

Отдел образования, физической культуры и спорта
администрации г. Лермонтова

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка №14 «Ёлочка» г. Лермонтова

Согласовано
Протокол педагогического совета
№ 1 от «30» августа 2022г.



Т.И. Колмыкова

Приказ № 94-од от 01.09.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - оздоровительно направленной
«НЕПОСЕДЫ»**

**Возраст обучения 3-7 лет
Срок реализации – 4 года**

ID номер программы в АИС «Навигатор» - 20703

Составлена:

Третьяковой Александрой Николаевной
педагогом высшей квалификационной категории
год разработки – 2020;
переработана – 2022 год

**2022 год
г. Лермонтов**

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.1. 1 Новизна.....	4
1.1. 2 Актуальность программы.....	5
1.2 Цели и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы.....	9
1.4 Планируемые результаты.....	50
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий..	50
2.1 Календарный учебный график.....	50
2.2 Условия реализации программы.....	51
2.3 Формы и методы контроля.....	52
2.4 Методическое обеспечение программы.....	54
2.5 Результативность программы.....	56
2.6 План воспитательной работы.....	58
2.7 Литература.....	61
Приложение.....	62

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Современные родители, ведущие здоровый образ жизни озабочены состоянием здоровья своих детей. Они понимают всю необходимость двигательной активности в дошкольном возрасте и являются инициаторами создания дополнительного физкультурно-оздоровительного кружка в условиях ДОО. Родители воспитанников максимально заинтересованы в том, чтобы дети получали дополнительный двигательный опыт в условиях и системе дошкольного учреждения.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Исходя из этого, перед нами встала проблема создания такой программы дополнительного физкультурного образования, которая удовлетворила бы потребность родителей в создании условий для полноценного двигательного обогащения и укрепления здоровья детей, которая бы максимально способствовала формированию у дошкольника интереса к своим физическим возможностям к их совершенствованию и развитию, а так же учитывала индивидуальные особенности детей, специфику их развития и индивидуальные темпы роста.

Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей, была разработана программа «Непоседы».

Таким образом, программа предлагает родителям альтернативу детским спортивным секциям.

Данная программа учитывает возрастные особенности и потребности детей от 3-х до 7 лет. Программа предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребёнку проявить свой потенциал. Уровень программы – базовый. Срок реализации программы: 4 года, с сентября по июнь каждого учебного года. Форма обучения – очная

Программа составлена на основе основных нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования от 09.11.2018г. №196г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;
- Устав ДОУ.

1.1.1 Новизна.

Особенностью программы «Непоседы» является её системность. Система педагогического взаимодействия в программе представлена как специально организованное обучение, совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей.

Программа «Непоседы» направлена на физическое оздоровление и развитие, на становление личности ребенка через использование специально подобранных упражнений, и игровых технологий, учитывая возрастные и психологические особенности воспитанников.

Программа ориентирована на детей дошкольного возраста, что особенно ценно. Существует преемственность программы, с программами дошкольной и предшкольной подготовки, направленных на становление творчески мыслящей и социально-активной личности.

Материал занятий уже апробирован педагогом, поэтому может быть использован для преподавания в системе дополнительного образования в общеобразовательных учреждениях.

Новый Федеральный государственный образовательный стандарт провозглашает основные принципы современного дошкольного образования, которые совпадают с принципами программ «Непоседы»:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития ребенка).

1.1.2 Актуальность программы.

Актуальность данной программы.

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

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относится ходьба, бег, прыжки, лазание, метание. Двигательные навыки имеют большое значение не только для физической подготовки, но и для осуществления различных видов деятельности (лепка танцы, занятия музыкой математикой) Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд, ли сумеет полностью реализовать свои желаний и стремления.

Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Фитнес-занятия нравятся детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Дети с удовольствием выполняют предложенные упражнения, даже сложные и трудные.

Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена важностью постоянного поиска новых форм и методов организации учебного и

воспитательного процесса, что позволяет делать работу с детьми и детьми с ОВЗ более разнообразной, эмоционально и двигательно-насыщенной.

Адресат программы

Программа адресована детям от 3 до 7 лет.

Для обучения принимаются все желающие.

Количество обучающихся в группе 10-20 человек.

Программа разработана и адаптирована для всех детей, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом диагноза, состояния здоровья, подробной характеристики обучающегося.

Дети с ограниченными возможностями здоровья характеризуются существенными индивидуально-типологическими различиями, которые проявляются в результате несформированности основных мыслительных операций. Обучающиеся испытывают трудности понимания и организации деятельности, нуждаются в поддержке и направленном развитии формирующейся учебной мотивации, познавательного интереса.

Теоретическая новизна, практическая значимость и особенности программы заключается в следующем:

Единство образовательного и воспитательного процесса.

Выявление и развитие способностей каждого ребенка.

Формирование свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества. Гуманизация дошкольного воспитания, т.е. ориентация педагога на личность ребёнка.

Особенности программы:

- Во-первых, программа «Непоседы» это комплекс физической подготовки (силовые упражнения на укрепление мышц, упражнения на гибкость и растяжку, хореографические и танцевальные программы), направленный на оздоровление человеческого организма, и может включать в себя самые разнообразные дисциплины. Однако, кроме этого, сюда же относятся кардиотренировки, оказывающие положительное воздействие на сердечную и легочную системы.
- Во-вторых, «Непоседы» подразумевает использование нестандартного детского спортивно-игрового оборудования, нетрадиционные виды проведения занятий, использование элементов различных видов спорта, гимнастики, аэробики.
- В-третьих, занятия необходимо проводить в игровой форме с использованием игровых методов, технологий.

1.2 Цели и задачи программы

Программа формируется как программа психолого-педагогической поддержки детей и условий для их успешной социализации и индивидуализации.

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств.

Задачи:

Эффективность программы определяется постановкой задач, среди которых можно выделить следующие:

Образовательные:

- развивать и совершенствовать физические качества и общую физическую подготовленность,
- обучать правильной технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки,

Личностные:

- развивать у детей коммуникативные способности, умения действовать в команде, чувство ответственности за выполнение своих действий при работе в команде,

Метопредметные:

- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, активности, аккуратности, стремление к самостоятельным занятиям физической культуры и спорта.

Физические:

- развитие выносливости и двигательной активности;
- развитие координации и быстроты реакции;
- развитие гибкости и силы мышечной мускулатуры;
- развитие восприятия и внимания;
- развитие пластичности и гибкости суставов и связок;
- снятие психоэмоциональной нагрузки;
- профилактика плоскостопия и сколиоза;
- формирование волевых качеств личности;
- снятие мышечных зажимов;
- развитие произвольности и самоконтроля;
- формирование правильной осанки;
- самодисциплина;
- развитие согласованности движений;
- профилактика плоскостопия и сколиоза.

Освоение детьми двигательных навыков и умений превышающих содержание государственного стандарта дошкольного учреждения.

Организация предметно-развивающей среды ДОУ для реализации программы. Создание в ДОУ условий, оптимально обеспечивающих процесс развития и оздоровления дошкольников.

Активизация пропагандистской деятельности среди родителей воспитанников ДОУ не только по здоровью сбережению, но и здоровьесформированию.

Обеспечение консультативной помощи родителям по здоровью сбережению и здоровьесформированию дошкольников в условиях семьи. Воспитание у детей потребности в двигательной активности.

Принципы программы и условия проведения интегрированных занятий.

Образовательная программа «Непоседы» основывается на следующих принципах:

- систематичность;

- наглядность;
- действие в зоне интереса обучающего;
- дифференцированный подход;
- успешность «право на ошибку»;
- игровая подача материала.

Создание психологически комфортной обстановки на занятии (тон, предвосхищающая оценка, свет, размещение материала, использование в нужном количестве раздаточного материала, проветренное помещение,).

Четкое соблюдение возрастных, индивидуальных и психологических особенностей детей группы.

Направление практического процесса на развитие основных качеств личности: компетентностей: коммуникативной, социальной и физической; на развитие самостоятельности и ответственности, инициативности, эмоциональности, самооценки.

Организация воспитательно-образовательного процесса на основе педагогики сотрудничества, что способствует эмоциональному, психологическому сближению детей и взрослых;

Использование здоровьесберегающих технологий и комплекса психогигиенических мероприятий: двигательные разминки, динамические паузы, артикуляционные и пальчиковые гимнастики, эмоциональные этюды, релаксация, дыхательная и звуковая гимнастика, дидактические игры в движении.

