритмический комплекс «Волшебники детства» №3

Автор музыки и текста Лариса Давыдова

Проигрыш	Бег на месте, потряхивая султанчиками перед собой
Там, где мечты наши часто сбываются	Рисуют круги перед собой
Там, где салюты снова зажгут	Поворот вправо с приседом руки в стороны. Поворот влево с приседом руки в стороны.
Там, где надежды вновь к нам возвращаются	Два приставных шага вправо, султанчики как дворники вправо под шаг
Эти волшебники детства в мире живут	Два приставных шага влево, султанчики как дворники влево под шаг
Припев: Там все девочки как маленькие феи Там все мальчики как сказочные принцы Там весёлый ветер разговаривает с тобой И волшебные цветы и птицы /2 раза	Мальчики присели, потряхивая султанчиками Девочки прыгают, попеременно поднимая султанчики Девочки присели, потряхивая султанчиками Мальчики прыгают, попеременно поднимая султанчики Руки над головой, покачивая из стороны в сторону Покружились вокруг себя, султанчиками потряхивая перед собой
2. В этой стране самых добрых волшебников	И.П. руки в стороны вращение султанчика правой рукой, собирая руку к себе Вращение султанчика левой рукой, собирая руку к себе
Детских улыбок не сосчитать	Вращение султанчика правой рукой, выпрямляя руку в сторону Вращение султанчика левой рукой, выпрямляя руку в сторону

Если повсюду слышен смех и Веселье Значит пришел к ребятам праздник опять	руки в стороны, киваем головой Султанчики вперед-назад, выполняя небольшие приседания
Припев тот же	
Проигрыш:	В рассыпную по всему залу подскоками, потряхивая султанчиками над головой Сделали два круга Внутренний круг сел, другой встал, машут султанчиками над головой и наоборот. Вернулись на свои места Стоят, потряхивая султанчиками перед собой
Припев тот же	
Проигрыш:	Подскоками в рассыпную Собираются в центр и машут султанчиками над головой Затем садятся и выпрыгивают с султанчиками вверх, машут над головой

Ритмический комплекс «Давай замри! И отомри-и!» № 4

Автор / Исполнитель: группа «Джинсовые Мальчики»

Проигрыш	Подскоки по кругу, руки на поясе Перестроение в три колонны
Раз, два, три	Машут над головой
Говорят, не подросли,	Прыжки
Говорят, что метр с шапкой от земли.	Приседаем и встаём крутя тазом
Ван, тю, фри время мчится, посмотри,	Ладшки перед собой, покачивание вправо - влево
Я деньки свои считаю раз, два, три.	Левая рука на поясе, правой рукой считают 1,2,3, руки на пояс
Припев: Давай замри! И отомри-и! Давай ты вместе собери! И повтори.	Руки, ноги в стороны, покачивая туловище Подскоки на месте, руки на поясе Собираются в кучку, подскоки на месте Подскоки, поочерёдное поднимание рук от плеч.
2. Айн, цвайя, драйн ну-ка дуться перестань,	Идут на свои места подскоками, грозя пальчиком
Или спать уже ложлся в такую рань.	Приставные шаги вправо-влево, ладшки под щёчки
Анде труа, потерпеть бы до утра,	Руки на поясе, шаги с поворотом вправо, шаги с поворотом влево,

И тогда начнется новая игра.	Прыжки вокруг себя с хлопками над головой
Припев: Тот же	
Проигрыш: 1 тройка выбегает, останавливаются на своих местах, выставляют правую ногу вперед и вытягивают правую руку. 2 тройка выбегает, останавливаются на своих местах, выставляют правую ногу вперед и вытягивают правую руку. 3 тройка выбегает, останавливаются на своих местах, выставляют правую ногу вперед и вытягивают правую руку. 4 тройка выбегает, останавливаются на своих местах, выставляют правую ногу вперед и вытягивают правую руку. Прыгают вправо, назад, влево, и.п. крутят бёдрами, руки согнуты в локтях перед собой и обратно так же	
Припев тот же: на последней строчке замереть с поднятыми вверх руками	

Ритмический комплекс «Вечный двигатель» №5

Композитор Александр Пинегин

Автор текста Андрей Усачев

Проигрыш	Ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе
1 куплет: Нашим академикам	Левая рука на поясе, Правую руку вверх и правую ногу отставляем в сторону - 1 раз
В это не поверится	Правая рука на поясе, Левую руку вверх и левую ногу отставляем в сторону - 1 раз
Он не больше веника.	Руки на поясе, приседаем 1 раз
А всё время вертится	Руки на поясе, прыжки вокруг себя
Вертится без винтиков И без шестерёнок	Руки на поясе, приседание с наклоном в сторону - по 2 р. в каждую сторону
Этот вечный двигатель	Прыжок, руки ноги в стороны
Маленький ребёнок	Левая рука на поясе, правая нога в сторону, правым большим пальцем показывают на себя
Припев: Это вечный двигатель, вечный прыгатель, Бегатель, толкатель, скакатель и хвататель.	2 прыжка, 2 хлопка, 2 прыжка, 2 хлопка Прыжки вокруг себя, руки на поясе Наклон вперед, сжимаем - разжимаем кулачки
2 куплет: Тыщу лет учёные И изобретатели	И.п. ноги шире плеч, бинокль перед глазами Наклоны-покачивания из стороны в сторону
Над задачей этою	И.п. Ноги вместе, правая рука вперед, левая рука на поясе
Время даром тратили	Наклон вперед, покачивая пальцем
Папа-физик трудится Над прибором с током	И.п. ноги вместе, руки перед грудью выполняем приседание с «моторчиком»

А ребёнок крутится у него под боком	И.п. руки на поясе, наклон вперёд вращение вокруг себя в правую сторону. Вращение вокруг себя в левую сторону
Припев тот-же	
3 куплет: Есть у нас ещё запас Сыновей и дочек Пусть иссякнет хоть сейчас Ядерный источник	И.П. Ноги широко расставили, руки на поясе Покачивание - наклоны туловища вправо - влево
Пусть закончится весь газ И запасы нефти	И.п. ноги широко расставлены вытянув правую руку перед собой в правую сторону, загибаем пальцы на руке Вытянув правую руку перед собой в левую сторону, загибаем пальцы на руке
Только важно, чтоб у нас Очень важно, чтоб у нас	И.п. ноги широко расставлены, руки к плечам Выпрямляем руки перед собой, и.п.
Не кончались дети	Левая рука на поясе, правая нога в сторону, правым большим пальцем показывают на себя
Припев тот-же / 4 раза	

Ритмический комплекс «Папа» № 6

К. Костин и шоу-группа «Дельфин»

Вступление	Марш (встают свободно, враспынную) Ходьба на месте с хлопками над головой
1 куплет Кто шумит электробритвой по утрам Напевая как будильник песни Кто цветами поздравляет наших мам На 8-е марта в день чудесный Повтор 2-х последних строчек	Имитируют бритьё вращение кулачков над щекой 1 щёку, затем другую Махи над головой, ноги на ширине плеч Правая нога вперёд протягивают руку вперёд Левая нога вперёд протягивают руку вперёд На повторе вытягивают обе руки вперёд, выполняя ходьбу на месте
Припев Па-па-па-папа	Прыжки на месте с хлопками над головой
2 куплет Кто поймает рыбу вот такой длины Громче всех кричит на стадионе Кто пропылесосит дома все ковры И розетки все починит в доме	Разводят руки в стороны Прыжки на месте, высоко поднимая колени и выполняя взмахи рук над головой от плеча Одна ногой впереди другая сзади, мах правой рукой вперёд - назад Имитация вкручивания шурупа в розетку перед собой/2 р.
Припев + проигрыш На проигрыше ходьба на месте с хлопками Прыжки на месте с хлопками	

<p>3 куплет Все костёр для шашлыка мы разведём И поедем в выходной на дачу Кто хохочет на машине за рулём</p> <p>Кто решит сложнейшую задачу</p>	<p>И. п. присесть и имитировать раскладывание поленьев 1 ладошка, другая, 1 - другая Имитируют вращение руля Встали и вращение руля вправо- влево, покачиваясь с ноги на ногу Ноги на ширине плеч, приложить ладошку к виску, др. рука полочкой. Повороты в стороны /2 р.</p>
<p>Припев: тот же</p>	
<p>4 куплет: Ты для нашей мамы самый дорогой</p> <p>Любит тебя сын и любит дочка Ты для нас опора, ты для нас герой</p> <p>Мы тебя целуем крепко в щёчку</p>	<p>Бег на месте, сгибая ноги назад Бег на месте, выбрасывая ноги вперёд Наклон вперёд, разводя руки в стороны Прижимают руки к сердцу Поворачиваются в сторону, вытягивая обе руки перед собой Воздушный поцелуй</p>
<p>Припев:</p>	<p>Ходьба на месте с хлопками Прыжки на месте с хлопками Поднять руки вверх со звуком ууух</p>