Осуществление личностно-ориентированного подхода к обучению, который включает в себя следующие принципы:

принцип самоактуальности - любой ребёнок принимается таким, каков он есть;

принцип индивидуальности - развитие индивидуальности в соответствии со способностями ребёнка, его психофизическим развитием;

принцип выбора - предоставлять свободу выбора предметов и деятельности каждому ребёнку;

принцип творчества и успеха - включать в образовательный процесс задания продуктивного, творческого характера, повышать самооценку;

принцип веры, доверия и поддержки - доверять детям, принимать любой ответ, направляя ребёнка в правильное русло, использовать предвосхищающую оценку для малоактивных и тревожных детей.

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 4 года обучения.

76 часов в год.

Формы и режим занятий – 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Возраст обучающихся – 3-7 лет.

Учебный план программы рассчитан на каждый текущий учебный год. Программа предполагает возможность корректирования учебного плана, с учетом конкретных образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся.

Год обучения	Возраст	Кол-во часов в неделю	Кол-во обучающихся в группе
--------------	---------	-----------------------	-----------------------------

1-й год обучения	3-4	2 часа	10-20
2-й год обучения	4-5 лет	2 часа	10-20
3-й год обучения	5-6 лет	2 часа	10-20
4-й год обучения	6-7 лет	2 часа	10-20

Формы обучения – очная, с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса (методы обучения)

Занятия проводятся:

- с подгруппой детей (10-15 человек);
- в специально оборудованном помещении «Музыкальный зал».

Виды занятий определяются содержанием программы и предусматривают теоретические и практические занятия.

Уровни освоения программы

Обучение предполагается на стартовом и базовом уровне. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс для каждого ребенка в том числе для детей с ОВЗ организовать свое обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности. Уровневая дифференциация позволяет одновременно работать преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки, т.к. дети с ОВЗ с нозологией ЗПР имеют разную степень развития.

Теоретические формы: знакомство с содержанием каждого занятия «Непоседы», инструктаж по технике безопасности.

Практические формы: занятия и игры с предметами и без предметов.

Формы и методы: словесные (беседа, опрос), наглядные, игровые, практические методы стимулирования и мотивации обучения .

Форма подведения итога: наблюдение, ответы и показы обучающихся.

1.3 Содержание программы

Содержание психолого-педагогической работы по освоению программы «Непоседы» для детей от 3 до 7 лет обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области): социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие.

Младшая и средняя группа (от 3 до 5 лет)

- Формировать правильную осанку при выполнении упражнений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь

носком.

- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, силу.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
- Формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении упражнений.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
- Формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении упражнений.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном педагогом темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений

- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
- Формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении упражнений.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Направления детского фитнеса:

- **«Зверобика»** — аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.
- **«Лого-аэробика»** — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.
- **Step by step** — освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.
- **Вау топ** — упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.
- **Упражнения с фитболом** — гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает ОДА малыша.
- **Вау games** — подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты

(важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

- **Детская йога** — благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.

First step — занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики.

1.3.1 Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название разделов, тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Введение. «Физкультурно-оздоровительное развитие»	1		1	Опрос, наблюдение
2.	Тема 1. «Прогулка в осенний сад»	1		1	
3.	Тема 2. «Экскурсия в лес на поезде»	4		4	
4.	Тема 3. «День рождения куклы Маши»	6		6	
5.	Тема 4 . Контрольно- проверочное занятие	8		8	Опрос,наблюдение
6.	Тема 5 «Веселая карусель»	8		8	
7.	Тема 6. «В гости к Винни- Пуху»	4		4	
8.	Тема 7 . «Путешествие на волшебный остров»	4		4	
9.	Тема 8. «Магазин игрушек»	4		4	
10.	Тема 9 .«Путешествие в зимний лес»	4		4	
11.	Тема 10. «В гости к Маше».	4		4	Опрос,наблюдение
12.	Тема 11 . «Волшебная палочка-выручалочка	4		4	
13.	Тема 12. «Путешественники»	4		4	Опрос,наблюдение
14.	Тема 13. Фитнес-тренировка	4		4	
15.	Тема 14. . «На солнечной поляночке»	4		4	
16.	Тема 15. Фитнес –тренировка	4		4	Наблюдение
17.	Тема 16. «На птичьем дворе»	4		4	
18.	Тема 17. Фитнес-тренировка	3		3	
19.	Тема 18. Итоговое занятие	1		1	
		76		76	

Содержание учебного плана 1 год обучения

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
СЕНТЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Прогулка в осенний сад» (ОРУ — комплекс 1)						
Построение в колонну по одному по росту	Ходьба обычная, на носках и пятках; на наружной стороне стопы. Бег обычный, на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу	Ходьба с перешагиванием через предметы Повторение.	Через 2—3 предмета (высота 5—10 см) Обучение.	Катание мяча между предметами (расстояние 40—50 см) Закрепление.	—	Подвижная игра «Мы осенние листочки». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
Вторая неделя Тема «Экскурсия в лес на поезде» (ОРУ — комплекс 1)						
Построение в колонну по одному по росту	Ходьба обычная, на носках и пятках; на наружной стороне стопы. Бег обычный, на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 5—10 см) Закрепление.	Через 2—3 предмета (высота 5—10 см) Обучение.	Катание мяча между предметами (расстояние 40—50 см) Закрепление.	Подлезание под дугу (высота 40 см), прямо в группировке Обучение.	Подвижная игра «Ежата». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
Третья неделя Тема «День рождения куклы Маши» (ОРУ — комплекс 2)						
Равнение по ориентиру (канат)	Ходьба обычная, взявшись за руки, с ускорением и замедлением. Бег обычный, по кругу, взявшись за руки, цепочкой со сме-	—	— // — Закрепление.	Метание предмета на дальность (5 м) Обучение.	— // — Повторение.	Подвижная игра «Солнышко и дождик». Малоподвижная игра «Птички в лесу»

	ной направления					
Четвертая неделя Контрольно-проверочное занятие						
— // —	—	Ходьба по скамейке (высота 20—25 см)	Прыжки в длину с места (0,5 м)	— // —	Подъем по наклонной доске на ладонях и коленях с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее	Подвижная игра «Мы осенние листочки». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
ОКТАБРЬ						
Первая неделя Тема «Веселая карусель» (ОРУ — комплекс 3)						
Нахождение своего места в колонне по одному и в кругу. Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой направления по сигналу, с поворотом кругом, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»), Чередование бега в колонне по одному с бегом врассыпную с остановкой по сигналу (стретчинг «Деревце»)	—	Прыжки в глубину (высота 35 см) Обучение.	Метание предмета на дальность (5 м) Повторение.	Подлезание под дугу (высота 40 см) прямо в группировке Закрепление.	Подвижная игра «Карусель». Малоподвижная игра «Походка и настроение»
Вторая неделя Тема «В гости к Винни-Пуху» (ОРУ — комплекс 3)						
Нахождение своего места в колонне по одному и шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, с остановкой по сигналу (стретчинг «Елка»), Чередование бега в колонне по одному	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки Обучение.	— // — Повторение.	— // — Закрепление.	Закрепление.	Подвижная игра «Зайцы и лисица». Малоподвижная игра «Овощи, фрукты»

	с бегом врассыпную					
Третья неделя		«В гости к Винни-Пуху 1»				
Четвертая неделя		«В гости к Винни-Пуху 2»				
НОЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Путешествие на волшебный остров» (ОРУ — комплекс 4)						
Из колонны по одному в колонну по два за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой в полуприседе (крадучись) (веселая зарядка «Солдаты»). Бег пригнувшись (крадучись) с остановкой; врассыпную по сигналу	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки Повторение.	Прыжки в глубину (высота 35 см) Закрепление.	Метание мешочков правой и левой рукой через «ручей» (расстояние 5—6 м) Обучение.	Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Дружные пингины»	Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно»
Вторая неделя Тема «Путешествие на волшебный остров» (ОРУ — комплекс 4)						
Из колонны по одному в колонну по три по ориентирам	Ходьба обычная, широким шагом с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»). Бег с изменением темпа по звуковому сигналу пригнувшись	— // — Закрепление.	Перепрыгивание через препятствие, отталкиваясь двумя ногами (высота 15 см) Обучение.	— // — Повторение.	Подвижная игра «Найди свой домик». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»	Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»
Третья неделя		«Путешествие на волшебный остров»				
Четвертая неделя		«Путешествие на волшебный остров»				
ДЕКАБРЬ						
Первая неделя Тема «Магазин игрушек» (ОРУ — комплекс 5)						
Из колонны по од-	Чередование	—	Перепрыгивание	Отбивание мяча	Ползание на ладо-	Подвижная игра