Ритмический комплекс с фитболами «Улыбка» №7

Песня из мультипликационного фильма
«Крошка енот» «Улыбка»
Композитор В. Шаинский
Автор текста М Пляцковский

<p>1. От улыбки хмурый день светлей От улыбки в небе радуга проснется Поделись улыбкою своей и она к тебе не раз еще вернется</p>	<p>Сидя на мяче, руки опущены.</p> <p>Поднимать и отпускать плечи, одновременно поднимая стопы на носки Руки поднять через стороны вверх, сделав полукруг и плавно отпустить Повтор движения предыдущей фразы</p>
<p>Припев: И тогда наверняка вдруг запляшут облака И кузнечик запиликает на скрипке С голубого ручейка начинается река Ну а дружбе начинается с улыбки на скрипке</p>	<p>Ходьба в левую сторону вокруг мяча до середины Ноги на ширине плеч, имитация игры Ходьба в первую сторону вокруг мяча с остановкой сидя на мяче Сесть на мяч ноги слегка расставить Повороты на право (лево) с отведением рук в стороны</p>
<p>2. От улыбки солнечной одной</p> <p>Перестанет плакать самый грустный дождик Солнечный лес простится с тишиной</p>	<p>Наклоны туловища вправо (влево) руки на поясе (2раза) Вытянуть руки в стороны</p> <p>Продолжать наклоны (потянуться за ладошками)</p>

И захлопает в зеленые ладоши	
Припев тот-же	
3.От улыбки станет всем теплей И слону и даже маленькой улитке. Так пускай повсюду на земле будто лампочки, включаются улыбки	Руки свободно опущены, повороты туловища вправо (влево) Отвести правую руку максимально назад и выполнить поворот в сторону руки Тоже в левую сторону
Припев тот-же	

Ритмический комплекс «Россия» № 8

Автор текста О. Газманов

<i>Дети с флажками (6 чел) в 2 колонны стоят на коврик с пушками(8 чел) в шеренгу сзади под проигрыш. Под вступление маршируют на месте флажки и пушки держат перед собой.</i>	
1. Так было в России с далеких Времен Так было в России с далёких времён. Чем выше давление, тем крепче бетон. И если опасность державе грозит, Становится Родина, как монолит. В горниле победы сегодня как встарь. Опять закаляется Родины сталь.	маршируют в 2х шеренгах идут вперёд, держа флажки перед собой, а с пушками перестраиваются в шахматном порядке сзади. пушки потряхивают перед собой две колонны, расходясь в стороны, перестраиваются в шеренгу. маршируют на месте в 2х шеренгах 1 шеренга с флажками по 3 человека расходятся в разные стороны, с пушками с середины перестраиваются в колонну и идут через центр зала, размахивая пушками.) С пушками перестраиваются в шахматном порядке, маршируют на месте. С флажками, в шахматном порядке, маршируют на месте.
Припев: Россия, Россия В этом слове огонь и сила. В этом слове победы пламя. Поднимаем России знамя. .	поворот направо, потряхивая флажками перед собой. - поворот назад поворот налево И.п. маршируя на месте, машут пушками и флажками над головой 2 раза
Пусть время нас бурным потоком несёт, За нами Россия, за нами народ. Традиции святы и тысячи лет	у детей с пушками ноги широко расставлены, слева направо делают моталочку. Дети с флажками маршируют, держа флажки перед собой. руки вверх маршируя на месте, машут пушками

<p>Продолжится летопись наших побед. А если врагов налетит вороньё, Их снова Отечество встретит моё</p>	<p>у детей с пушками ноги широко расставлены, слева направо делают моталочку. Дети с флажками маршируют, держа флажки перед собой. руки вверх</p> <p>задний ряд идёт вперёд, передний назад возвращаются на места</p>
<p>Припев: (так же) Россия, Россия В этом слове огонь и сила. В этом слове победы пламя. Поднимаем России знамя. Вперед Россия 4 раза В этом слове источник силы, Повторяем вперед Россия .</p>	<p>Расходятся по 4 человека и перестраиваются вдоль стен в шеренги, маршируют, потряхивая пушками</p> <p><i>В это время мальчики проходят по центру зала, 2 мальчика отбивая клюшкой шайбу, 1 пара, передавая мяч друг другу из рук в руки и 1 пара ногами как футболисты.</i></p> <p><i>Девочки с пушками возвращаются на места</i></p>
<p>Проигрыш На проигрыше девочки с пушками прыгают, вскидывая пушки над головой. Девочки с флажками маршируют, размахивая флажками над головой крестиком. Мальчики выбегают. Хоккеисты поднимают клюшки вверх, баскетболисты мяч вверх, футболисты ставят на мяч ногу. И все кричат «Ура!»</p>	