ному в колонну по три за направляющим по ориентирам	ходьбы в парах с ходьбой врассыпную, широким шагом, с остановкой по сигналу (присесть), с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»), Чередование бега в парах с бегом врассыпную, с высоким подниманием коленей с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»)		через препятствия двумя ногами (высота 15 см) Закрепление.	двумя руками от Пола Обучение.	нях и ступнях («обезьянки») между предметами (расстояние 10 м) Повторение.	«Снежинки и ветер». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
Вторая неделя Тема «Магазин игрушек» (ОРУ — комплекс 5)						
Из колонны по одному в колонну по два за направляющим в движении	—	—	Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место Закрепление.	— // — Повторение.	Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом (высота 2 м) Обучение.	Подвижная игра «Непослушные цыплята». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 5			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 6			
ЯНВАРЬ						
Первая неделя Тема «Путешествие в зимний лес»ОРУ — комплекс 6						
Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (перешагивание), «змейкой» между предметами,	Ходьба по доске (сходиться вдвоем при встрече и расходиться, не уронив друг друга) Обучение.	—	Бросание мяча друг другу снизу Повторение.	Лазанье по наклонной лестнице на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку и спуск чере-	Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Дружные пингвины»

	с опорой на ладони и стопы, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»), Бег «змейкой», с высоким подниманием коленей; в чередовании с прыжками с ноги на ногу				дующимся шагом (высота 2 м) Закрепление.	
Вторая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 6)						
Перестроение из двух колонн в две шеренги	—	Ходьба по скамейке (ширина 25 см, высота 30 см) с мешочком на голове Повторение.	Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место Закрепление.	Бросание мяча другу Другу из-за головы Обучение.	—	Подвижная игра «Два Яшки». Малоподвижная игра «Снегопад»
Третья неделя «Путешествие в зимний лес»						
Четвертая неделя «Путешествие в зимний лес»						
ФЕВРАЛЬ						
Первая неделя Тема «В гости к кукле Маше» (ОРУ — комплекс 7)						
Построение в две колонны за направляющим со сменой ведущего	Ходьба обычная, в полуприседе, на носках, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Потягивание»), Бег в колонне друг за другом, между предметами, с остановкой по сигналу (лечь на живот)	Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30—40 см, ширина 30 см), руки в стороны Повторение.	Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место Закрепление.	Бросание мяча вверх с хлопком Обучение.	—	Подвижная игра «Самый быстрый». Малоподвижная игра «Съедобное — несъедобное»
Вторая неделя						

Тема «В гости к кукле Маше» (ОРУ — комплекс 7)						
Построение в две колонны за направляющим в движении	—	Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30—40 см, ширина 30 см), руки в стороны с поворотом вокруг себя посередине Закрепление.	Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ногами мячом Обучение.	—	— // — Повторение.	Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
Третья неделя		«В гости к кукле Маше»				
Четвертая неделя		«В гости к кукле Маше» — комплекс 10				
МАРТ						
Первая - Вторая недели Тема «Волшебная палочка-выручалочка» (ОРУ — комплекс 8)						
Построение в три колонны по ориентире, повороты направо, налево	Ходьба обычная, «змейкой» со сменной темпа, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий (кубики)		Прыжки в длину с места (расстояние 50—60 см) Закрепление.	Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от земли Обучение.	Лазанье по гимнастической лестнице (высота 1,5 м); перелезание с одного ее пролета на другой Повторение.	Подвижная игра «Найди пару». Малоподвижная игра «Друзья»
Вторая неделя Тема «Волшебная палочка-выручалочка» (ОРУ — комплекс 8)						
Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении	—	Ходьба по гимнастической скамейке (на голове мешочек с песком) Обучение.	—	— // — Повторение.	Подлезание в плотной группировке под дугу Закрепление.	Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Два медведя»
Третья неделя		«Волшебная палочка-выручалочка»				
Четвертая неделя		«Волшебная палочка-выручалочка»				

АПРЕЛЬ

Первая неделя Тема «Путешественники» (ОРУ — комплекс 9)

Повороты кругом с переступанием, построение в колонну по два в движении	Ходьба обычная, в полуприседе, со сменой ведущего, со сменой направления, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, врассыпную; семенящим шагом	Ходьба спиной вперед по узкой тропинке (расстояние 2—3 м) Повторение.	Прокатывание обруча (расстояние 1,5 м) Обучение.	Лазанье с опорой на стопы и колени по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку (высота 25—30 см) Закрепление.		Подвижная игра «Мой веселый мяч». Малоподвижная игра «Угадай по голосу, хитрая лиса»
---	---	---	--	--	--	--

Вторая неделя Тема «Путешественники» (ОРУ — комплекс 9)

Построение в колонну, шеренгу по два в движении	—	Ходьба спиной вперед, перешагивая через предметы (расстояние 2—3 м) Закрепление.	— // — Повторение.	Ползание по гимнастической скамейке на животе Обучение.	Подвижная игра «Вдвоем	в обруче». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
---	---	--	------------------------------	---	------------------------	--

Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 13

Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 14

МАЙ

Первая неделя Тема «На солнечной поляночке» (ОРУ — комплекс 10)

Перестроение из колонны по одному в колонну по два В движении со сменой ведущего; Налево	Ходьба обычная, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу (веселая зарядка		В длину с места (не менее 50 см) Закрепление.	Метание предметов в вертикальную цель (на расстоянии 1,5—2 м) Обучение.	Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы. Повторение.	Подвижная игра «Колобок». Малоподвижная игра «Два медведя»
--	---	--	---	---	--	--

	«Велосипед». Бег обычный, с высоким подниманием коленей, «змейкой»					
Вторая неделя Тема «На солнечной поляночке» (ОРУ — комплекс 10)						
— // —	— // —		В длину с разбега. Обучение.	— // — Повторение.	— // — Закрепление.	Подвижная игра «Найди свой домик». Мало подвижная игра «Съдобное – несъдобное»
Третья неделя Фитнес тренировка						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка.						
ИЮНЬ						
Первая неделя. Тема «На птичьем дворе»						
Вторая неделя. Тема «На птичьем дворе»						
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 15			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 16			

Учебный план 2-го года обучения

№п\п	Раздел, тема	Всего занятий	теор.	практ.
1	Введение. «Физкультурно-оздоровительное развитие»	1		1
2	«Прогулка в осенний сад»	1		1
3	«Экскурсия в лес на поезде»	1		1
4	«День рождения куклы Маши»	1		1
5	Контрольно- проверочное занятие	1		1
6	«Веселая карусель»	2		2

7	«В гости к Винни- Пуху»	2		2
8	Фитнес-тренировка	4		4
9	«Путешествие на волшебный остров»	4		4
10	Фитнес-тренировка	4		4
11	«Магазин игрушек»	4		4
12	Фитнес-тренировка	2		2
13	Фитнес-тренировка	2		2
14	«Путешествие в зимний лес»	4		4
15	Фитнес-тренировка	4		4
16	«В гости к Маше»	4		4
17	Фитнес-тренировка	4		4
18	«Волшебная палочка-выручалочка	4		4
19	Фитнес-тренировка	4		4
20	«Путешественники»	4		4
21	Фитнес-тренировка	4		4
22	«На солнечной поляночке»	4		4
23	Фитнес –тренировка	2		2
24	«На птичьем дворе»	4		4
25	Фитнес-тренировка	3		3
26	Итоговое занятие	2		2
Итого:		76		76

Содержание учебного плана 2год обучения

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
СЕНТЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Прогулка в осенний сад» (ОРУ — комплекс 1)						
Построение в колонну по одному по росту	Ходьба обычная, на носках и пятках; на наружной стороне стопы. Бег обычный, на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 5—10 см) Повторение.	Через 2—3 предмета (высота 5—10 см) Обучение.	Катание мяча между предметами (расстояние 40—50 см) Закрепление.	—	Подвижная игра «Мы осенние листочки». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
Вторая неделя Тема «Экскурсия в лес на поезде» (ОРУ — комплекс 1)						
Построение в колонну по одному по росту	Ходьба обычная, на носках и пятках; на наружной стороне стопы. Бег обычный, на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 5—10 см) Закрепление.	Через 2—3 предмета (высота 5—10 см) Обучение.	Катание мяча между предметами (расстояние 40—50 см) Закрепление.	Подлезание под дугу (высота 40 см), прямо в группировке Обучение.	Подвижная игра «Ежата». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
Третья неделя Тема «День рождения куклы Маши» (ОРУ — комплекс 2)						
Равнение по ориентиру (канат)	Ходьба обычная, взявшись за руки, с ускорением и замедлением. Бег обычный, по кругу, взявшись за руки, цепочкой со сме-	—	— // — Закрепление.	Метание предмета на дальность (5 м) Обучение.	— // — Повторение.	Подвижная игра «Солнышко и дождик». Малоподвижная игра «Птички в лесу»