**Ритмический комплекс «Слоники и гномики» № 9
(дополнительный)**

Вокальная группа «Барбарики»

<p>На вступление выходят, становятся в рассыпную.</p>	
<p>1. Есть места чудесные на свете, Ищут их и взрослые, и дети, Улетаем далеко от дома К городам чужим и незнакомым, Над землёй, как бабочки, порхаем, И про всё, про всё почти всё знаем, И на день рождения для мамы Пишем эсэмэюки, телеграммы, Но всё равно -</p>	<p>Круговые движения руками перед собой. Прикладывают руку «козырьком», смотрят вправо-влево. «Крылья самолета», наклоны корпуса. Машут «крыльями», кружатся.</p> <p>«Нажимают кнопки телефона» на ладони. .Грозят пальцем, положив локоть на ладонь.</p>
<p>Припев: И самые большие слоники, И самые маленькие гномики — Скучаем тогда мы, когда мы, Входим слишком далеко от мамы.</p>	<p>Приставляют растопыренные ладони к голове, покачивая ею. Сгибаются, согнув руки в локтях, притопывают ногами. Трут кулачками глаза. Машут рукой над головой.</p>
<p>2. Кто наденет нам, любя, панаму, Кто полюбит так тебя, как мама,</p>	<p>Изображают надевание панамы на голову. Обнимают себя за плечи, покачиваются.</p>

Сами мы уже почти с усами, И шнурки завязываем сами, Но всё равно -	«Рисуют усы» пальцами поочередно. Поставив ногу на пятку, «завязывают шнурки». Грозят пальцем, положи локоть на ладонь.
Припев: тот же	
3. (речитативом) Беги скорее к своей маме, Вот для чего нужны быстрые ноги, А вы, гражданочка, не хлопайте ушами - Дети не валяются на дороге! Слышишь, это и тебя касается - Мамы на дороге не валяются!	Бег на месте И. п. Руки согнутые в локтях за голову. Соединяем локти, локти в стороны. Грозят пальцем, положи локоть на ладонь. Меняют положение рук. Грозят пальцем, положи локоть на ладонь.
Припев: тот же В заключении все обнимаются	

**Ритмический комплекс с цветными плоскими обручами
«Здравствуй, Олимпиада!» №10 (дополнительный)**

С. Дёмин

Нам от мира так много надо. Эй, Планета! Держись!	Дети с обручами: жёлтый, зелёный, чёрный, синий, красный (строятся рядами по 5 человек) стоят возле центральной стены, поднимая и опуская кольца.
Здравствуй, здравствуй, Олимпиада! Здравствуй, новая жизнь! Здравствуй, здравствуй, Олимпиада! Здравствуй, новая жизнь!	Кольца в правую сторону Кольца в левую сторону Кольца в правую сторону Кольца в левую сторону
Встречает наш Сочи с надеждой и верой, таких, долгожданных гостей. И гости почувствуют, полную мерой, кипение спортивных страстей.	Перестраиваются в колонну по центру в этой же последовательности. Идут через центр зала, подняв кольца вверх.
Туда, где рекордов тяжелые гроздья - веди Путеводная Нить.	Начиная с первого ребёнка, дети опускают и поднимают кольца поочередно вправо влево/ 2 раза
Хотя это игры - мы будем серьезны. Мы очень хотим победить!	Перестраиваются в шахматном порядке как олимп. кольца (жёлтый, зелёный, чёрный, синий, красный)
Нам от мира так много надо. Эй, Планета! Держись! Здравствуй, здравствуй, Олимпиада! Здравствуй, новая жизнь!	Выпады в правую, в левую сторону. Подскоки вокруг себя, в правую сторону, обруч перед собой. Выпады в левую, в правую сторону. Подскоки вокруг себя, в левую сторону, обруч перед собой.

Здравствуй, здравствуй, Олимпиада! Здравствуй, новая жизнь!	Подскоками делают расчёску, вперёд, назад
Не каждый сумеет победы достигнуть, но в схватке пойдет до конца!	Перестроение: Чёрный обруч в центре, жёлтый обруч - впереди, справа, зелёный обруч - сзади, справа, синий - впереди, слева, красный - сзади, слева. Повернулись в центр круга.
Пускай называются "Зимними" игры весна нам наполнит сердца!	Чёрный обруч - держит обруч в одной руке, другой – поднимает ногу вверх. Остальные: обручи держат перед собой двумя руками и делают выпад к центру. Затем чёрный обруч садится на колени и прогибается с обручем назад. А другие дети поворачиваются к зрителям и снова делают выпад.
Гуда, где рекордов тяжелые гроздья - веди Путеводная Нить.	Перестроение: Собираются к центру, соединяют правые руки, левая рука с обручем вытянута в сторону. Девочки идут по кругу. Одновременно выполняя поднимание и опускание обруча (волна).
Хотя это игры - мы будем серьезны. Мы очень хотим победить!	Выполняют перестроение в шахматном порядке как олимпийские кольца (жёлтый, зелёный, чёрный, синий, красный)
Нам от мира так много надо.	Выпады в правую, в левую сторону.
Эй, Планета! Держись!	Подскоки вокруг себя, в правую сторону, обруч перед собой.
Здравствуй, здравствуй, Олимпиада!	Выпады в левую, в правую сторону.
Здравствуй, новая жизнь!	Подскоки вокруг себя, в левую сторону, обруч перед собой.
Здравствуй, здравствуй, Олимпиада! Здравствуй, новая жизнь!	Подскоками делают расчёску, вперёд, назад
Проигрыш: Нам от мира так много надо. Эй, Планета! Держись! Здравствуй, здравствуй, Олимпиада! Здравствуй, новая жизнь! Здравствуй, здравствуй, Олимпиада! Здравствуй, новая жизнь! Здравствуй, здравствуй, Олимпиада! Здравствуй, новая жизнь!	Поворачиваются налево в колонну за красным обручем и гимнастическим шагом, держа обруч перед собой, проходят круг почёта, затем складывают обручи и маршируют в шеренгах по обе стороны зала, выполняя взмахи руками над головой.

Вступление:	Ноги вместе, носочки на месте, поднимаем пяточки.
1 куплет: Тики-тики-тики так-так-так Тики-тики-тики так-так-так Часики идут, часики идут Часики минуты берегут.	И.п.: о.с. Наклоны головы вправо - влево
Тики - тики —тики так - так - так Тики-тики-тики так-так-так Часики идут, часики идут Часики лениться не дают.	И.п.: о.с. Наклоны туловища вправо - влево
Припев: Тики так Тики так Нам без часиков Не как	Правая рука в сторону Левая рука в сторону Правая рука вверх Левая рука вверх Хлопок над головой
2 куплет: Тики-тики-тики так-так-так Тики-тики-тики так-так-так Часики идут, часики идут Часики минуты берегут.	Поочерёдное поднятие и опускание плеч Одновременное поднятие и опускание плеч
Тики-тики-тики так-так-так Тики-тики-тики так-так-так Часики идут, часики идут Часики последнего не ждут	Наклоны влево (вправо) Рука скользит по ноге
Припев: Тики так Тики так Нам без часиков Не как	Правая рука в сторону Левая рука в сторону Правая рука вверх Левая рука вверх Хлопок над головой
Проигрыш: И. п. пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. «Ножка вышла прогулять» 1- Выставление правого носочка 2- И.п. 3- Выставление левого носочка 4- И. п. - по 2 раза каждой ногой «Пружинка» - 4 раза	
Припев: Тики так Тики так Нам без часиков Не как	Правая рука в сторону Левая рука в сторону Правая рука вверх Левая рука вверх Хлопок над головой

Тики-тики-тики так-так-так Тики-тики-тики так-так-так Часики и там, часики и тут Часики идут, идут, идут	Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, руки сгибаются в локтях вверх, вниз — «стрелки»
Часики идут, идут, идут	И. п. правую руку вытянуть вперёд, поворот в ходьбе вокруг себя вправо
Часики идут, идут, идут	И. п. левую руку вытянуть вперёд, поворот в ходьбе вокруг себя влево
Часики идут, идут, идут	Ходьба на месте

Ритмический комплекс «Кукутики» №12 (дополнительный)