	ной направления					
Четвертая неделя Контрольно-проверочное занятие						
— // —	—	Ходьба по скамейке (высота 20—25 см)	Прыжки в длину с места (0,5 м)	— // —	Подъем по наклонной доске на ладонях и коленях с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее	Подвижная игра «Мы осенние листочки». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
ОКТАБРЬ						
Первая неделя Тема «Веселая карусель» (ОРУ — комплекс 3)						
Нахождение своего места в колонне по одному и в кругу. Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой направления по сигналу, с поворотом кругом, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»), Чередование бега в колонне по одному с бегом врасыпную с остановкой по сигналу (стретчинг «Деревце»)	—	Прыжки в глубину (высота 35 см) Обучение.	Метание предмета на дальность (5 м) Повторение.	Подлезание под дугу (высота 40 см) прямо в группировке Закрепление.	Подвижная игра «Карусель». Малоподвижная игра «Походка и настроение»
Вторая неделя Тема «В гости к Винни-Пуху» (ОРУ — комплекс 3)						
Нахождение своего места в колонне по одному и шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, с остановкой по сигналу (стретчинг «Елка»), Чередование бега в колонне по одному	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки Обучение.	— // — Повторение.	— // — Закрепление.	Закрепление.	Подвижная игра «Зайцы и лисица». Малоподвижная игра «Овощи, фрукты»

	с бегом врассыпную					
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 1				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 2				
НОЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Путешествие на волшебный остров» (ОРУ — комплекс 4)						
Из колонны по одному в колонну по два за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой в полуприседе (крадучись) (веселая зарядка «Солдаты»). Бег пригнувшись (крадучись) с остановкой; врассыпную по сигналу	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки Повторение.	Прыжки в глубину (высота 35 см) Закрепление.	Метание мешочков правой и левой рукой через «ручей» (расстояние 5—6 м) Обучение.	Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Дружные пингвины»	Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно»
Вторая неделя Тема «Путешествие на волшебный остров» (ОРУ — комплекс 4)						
Из колонны по одному в колонну по три по ориентирам	Ходьба обычная, широким шагом с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»). Бег с изменением темпа по звуковому сигналу пригнувшись	— // — Закрепление.	Перепрыгивание через препятствие, отталкиваясь двумя ногами (высота 15 см) Обучение.	— // — Повторение.	Подвижная игра «Найди свой домик». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»	Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 3				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 4				
ДЕКАБРЬ						
Первая неделя Тема «Магазин игрушек» (ОРУ — комплекс 5)						
Из колонны по од-	Чередование	—	Перепрыгивание	Отбивание мяча	Ползание на ладо-	Подвижная игра

ному в колонну по три за направляющим по ориентирам	ходьбы в парах с ходьбой врассыпную, широким шагом, с остановкой по сигналу (присесть), с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»), Чередование бега в парах с бегом врассыпную, с высоким подниманием коленей с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»)		через препятствия двумя ногами (высота 15 см) Закрепление.	двумя руками от Пола Обучение.	нях и ступнях («обезьянки») между предметами (расстояние 10 м) Повторение.	«Снежинки и ветер». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
Вторая неделя Тема «Магазин игрушек» (ОРУ — комплекс 5)						
Из колонны по одному в колонну по два за направляющим в движении	—	—	Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место Закрепление.	— // — Повторение.	Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом (высота 2 м) Обучение.	Подвижная игра «Непослушные цыплята». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 5						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 6						
ЯНВАРЬ						
Первая неделя Тема «Путешествие в зимний лес»ОРУ — комплекс 6						
Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (перешагивание), «змейкой» между предметами,	Ходьба по доске (сходиться вдвоем при встрече и расходиться, не уронив друг друга) Обучение.	—	Бросание мяча друг другу снизу Повторение.	Лазанье по наклонной лестнице на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку и спуск чере-	Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Дружные пингвины»

	с опорой на ладони и стопы, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»), Бег «змейкой», с высоким подниманием коленей; в чередовании с прыжками с ноги на ногу				дующимся шагом (высота 2 м) Закрепление.	
Вторая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 6)						
Перестроение из двух колонн в две шеренги	—	Ходьба по скамейке (ширина 25 см, высота 30 см) с мешочком на голове Повторение.	Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место Закрепление.	Бросание мяча другу Другу из-за головы Обучение.	—	Подвижная игра «Два Яшки». Малоподвижная игра «Снегопад»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 7			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 8			
ФЕВРАЛЬ						
Первая неделя Тема «В гости к кукле Маше» (ОРУ — комплекс 7)						
Построение в две колонны за направляющим со сменой ведущего	Ходьба обычная, в полуприседе, на носках, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Потягивание»), Бег в колонне друг за другом, между предметами, с остановкой по сигналу (лечь на живот)	Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30—40 см, ширина 30 см), руки в стороны Повторение.	Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место Закрепление.	Бросание мяча вверх с хлопком Обучение.	—	Подвижная игра «Самый быстрый». Малоподвижная игра «Съедобное — несъедобное»
Вторая неделя						

Тема «В гости к кукле Маше» (ОРУ — комплекс 7)						
Построение в две колонны за направляющим в движении	—	Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30—40 см, ширина 30 см), руки в стороны с поворотом вокруг себя посередине Закрепление.	Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ногами мячом Обучение.	—	— // — Повторение.	Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 9				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 10				
МАРТ						
Первая - Вторая недели Тема «Волшебная палочка-выручалочка» (ОРУ — комплекс 8)						
Построение в три колонны по ориентиру, повороты направо, налево	Ходьба обычная, «змейкой» со сменной темпа, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий (кубики)		Прыжки в длину с места (расстояние 50—60 см) Закрепление.	Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от земли Обучение.	Лазанье по гимнастической лестнице (высота 1,5 м); перелезание с одного ее пролета на другой Повторение.	Подвижная игра «Найди пару». Малоподвижная игра «Друзья»
Вторая неделя Тема «Волшебная палочка-выручалочка» (ОРУ — комплекс 8)						
Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении	—	Ходьба по гимнастической скамейке (на голове мешочек с песком) Обучение.	—	— // — Повторение.	Подлезание в плотной группировке под дугу Закрепление.	Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Два медведя»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 11				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 12				

АПРЕЛЬ

Первая неделя Тема «Путешественники» (ОРУ — комплекс 9)

Повороты кругом с переступанием, построение в колонну по два в Движении	Ходьба обычная, в полуприседе, со сменой ведущего, со сменой направления, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, врассыпную; семенящим шагом	Ходьба спиной вперед по узкой тропинке (расстояние 2—3 м) Повторение.	Прокатывание об-руча (расстояние 1,5 м) Обучение.	Лазанье с опорой на стопы и колени по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку (высота 25—30 см) Закрепление.		Подвижная игра «Мой веселый мяч». Мало-подвижная игра «Угадай по голосу, хитрая лиса»
---	---	---	---	--	--	---

Вторая неделя Тема «Путешественники» (ОРУ — комплекс 9)

Построение в колонну, шеренгу по два в движении	—	Ходьба спиной вперед, перешагивая через предметы (расстояние 2—3 м) Закрепление.	— // — Повторение.	Ползание по гимнастической скамейке на животе Обучение.	Подвижная игра «Вдвоем	в обруче». Мало-подвижная игра «Если нравится тебе»
---	---	--	------------------------------	---	------------------------	---

Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 13

Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 14

МАЙ

Первая неделя Тема «На солнечной поляночке» (ОРУ — комплекс 10)

Перестроение из колонны по одному в колонну по два В движении со сменой ведущего; Налево	Ходьба обычная, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу (веселая зарядка		В длину с места (не менее 50 см) Закрепление.	Метание предметов в вертикальную цель (на расстояние 1,5—2 м) Обучение.	Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы. Повторение.	Подвижная игра «Колобок». Мало-подвижная игра «Два медведя»
--	---	--	---	---	--	---