Автор музыки и текста: Рустам Салахов

Вступление: Привет, Маш! Ты проснулась? Да. Мне снились такие красивые сны. Если хочешь хорошее настроение на весь день, делай упражнения вместе с нами.	Потягивание поочерёдно. 1 рука вверх, другая вниз. Принимаем и.п. ноги вместе, руки опущены вниз.
1 куплет: Хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп, хлоп.	хлопаем
Топаем ногами, топ, топ, топ.	топаем
Двигаем ушами 1,2,3	Покачиваем головой из стороны в сторону
Очень мы смешные,	Руки на пояс, повороты в стороны.
посмотри!	Руки вверх.
Припев: Веселее танцевать, чем лежать в кровати	Движения буги - вуги
Всё у нас в порядке, любим мы зарядку	Поворот, опуская поочерёдно руки вниз.
Делай вместе с нами и тогда	Поворот в сторону, поднимая колено вверх, руки над коленом.
Будешь сильным всегда!	Упражнение «Силачи»
2 куплет: Наматываем нитки на клубок,	Упражнение «Моталочка»
Пробуй вместе с нами прыгнуть в бок	Руки на поясе, прыжки в бок

Станем на носочки руки вверх	Поднимаемся на носочках, руки вверх
Дружная зарядка ты для всех	Руки на пояс, повороты, руки вверх
Припев: тот же	
Прыгаем на месте, прыг, прыг, прыг	прыжки
И локтями вместе, вжик, вжик, вжик.	Руки согнули в локтях, подняли, опустили.
Головой мотаем, раз, два, три	Вращение головой
Ты такой лохматый,	Руки на пояс, повороты в стороны
посмотри!	Показываем «очки»
Припев: тот же	
Хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп, хлоп.	хлопаем
Топаем ногами, топ, топ, топ.	топаем
Плечи поднимаем вверх и вниз	Поднимаем и опускаем плечи
Самому смешному	Руки на пояс, повороты,
Главный приз	Руки вверх.
На проигрыше	Прыжки, выкидывая ноги и руки вперёд
Припев: тот же	

Ритмический комплекс «Новогодняя разминка» №13

Проигрыш	Прыжки руки от плеч вверх
А на улице мороз	Разводят рукой перед собой, наклон вперёд
ну-ка все взялись за нос	Наклон вперёд, приставили палец носу
по коленкам постучали	Хлопки по коленям
головой покачали	Качаем головой в быстром темпе
по плечам похлопали	Руки крест - накрест хлопки по плечам, наклоны в стороны
и чуть-чуть потопали	Руки пингвинчики, поворот вокруг себя, топя ногами
ни к чему нам бить баклуши	Ногу вперёд, грозим правой рукой пальцем, левая на поясе

ну - ка все взялись за уши	Взялись за уши, покружились
ну-ка все вместе	Левая рука на поясе, правая вытянута в сторону, правая нога отставлена в сторону
уши развести	Показывают уши
лучше по – хорошему хлопайте в ладоши вы	правая рука на поясе, левая вытянута в сторону, левая нога отставлена в сторону
На проигрыше	Два раза топаем, три раза хлопаем

Приложение Ж (степ-аэробика)

Текст песни	Движения	Дозировка	Методические рекомендации
Проигрыш	Стоим перед степом. Руки на поясе. 1 полуприсяд, наклон головы вправо, 2 –и.п, 3 полуприсяд, наклон головы влево, 4- и.п	8 раз	Осанка ровная , локти отведены назад, наклоняем только голову.
1 куплет			
Океан это далеко и прекрасно,	«Покажи носочек» И.п- руки на поясе, 1-2- поставить носок одной ноги на степ, 3-4-вернуться в и.п.	4 раза	Спина прямая. Носок стараемся ставить в середину ступи.
Океан это глубоко и опасно	«Покажи пятку» И.П.: то же.1-2- поставить пятку на степ, 3-4- вернуться в и.п.	4 раза	Локти назад. Пятку ставим в середину ступи.
Познакомись с ним поближе, он ладони тебе облизет	«Покажи носочек» , добавляем вытянутую вперед руку, ладошка вниз.	4 раза	Руку держим на уровне плеча, кисть натянута, пальцы сомкнуты., ладонь вниз.
Протянет руку, даст совет как другу.	«Покажи пятку» , добавляем вытянутую вперед руку, ладошка вниз	4 раза	Руку держим на уровне плеча, кисть натянута, пальцы сомкнуты., ладонь вверх.
Припев:			
Даже если ты без пяти большой, не шути с волной, шторм страшен и жуток, не понимает шуток	Обходим вокруг ступи 1круг (счет1-8), обходим вокруг ступи 2 круг (счет 1-8)	2 раза	Спину держим прямо, колени поднимаем высоко, носочек тянем.
Хоть до неба ты дорости, то с волною не шути	«Вырастим большими» И.п.: 1-2- поставить правую стопу на степ , 3-4-поставить левую ногу на степ, встать на степ обеими ногами; 5-6- правую ногу поставить на пол, 7-8-левую ногу поставить на пол, встать рядом со степом	4 раза	Спину держим прямо, колени поднимаем высоко, ноги ставим рядом.
Шторм страшен и жуток, не понимает шуток.	«Вырастим большими»	4 раза	Руку держим на уровне плеч, прямо перед собой, ладонь вниз.

	добавляем вытянутую вперед руку, ладонка вниз.		
2 куплет			
Взяли на память жемчужину и кораллы, и креветок к ужину мы набрали	«Боковая присядка» И.п.- стоим на степе, руки на поясе, 1-2 поставить стопу на правую ногу справа от степа, приставить левую ногу, 3-4 полуприсяд, 5-6-левую ногу поставить на степ, 7-8-правую ногу поставить рядом с левой, стоим на степе (аналогично в другую сторону)	4 раза	Спину держим прямо. Движения выполняем в такт музыке.
Нам осталось совсем немного, передать привет китам и осьминогам и с вами вместе спеть вот эту песню	«Боковая присядка» (с добавлением наклона головы)	4 раза	Прямые руки держим на уровне плеч, пальцы сомкнуты, кисти натянуты
Припев:			
Даже если ты без пяти большой, не шути с волной, шторм страшен и жуток, не понимает шуток	«Покажи правое колено» И.п. –стоим за степом, руки на поясе 1-2-поставить правую ногу на степ, левую ногу сгибаем в колене, подтягиваем к груди,3-4-левую ногу поставить на пол, правую ногу приставить к левой ноге.	4 раза	Спину держим прямо, колено поднимаем как можно выше, носок тянем к полу.
Хоть до неба ты дорости, то с волною не шути, шторм страшен и жуток не понимает шуток.	«Покажи левое колено» (то же с левой ногой)	4 раза	Спину держим прямо, колено поднимаем как можно выше, носок тянем к полу.
3 куплет:			
Друзья –конечно же, круг спасательный	1-4 боковой галоп влево	2 раза	Шаги не очень
На-на-на	Ходьба на месте (на счет 1-4)		Спину держим прямо, колени поднимаем высоко, носки тянем.
Но все равно надо знать обязательно	1-4 боковой галоп вправо	4 прыжка по 2 раза	Следить за ритмом, не делать лишних прыжков.
На-на-на- воде	Ходьба на месте (на счет 1-4)	2 раза	Спину держим прямо, колени поднимаем высоко, носки тянем.
Припев:			
Даже если ты без пяти большой, не шути с волной, шторм страшен и жуток, не понимает шуток	«Ноги в стороны» И.п.- стоя за степом, руки на поясе,1-2 –шаг вправо от степа, шаг влево от степа, 3-4-правая нога на степ, левая нога к правой ноги на степ.	4 раза	Спину держим прямо. Выполняем движения в соответствии с ритмом музыки.
Хоть до неба ты дорости, то с волною не шути, шторм страшен и жуток не понимает шуток.»	«Ноги в стороны» (с добавлением рук) И.п.- соя за степом, руки на поясе,1-2 –шаг вправо от степа, правую руку в сторону, ладонью вниз, шаг влево от	4 раза	Руки держим на уровне плеч, в локтях не сгибаем.

	степа, левую руку в левую сторону, ладонью вниз ,3-4- правая нога на степ, левая нога к правой ноге на степ, руки на пояс		
Комплекс степ-аэробики под песню гр. Барбарики «Что такое доброта?» (3 мин)			
Вступление	Стоим перед степом. Руки на поясе. 1 полуприсяд, наклон головы вправо, 2 –и.п. 3- полуприсяд, наклон головы влево, 4- и.п	8 раз в каждую сторону	Спину держим прямо, плечи не поднимаем.
1 куплет:			
Что такое доброта?...	«Наклоны в сторону» И.п.- стоя на степе, руки на поясе. 1- правую ногу в правую сторону от степа, наклон вправо, 2- и.п., 3-левую ногу в левую сторону от степа, наклон влево- 4 –и.п.	8 раза	Наклон в сторону, спину держим прямо, нога на полу слегка полусогнута.
.	«Наклоны в сторону» (с добавлением рук) И.п.- стоя на степе, руки на поясе. 1- правую ногу в правую сторону от степа, наклон вправо. левая рука в правую сторону над головой пальцами вперед 2- и.п., 3-левую ногу в левую сторону от степа, наклон влево, правая рука в правую сторону над головой пальцами вперед - 4 –и.п.	4 раза	Рука над ухом, локти не сгибаем, пальцы сомкнуты, ладошки смотрят строго в сторону.
Припев:	«Наклоны вниз» И.п.- ноги с правой и левой стороны от степа, руки наверху ладошками вперед. 1-наклон вниз, достаем ладошками степа, 2 и.п.	8 раз	Колени не сгибаем, стараемся ладони полностью положить на степ
2 куплет Встал вам на ногу слон....	«Кузнечики» И.п.- руки на степе, сидим перед степом на корточках. 1-прыжок, ноги выпрямляем назад, встаем на носочки, 2- и.п.	8 раз	Спину прогибаем, ноги прямые. Двигаемся в такт музыке.
Припев:	«Поменяй ногу» И.п.- руки на степе, прямая правая нога в сторону, носок вытянут, левая нога согнута в колене переел степом, 1-4 -меняем положение ног,	8 раз	Ногу выпрямляем в сторону, колени не сгибаем.
3 куплет: К нам на праздник доброты ... е.	«Покажи носочки» И.п.- сидя на степе, упор ладонями на полу сзади. 1-2 -	8 раз кажд	Ногу разгибаем до конца, носочек тянем вверх.