	«Велосипед». Бег обычный, с высоким подниманием коленей, «змейкой»					
Вторая неделя Тема «На птичьем дворе» (ОРУ — комплекс 10)						
— // —	— // —		В длину с разбега. Обучение.	— // — Повторение.	— // — Закрепление.	Подвижная игра «Найди свой домик». Мало подвижная игра «Съдобное – несъдобное»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 15						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 16						
ИЮНЬ						
Первая неделя Тема «На птичьем дворе» (ОРУ — комплекс 10)						
Повороты кругом с переступанием, построение в колонну по два в Движении	Ходьба обычная, в полуприседе, со сменой ведущего, со сменой направления,			Ползание по гимнастической скамейке на животе Обучение.		Подвижная игра «Куочки и Петух» «Цыплята», «Гуси»
Вторая неделя Тема «На птичьем дворе» (ОРУ — комплекс 10)						
	с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, врассыпную; семенящим шагом	Ходьба вперед, перешагивая через предметы (расстояние 2—3 м)	Прыжки разного характера.			Мало подвижная игра «Угадай по голосу, хитрая лиса»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 15			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 16			

Учебный план 3-го года обучения

№ п\п	Раздел, тема	Всего занятий	теор.	практ.
1	Введение. «Физкультурно-оздоровительное развитие»	1		1
2	«Сбор урожая»	2		2
3	Контрольно-проверочное занятие	2		2
4	«Экскурсия в лес»	4		4
5	Фитнес-тренировка	4		4
6	«Путешествие по городу»	4		4
7	Фитнес-тренировка	4		4
8	«Путешествие в зимний лес»	4		4
9	Фитнес-тренировка	4		4
12	«Забавы зимушки-зимы»	4		4
13	Фитнес-тренировка	4		4
14	«Пожарные на учении»	4		4
15	Фитнес-тренировка	2		2
16	Фитнес-тренировка	2		2
17	«Мы — юные циркачи»	4		4
18	Фитнес-тренировка	4		4
19	«Цирк»	4		4
20	Фитнес-тренировка	4		4
21	«Олимпийские звезды»	4		4
22	Фитнес-тренировка	4		4
23	«Морское путешествие»	4		4
24	Итоговое занятие	1		1
Итого:		76		76

Содержание учебного плана 3 год обучения

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
СЕНТЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 1)						
Построение в колонну, равнение на ведущего	Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа (с ускорением, замедлением), с остановкой по сигналу	Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке, (складывать «овоци» в корзину) Обучение.	Прыжки на двух ногах из обруча в Обруч Повторение.	—	Подлезание по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку Закрепление.	Подвижная игра «Погрузка овощей». Игра малой подвижности «Тик-так»
Вторая неделя Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 1)						
Построение в колонну, шеренгу, равнение на месте	Ходьба обычная, с чередованием с ходьбой на пятках, носках, враспынную. Бег обычный, в чередовании с бегом с высоким подниманием коленей, с захлестом голеней	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки на поясе) Повторение.	Прыжки на двух ногах из обруча в Обруч Закрепление.	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к груди Обучение.	—	Подвижная игра-эстафета «Кто скорее добежит до флажка». Игра малой подвижности «Овощи и фрукты»
Третья неделя Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 2)						
Построение в парах на месте в чередовании с построением в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне.	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки за	—	—//— Повторение.	Подлезание на четвереньках между предметами «змейкой»	Подвижная игра «Мы – веселые ребята». Игра малой под-

	Бег мелким и широким шагом, враспынную	головой) Закрепление.			Обучение.	вижности «подкрадись неслышно»
Четвертая неделя Контрольно-проверочное занятие (ОРУ — комплекс 2)						
—//—	—//—	Упражнения на статическое равновесие	Прыжки в длину с места (длина 80—90 см)	Метание в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м)	Лазанье по гимнастической стенке чередующим способом, ритмично (высота 2,5 м)	Подвижная игра «Два Яшки». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
ОКТАБРЬ						
Первая неделя Тема «Экскурсия в лес» (ОРУ — комплекс 3)						
Перестроение в две колонны, расчет на «раз», «два» в шеренге и в колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад (веселая зарядка «Медуза»). Бег «змейкой»; широким шагом; с преодолением препятствий (воротца или кубы, высота 20—25 см)	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с переключением малого мяча из рук в руки над головой Повторение.	Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см) Закрепление.	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимать к груди Обучение.	—	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Шуршащая сказка»
Вторая неделя Тема «Экскурсия в лес» (ОРУ — комплекс 3)						
—II—	Ходьба обычная; по кругу вправо, влево приставным шагом; на пятках и носках (веселая зарядка: «Медуза»). Бег со сменой ведущего; с выбрасыванием прямых ног вперед	—II— Закрепление.		—II— Повторение.	Ползание на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой Обучение.	Подвижная игра «Колобок». Игра малой подвижности «Дружные пингвины»

Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 1				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 2				
НОЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Путешествие по городу» (ОРУ — комплекс 4)						
Перестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть; веселая зарядка «Велосипед»), Бег обычный; с преодолением препятствий (воротца, предметы)	Прыжки в длину с места Закрепление.	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы Повторение.	Ползание до флажка с толканием мяча головой (расстояние 4— 5 м) Обучение.	Подвижная игра «Найди свое место». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»	Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно»
Вторая неделя Тема «Путешествие по городу» (ОРУ — комплекс 4)						
Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу	Прыжки в высоту с места на двух ногах Закрепление.	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую Обучение.	—II— Повторение.	Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Кто ушел?»	Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 3				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 4				
ДЕКАБРЬ						
Первая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5)						
Расчет на «раз»,	Ходьба обычная; с	Ходьба по гимна-	—	Перебрасывание	Подтягивание на	Подвижная игра

едва), «три»; пере- строение по рас- чету; построение в звенья за ведущим	остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»), Бег обычный; «змейкой»; с оста- новкой по сигналу (веселая зарядка «Чудесные ла- дошки»)	стической скамей- ке с переключива- нием мяча под ко- леном Обучение.		мяча друг другу из-за головы Повторение.	скамейке с помо- щью рук Закрепление.	«Щука». Игра ма- лой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5)						
Перестроение в пары и в колонны. Перестроение в шеренгу, две ше- ренги	Ходьба обычная; широким шагом; приставным шагом лицом по кругу. Бег обычный; ши- роким шагом, мелким шагом, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба по гимна- стической скамей- ке с переключива- нием мяча под ко- леном и над голо- вой Закрепление.	—	Отбивание мяча от пола Обучение.	Подлезание под Дугу в плотной группировке Повторение.	Подвижная игра «Снежная пере- стрелка». Игра малой подвижно- сти «Друзья»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 5			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 6			
ЯНВАРЬ						
Первая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы» (ОРУ — комплекс 6)						
Перестроение в одну и три ко- лонны; пере- строение в пары	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высо- ких четвереньках, на пятках и носках. Бег обычный; с высоким поднима- нием коленей; с остановкой по сигналу (бег врас-	Ходьба по гимна- стической скамей- ке с перешагива- нием обруча Закрепление.	Прыжки в глубину в обозначенное место Повторение.	Отбивание мяча от пола в движении по прямой Обучение.	—	Подвижная Игра «Удочка». Игра малой под- вижности «Кто ушел?»

	сыпную; веселая зарядка «Маленькая горка»)					
Вторая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы» (ОРУ — комплекс 6)						
Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба с длинным шнуром по кругу. Бег обычный; со шнуром «змейкой»; остановкой по сигналу (присесть; веселая зарядка «Качели-карусели»)	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове с приседанием в середине скамейки Обучение.	Прыжки в глубину в обозначенное место; «змейкой» на одной ноге с продвижением вперед Закрепление.	Отбивание мяча от пола в движении по прямой Повторение.	—	Подвижная игра «Чай- чай-выручай». Игра малой подвижности «Летает — не летает»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 7			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 8			
ФЕВРАЛЬ						
Первая неделя Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7)						
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и в круг	Обычная ходьба в колонне и шеренге, по сигналу (веселая зарядка «Качели-карусели»). Бег с изменением темпа и со сменой направления	Ходьба по доске с закрытыми глазами Повторение.	Прыжки в длину с места Закрепление.	Забрасывание мяча в корзину Обучение.	—	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Котятка и клубочки»
Вторая неделя Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7)						
Равнение в колонне, шеренге; перестроение в звенья	Ходьба с выпадами, по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»). Бег обычный; в чередовании с прыжками с ноги на но-	Ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом посередине вокруг себя Закрепление.	Прыжки в длину с разбега на 130—150 см (разбег 8 мин) Обучение.	Отбивание мяча от пола в движении и забрасывание мяча в корзину Повторение.	—	Подвижная игра «Грибы, ягоды, цветы». Игра малой подвижности «Тихо — громко»

	гу; медленный бег спиной вперед					
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 9				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 10				
МАРТ						
Первая - Вторая недели Тема «Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8)						
Построение в шеренгу, колонну; расчет на «раз» и «два»; построение в один, два круга	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево), в колонне. Бег обычный; со сменой направления; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»)	—	Запрыгивание на высоту с места Закрепление.	Перебрасывание мяча друг другу с отбиванием его от земли (3—4 раза) Повторение.	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке Обучение.	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»
Вторая неделя Тема «Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8)						
Построение в три колонны тройками; размыкание и смыкание	Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево); в колонне; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»), Бег обычный; со сменной направляющей; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»)	—	Запрыгивание на высоту с места и спрыгивание в обозначенное место Закрепление.	Метание в вертикальную цель Обучение.	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямлением ног Повторение.	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Тихо — громко»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 11				

Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 12				
АПРЕЛЬ						
Первая неделя Тема «Цирк» (ОРУ — комплекс 9)						
Перестроение в три колонны на месте и в движении	Ходьба обычная; на высоких четвереньках; с выпадами (веселая зарядка «Экскаватор»), Медленный бег в течение 1 мин, «змейкой»; с остановкой по звуковому сигналу (лечь на живот)	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах посередине Закрепление.	—	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) Обучение.	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет Повторение.	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово»
Вторая неделя Тема «Цирк» (ОРУ — комплекс 9)						
Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному	Ходьба обычная; спиной вперед; с выпадами; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Ежик»), Медленный бег в течение 1 мин; «змейкой» с остановкой по звуковому сигналу (поворот вокруг себя)	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах Закрепление.	—	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) Обучение.	Вис на гимнастической стенке: ноги в стороны, ноги вместе Обучение.	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 13				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 14				
МАЙ						
Первая неделя Тема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 10)						
Построение в три,	Ходьба обычная в	Ходьба с переша-	—	Отбивание мяча от	Лазанье по гимна-	Подвижная игра

четыре колонны, парами	колонне парами, по сигналу (перестроение в одну колонну; веселая зарядка «Экскаватор»). Бег на носках, с захлестом голени, по сигналу — остановка (веселая зарядка «Салют»)	гиванием через предметы на скамейке Закрепление.		пола в движении с перемещением между предметами Повторение.	стической стенке с перелезанием с пролета на пролет Обучение.	«Не урони мяч». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя Тема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 10)						
Перестроение парами в два круга; повороты направо, налево на месте	Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Экскаватор»). Бег обычный; «змейкой» со сменой направляющего; семенящим шагом	Ходьба с перешагиванием через предметы на скамейке Закрепление.	Прыжки через обруч на месте Обучение.	Отбивание мяча от пола в движении с продвижением между предметами и забрасывание в корзину Закрепление.	Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет Повторение.	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Котята и клубочки»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 15				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 16				
ИЮНЬ						
Первая неделя Тема. «Морское путешествие»						

В колонну по одному, двое, трое. Равнение в шеренге	Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом парами, стоя друг к другу лицом. Бег парами, с захлестом голени; галоп парами	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы		Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к груди		Подвижная игра «Море волнуется». Игра малой подвижности «Друзья»
В колонну по одному, двое, трое. Равнение в шеренге	Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом парами, стоя друг к другу лицом. Бег парами, с захлестом голени; галоп парами	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы боком		Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 3—4 м)		
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 15				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 16				

Учебный план 4-го года обучения

№ п\п	Раздел, тема	Всего занятий	теор.	практ.
1	Введение. «Физкультурно-оздоровительное развитие»	1		1
2	«Детски сад»	2		2
3	Контрольно-проверочное занятие	1		1
4	«Осень в лесу»	4		4
5	Фитнес-тренировка	4		4
6	«Мой город»	4		4
7	Фитнес-тренировка	4		4
8	«Путешествие в зимний лес»	4		4
9	Фитнес-тренировка	2		2
12	Фитнес-тренировка	2		2
13	«Забавы зимушки-зимы»	4		4
14	Фитнес-тренировка	4		4
15	«Пожарные на учении»	4		4
15	Фитнес-тренировка	4		4
17	«Весенняя карусель»	4		4
18	Фитнес-тренировка	4		4
19	«Космическое путешествие»	4		4
20	Фитнес-тренировка	4		4
21	«На солнечной поляночке»	4		4
22	Фитнес-тренировка	2		2
23	Фитнес-тренировка	2		2
24	«Олимпийские звезды»	4		4
25	Фитнес-тренировка	3		3
26	Контрольно-проверочное занятие	1		1
27	Итоговое занятие		-	
Итого:		76		76

Содержание учебного плана 4 год обучения

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
СЕНТЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Детский сад»ОРУ — комплекс 1						
Построение в колонну, шеренгу по росту	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с высоким подниманием коленей; со сменой ведущего	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову Обучение.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места (расстояние 5—6 м) Повторение.	—	Лазанье по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку Закрепление.	Подвижная игра «Пустое место». Игра малой подвижности «Друзья»
Вторая неделя Тема «Детский сад»ОРУ — комплекс 1						
Построение в колонну, шеренгу; Повороты направо, Налево	Ходьба обычная; широким шагом; с выпадами. Бег обычный; «змейкой»; с высоким подниманием коленей; со сменой ведущего	— П — Повторение.	— П — Закрепление.	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к груди Обучение.	—	— П —
Третья неделя Тема «Детский сад»ОРУ — комплекс 2						
Построение в пары на месте с чередованием построения в колонну	Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом ларами, стоя друг к другу лицом.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы	—	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 3—4 м)	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке Обучение.	Подвижная игра-эстафета «Классики». Игра малой подвижности «Будь

	Бег парами; с захлестом голеней; семенящим шагом	Закрепление.		Повторение.		внимателен»
Четвертая неделя Контрольно-проверочное занятие						
Построение в две, три колонны	Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом парами, стоя друг к другу лицом. Бег парами, с захлестом голеней; галоп парами	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги вперед и с хлопком под ней	Прыжки в длину с места (расстояние 1 м)	Бросание мяча вверх и ловля его (не менее 10 раз)	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет	— II —
ОКТАБРЬ						
Первая неделя Тема «Осень в лесу»ОРУ — комплекс 3						
В колонну по одному, двое, трое. Равнение в шеренге	Ходьба обычная; на наружном и внутреннем своде стопы; в полуприседе. Бег обычный; голени захлест; с выбрасыванием прямых ног вперед	Ходьба по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть через обруч, который держат в руках Обучение.	—	Перебрасывание мяча друг Другу из-за головы (расстояние 3—4 м) из и.п. сидя на коленях Закрепление.	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке Повторение.	Подвижная игра «Самый быстрый». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»
Вторая неделя Тема «Осень в лесу»ОРУ — комплекс 3						
Перестроение в колонну по два, по три, в шеренгу	Ходьба обычная; на пальцах, руки вверху; на пятках спиной вперед, руки за спиной; одна нога на носке, другая на пятке. Бег обычный; с выбрасыванием	— II — Повторение.	Перепрыгивание через веревку боком (высота 15—20 см) Закрепление.	—	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками Обучение.	Подвижная I игра «Мяч капитану». Игра малой подвижности «Летела ворона»

	прямых ног вперед; спиной вперед; с выбрасыванием прямых ног вперед					
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 1				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 2				
НОЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Мой город» ОРУ — комплекс 4						
Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»	Ходьба обычная; скрестным шагом; на высоких чтевреньях; семенящим шагом. Прыжки с продвижением вперед: вдоль первой стены на двух ногах, вдоль второй стены на правой ноге, вдоль третьей — на левой	—	Прыжки в длину с места Закрепление.	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы Повторение.	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой Обучение.	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
Вторая неделя Тема «Мой город» ОРУ — комплекс 4						
Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»; повороты направо, налево	Ходьба обычная; пятки вместе, носки врозь; спиной вперед; семенящим шагом. Бег обычный; галоп спиной и лицом в круг; с высоким подниманием коленей с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Солдатык»)	—	— П — Закрепление.	Отбивание мяча от пола правой и левой рукой не менее 10 раз Обучение.	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой Повторение.	Подвижная игра «Птички и клетка». Игра малой подвижности «Будь внимателен»

Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 3				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 4				
ДЕКАБРЬ						
Первая неделя Тема «Путешествие в зимний лес»ОРУ — комплекс 5						
Расчет на «раз», «два» и пере-строение в две шеренги; построение в три колонны в движении	Ходьба обычная; скрестным шагом, широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с выбрасыванием ног вперед; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны Повторение.	Прыжки на двух ногах с зажатым между ногами мячом Закрепление.	Забрасывание большого мяча в корзину (высота – 1,5 м) Обучение.	—	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя Тема «Путешествие в зимний лес»ОРУ — комплекс 5						
— // —	Ходьба обычная; приставным шагом лицом в круг, руки за головой; на пятках спиной вперед, руки за спиной. Бег обычный; прыжками с ноги на ногу с остановкой по сигналу; со сменой направления	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны с присоединением посередине Закрепление.	Прыжки в высоту с разбега Обучение.	— // — Повторение.	—	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 5				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 6				
ЯНВАРЬ						
Первая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы»ОРУ — комплекс 6						

Расчет на «раз», «два», «три» и перестроение по расчету; перестроение в две шеренги в две колонны	Чередование ходьбы враспынную с ходьбой в парах, тройках. Бег обычный; враспынную; змейкой	—	Прыжки в глубину в обозначенное место Закрепление.	Ведение мяча «змейкой» с отбиванием и заброс его в корзину (высота – 1,5 м, расстояние – 3-4 м) Обучение.	Подлезание под дугами в группировке спиной вперед (высота 40-50 см) Повторение.	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»
Вторая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы»ОРУ — комплекс 6						
— // —	Ходьба обычная; с приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Качели-Карусели»). Бег обычный; с заданием (веселая зарядка «Кенгуру»)	—	Прыжки в длину с разбега Обучение.	— // — Повторение.	— Закрепление.	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Садовник»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 7			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 8			
ФЕВРАЛЬ						
Первая неделя Тема «Пожарные на учении»ОРУ — комплекс 7						
Построение в четыре колонны; через середину расхождение парами направо, налево	Ходьба обычная; приставным шагом, стоя лицом и спиной в круг; носки вместе, пятки врозь. Бег обычный; с заданием (во время бега подпрыгнуть и достать бубен); с подлезанием под препятствия	—	Прыжки через обруч в движении Обучение.	Метание малого мяча в вертикальную цель (расстояние 3-4 м) Повторение.	Влезание на гимнастическую стенку и переход с одного пролета на другой по диагонали (высота 2 м) Закрепление.	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Дружные пингвины»

Вторая неделя Тема «Пожарные на учении»ОРУ — комплекс 7						
Перестроение из одного круга в два	Ходьба обычная; скрестным шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; с перепрыгиванием препятствий; прыжки с продвижением вперед	—	— Повторение.	— Закрепление.	Лазанье по гимнастической скамейке на спине, с подтягивание руками Обучение.	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Скажи наоборот»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 9			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 10			
МАРТ						
Первая - Вторая недели Тема «Весенняя карусель»ОРУ — комплекс 8						
Расчет на «раз», «два», «три» и размыкание по расчету, приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба обычная; на носках, по сигналу — на низких четвереньках: скрестным шагом.	—	Впрыгивание с разбега в четыре шага на предмет (высота — 40 см) Закрепление.	Метание в вертикальную цель Повторение.	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямляя ноги вперед Обучение.	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»
Вторая неделя Тема «Весенняя карусель»ОРУ — комплекс 8						
Перестроение из одной колонны в две, три в движении	Ходьба обычная; в полуприседе; с остановкой по сигналу (веселая зарядка	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с переклады-	—	Отбивание мяча с продвижением друг к другу с отбивкой от земли	— II — Повторение.	Подвижная игра «Зоопарк». Игра малой подвижности «Шел

	«Лодочка»). Бег со сменой направлений движения; захлест голени; прыжки из стороны в сторону на двух ногах с продвижением вперед	ванием мяча под коленом Закрепление.		(3—4 раза) Обучение.		крокодил»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 11				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 12				
АПРЕЛЬ						
Первая неделя. Тема «Олимпийские звезды»ОРУ — комплекс 9						
Расчет на «раз», «два», пере-строение в две шеренги; повороты направо, налево прыжком, на месте	Ходьба по узкой дорожке с заданием на руки, по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, в чередовании с ходьбой спиной вперед, по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»)	Прыжки по гимнастической скамейке на двух ногах с продвижением вперед Закрепление.	—	Метание предметов в горизонтальную цель Обучение.	Из вися на гимнастической стенке развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх Повторение.	Подвижная игра «Подмигалы». Игра малой подвижности «Скажи наоборот»
Вторая неделя. Тема «На солнечной поляночке»ОРУ — комплекс 9						
	Ходьба обычная; шагом «сиртаки»; с перекатом с пятки на носок. Бег обычный; с преодолением препятствий; «змейкой»; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Качели-Карусели»)	Прыжки через короткую скакалку, стоять на месте Обучение.	—	Повторение.	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на вис, развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх Закрепление.	Подвижная игра «Бабка-ежка». Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»

Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 13				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 14				
МАЙ						
Первая неделя Тема «На солнечной поляночке»ОРУ — комплекс 10						
Построение в три колонны в движении; расчет на «раз» «два», «три»; перестроение из одного круга в два на ходу	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой тройками по кругу; спиной вперед. Бег обычный в чередовании с бегом спиной вперед — по звуковому сигналу	Стоять на гимнастической скамейке на носках, поворачиваться кругом, закрыв глаза Обучение.	—	Метание мяча в вертикальную цель (расстояние 5—6 м) Повторение.	—	Подвижная игра «Зоопарк». Игра малой подвижности «Садовник»
Вторая неделя Тема «На солнечной поляночке»ОРУ — комплекс 10						
)— //—	Ходьба обычная; на корточках; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кресло-качалка»). Бег обычный с остановкой по сигналу (поворот вокруг себя); прыжки с продвижением вперед и правой и левой ногой попеременно)— //— Повторение.	Прыжки с продвижением вперед «змейкой» с зажатым между ногами мячом. Закрепление.	Отбивание мяча от пола в движении между предметами и забрасывание его в корзину Обучение.	—	Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Шел крокодил»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 15				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 16				
ИЮНЬ						

Первая неделя. Тема «Олимпийские звезды»						
Расчет на «раз», «два», перестроение в две шеренги; повороты направо, налево прыжком, на месте	Бег «змейкой», с приседанием по сигналу; обычный с заданием для рук (руки вверх, в стороны, вперед)			Метание предметов в горизонтальную цель		Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Шел крокодил»
Вторая неделя Тема «Олимпийские звезды» ОРУ — комплекс 10						
Расчет на «раз», «два», перестроение в две шеренги; повороты направо, налево прыжком, на месте	Ходьба обычная; скрестным шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный;			Отбивание мяча от пола в движении между предметами и забрасывание его в корзину		Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Шел крокодил»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 15				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 16				

1.4 Планируемые результаты освоения Программы

Целевым ориентиром освоения Программы является комплексная характеристика ребенка, складывающаяся в процессе жизнедеятельности в детской образовательной организации.

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые базируются на ФГОС ДО и задачах данной Программы. В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К целевым ориентирам дошкольного образования в соответствии с Программой «Непоседы» относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

- Ребенок овладеет разнообразными двигательными умениями и навыками;
- Ребенок приобретет навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- Ребенок приобретет необходимые гигиенические навыки;
- Ребенок разовьет физические и психомоторные навыки;
- Ребенок укрепит здоровье;
- Ребенок научится творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- Ребенок разовьет художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- Ребенок научится красиво, грациозно двигаться.

Результатом освоения программы «Непоседы» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

реализации адаптивной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительного направления «Непоседы».

Начало учебных занятий 15 сентября.

Конец учебного года 30 июня.

Продолжительность учебного года - 36 недель.

Продолжительность учебной недели - 5 дней.

Режим занятий: (в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 01.03.2021г и Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)
- для каждого года обучения 2 часа в неделю в соответствии с возрастом.
Количество занятий в неделю – 2.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение – занятия проводятся в музыкальном зале, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурному режиму, в котором имеются дверь и окна с открывающейся фрамугой для проветривания.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся): гимнастическая скамейка, гимнастические палки; набивные мячи, маленькие мячи, шнуры, маты, обручи, скакалки.

Информационное обеспечение - аудио-центр и аудиоматериалы.