	поочередно сгибаем и разгибаем ноги.	ой ногой	
Припев:	«Мостик»- И.п.- сидя на степе, руки сзади упор ладонями об пол, ноги впереди, упор стопами об пол, 1-таз поднимаем наверх, 2 – и.п.	8 раз	Таз стараемся поднять как можно выше, смотрим наверх.
4 куплет Пара пара пара-ра....	«Подскоки» Подскоки вокруг степа, 2 круга в одну сторону, 2 круга в другую сторону.	по 16 раз в каждую сторону	Прыгаем как можно выше, в прыжке помогаем руками.
Припев:	«Прыг-скок» (вперед) И.п.- стоя, руки на поясе. 1-2- встать на степ, 3-4 прыгнуть со степа.	8 раз	Спрыгиваем легко на носочки.
Припев :	«Прыг-скок» (в стороны) И.п.- ноги с обеих сторон от степа, 1-2 (встаем на степ двумя ногами, 3-спрыгиваем, ноги в стороны)	8 раз	Спрыгиваем легко на носочки.
	Дыхательные упражнения на степе.	3-5 раз	Глубокий вдох носом. Руки через стороны вверх. Выдох ртом, на выдохе наклон, руки расслаблены.

Приложение К

Диагностика результатов освоения программы

1.Быстрота (скоростные качества)

Бег на 10 м с хода

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (6-7 м от неё) ставится ориентир (яркий предмет - кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут. Наилучший результат заносится в индивидуальную карту.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Педагог стоит сбоку от линии старта с секундомером. В момент пересечения линии старта педагог включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегает до линии финиша.

Игровая ситуация: Эстафета «Кто быстрее!»

2.Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места.

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждый 10 см. Тестирование проводят два человека - первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй воспитатель замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Второй воспитатель измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делается две попытки, в карту заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание

ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

Внимание! Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Игровая ситуация: для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности). Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола (земли). Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

Игровая ситуация: Пospорили медвежата кто из них сильнее. Решили, что кто дальше всех бросит камень, тот и самый сильный.

3. Гибкость (определение гибкости позвоночника)

Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

4. Ловкость и координационные способности.

Челночный бег 3 раза по 10 м

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

5. Отбивание мяча от пола (тестируются ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).

Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Даются две попытки. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-7 лет

	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1.	Бег на 10 м с хода	мал. дев.	2,5-2,1 2,7-2,2	2.4-1,9 2.5-2,0	2,2 2,4-1,8
2.	Длина прыжка с места (см)	мал. дев.	85-130 85-125	100-150 90-140	130-155 125-150
3.	Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя	мал. дев.	187-270 138-221	221 -303 156-256	242-360 193-313
4.	Гибкость (определение)	мал. дев.	3-6 6-9	4-7 7-10	5-8 8-12

	гибкости позвоночника)				
5.	Челночный бег 3 раза по 10 м	мал. дев.	12,8-11,1 12,9-11	11,1-9,9 11,3-10	9,8-9,5 10,0-9,9
6.	Отбивание мяча от пола (кол-во)	мал. дев	5-10 5-10	11-20 10-20	35-70 35-70

Пример диагностической карты

Ф.И. ребёнка, возраст

Физические качества	Быстрота		Скоростно-силовые качества				Гибкость		Ловкость			
	Бег на 10 м с хода		Прыжок в длину с места.		Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя		Определение гибкости позвоночника		Челночный бег 3 раза по 10 м		Отбивание мяча от пола	
Результат	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года