Особенности планирования педагогической работы по программе

В группах, реализующих программу «Непоседы», педагог использует разные виды планирования в зависимости от тех или иных направлений развития детей, конкретных форм работы, выполнения режима дня. В то же время жизнь детей строится гибко и зависит прежде всего не от заранее заготовленного плана работы, а от их физического и психологического состояния, бодрости духа и настроения. Многие формы работы не планируются заранее или планируются гибко, другие выполняются для каждого ребенка индивидуально.

В программе предусмотрен ряд упражнений, имеющих определенную направленность:

- занимательная разминка;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития скоростных качеств;
- эстафеты и подвижные игры;
- дыхательные упражнения;
- веселый тренинг.

Структура занятий

Подготовительная часть:

- занимательная разминка - 3 минуты;

Основная часть:

- общеразвивающие упражнения, дыхательное упражнение-8 минут
- упражнения для развития разных групп мышц – 12 минут
- подвижные игры, эстафеты – 5 минут

Заключительная часть:

- веселый тренинг, релаксация – 2 минуты.

Кадровое обеспечение – программу реализует педагог с высшим профессиональным образованием, высшей квалификационной категорией, владеющий современными технологиями.

Финансирование программы осуществляется за счет внебюджетных средств, путем заключения с родителями воспитанников договоров и ежемесячной оплаты за посещения платных образовательных услуг.

Информационное обеспечение

До общественности информация о реализуемой программе доносится через официальный сайт учреждения, посты на страницах в сети интернет, электронная запись производится в АИС «Навигатор».

2.3 Формы и методы контроля.

Способы определения результативности реализации Программы:

Занятия взаимосвязаны, усложняются от простого к сложному. Итоговая аттестация по Программе проводится в игровых формах, определенных учебным планом как составной частью образовательной программы.

Отслеживание и фиксация образовательных результатов отражаются в аналитической справке которая готовится к итоговому педагогическому совету ДООУ с фото отчетом. Демонстрация образовательных результатов учащихся отражается в открытом занятии, итоговым отчетом, праздниках и соревнованиях.

Формы контроля

- текущий метод контроля, проводимый с помощью систематического наблюдения за работой группы в целом и каждого обучающегося в отдельности. Применяется на каждом занятии
- открытые занятия по итогам года.

Карта наблюдений детского развития
по программе «Непоседы»

Возрастная группа _____

Педагог _____

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Физические качества								Музыкально-ритмические						Общий балл	
		выносливость		ловкость		равновесие		гибкость		ритмичность		пластичность		растяжка			
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

Оценка результативности проводится по 5-ти бальной системе

Карта достижений ребенка дошкольного возраста сама показывает педагогу, с помощью каких предметов специально подготовленной развивающей среды можно измерить те или иные достижения ребенка. Меняя или варьируя дидактические материалы в среде и наблюдая интерес к ним детей. Можно наиболее точно зафиксировать процесс развития каждого ребенка и становление группы детей в целом.

2.4 Методическое обеспечение программы

Формы организации образовательного процесса

В программе «Непоседы» для детей от 3 до 7 лет представлен перечень форм организации организованной образовательной деятельности детей, выбор которых осуществляется педагогом самостоятельно. В работе с детьми дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для детей от 3 до 7 лет деятельности - под музыкальное сопровождение в игровой или в соревновательной форме.

Формы организации деятельности детей.

Формы организации	Особенности
Индивидуальная	Позволяет индивидуализировать обучение, через общение педагога с ребенком.
Подгрупповая и групповая	Проводятся со всеми детьми группы на основе принципов развивающего обучения, личностно-ориентированной модели взаимодействия и использованием игрового материала, с учетом санитарно – гигиенических требований к нагрузке и сочетанию различных видов деятельности.

Структура фитнес-тренировки:

Фитнес тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку - важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д. Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки) также способствуют развитию силы. Занятия в стиле step by step направлены на освоение навыков равновесия. Они включают упражнения на мягком бревне: в младших группах - ходьба по бревну, в старших группах - различных шагов на нем. Можно усложнить задачу - выполнять и под музыку. Очень интересна силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными особами. В основную часть фитнес-тренировки можно

включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе — собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры — одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра — это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

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

Обучение детей основным видам движений не должно остаться без внимания. Традиционные занятия проводятся в первые две недели месяца, а фитнес-занятия — на третьей и четвертой неделях.

Основные средства «Непоседы»: физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами (мяч, гимнастическая палка, гантели и др.) и на снарядах (гимнастической скамейке, спортивных комплексах, фитболах).

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, не растягивание и расслабление мышц, танцевальные упражнения. Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной массы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, двигательных способностей.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия, пальчиковую гимнастику, силовую гимнастику, фитбол-гимнастику, специальные спортивные упражнения, элементы танцевальной

аэробики

Занятие включает 4 части:

№ п/п	Часть занятия	Цель
1.	Разминка	Подготовка мышц, суставов и связок к физической нагрузке. Развитие общей выносливости.
2.	Стретчинг и ОРУ из разных исходных положений	Развитие гибкости суставов, мышц и связок. Формирование правильной осанки. Снятие мышечных зажимов. Укрепление основных групп мышц.
3.	Технически сложные спортивные упражнения	Развитие двигательных качеств силы, ловкости, скорости, координации (в зависимости от содержания занятия).
4.	Подвижная игра	Психо-физическая разгрузка. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы.
5.	Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой	Снятие психического напряжения. Профилактика негативных эмоций.

К основным формам работы относятся:

1. Групповая работа с детьми.
2. Индивидуальные занятия педагога с ребенком, во время которых передается способ правильного выполнения движений.
3. Общие образовательные события

Методы обучения

Представленная программа построена на принципах развивающего обучения, предполагающего формирование у детей умения самостоятельно мыслить и действовать, анализировать, обобщать, развивать волевые усилия.

Методы, которые используем:

- показ;
- беседы;
- работа с предметами;
- подвижные игры.

Игра – любимое занятие детей. Поэтому ведущей технологией программы «Непоседы» выбрана технология игры.

На занятиях используются различные виды игр: дидактические, обучающие, двигательные, игротерапия, комплексные игры и другие игровые технологии.

2.5 Результативность программы

Оценка эффективности Программы осуществляется на основе обобщенных оценочных показателей, включающих целенаправленность воспитательного процесса, его системный, содержательный и организационный характер, научную обоснованность методов и использование современных технологий воспитательного воздействия, широту охвата объектов воспитания.

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

2.6 План воспитательной работы

Месяц	Направления Рабочей программы воспитания					
	Патриотическое	Социальное	Трудовое	Физическое оздоровительное	Этико-эстетическое	Познавательное
	(13-24 сентября) Городской фестиваль «Многоликая Россия»					
		(21 сентября) Международный день мира		(22 сентября) Всемирный день без автомобилей		
			(27 сентября) «День дошкольного работника»			
		(1 октября) Международный день пожилых людей		(2 октября) Всемирный день детского здоровья		(2 октября) Всемирный день животных
Октябрь					(4 октября) Международный день музыки»	(9 октября) Всероссийский день чтения
			(16 октября) Всемирный день хлеба			
					(25-29 октября) Осенние праздники	
Ноябрь	(4 ноября) День народного единства					
				(13 ноября) Всемирный день Доброты		

		(20 ноября) Всемирный день ребёнка			(21 ноября) Всемирный день приветствий	
		(26 ноября) День матери				(30 ноября) Всемирный день домашних животных
Декабрь	Городские «Казачьи посиделки»	(3 декабря) Международный день инвалидов				
	(09 декабря) День Героев Отечества					(10 декабря) Международный день прав человека
	(12 декабря) акция «Мы – граждане России»					
					(27-29 октября) Новогодние праздники	
Январь			(4-10 января) Неделя науки и техники для детей и юношества		(11 января) Всемирный день «спасибо»	
				(19 января) Декада «Зимние игры и забавы»		
Февраль		(14 февраля) Международный день книгодарения				
	(23 февраля) День защитника Отечества					(21 февраля) Международный день родного языка
Март	Масленичная неделя	(8 марта) Международный женский день				(1 марта) Всемирный день кошек

		(19 марта) Международный день счастья			(15 марта) День добрых дел	
					(21 марта) Всемирный день поэзии	(22 марта) Всемирный день водных ресурсов
						(27 марта) Международный день театра
Апрель	(12 апреля) День космонавтики			(7 апреля) Всемирный день охраны здоровья	(2 апреля) Международный день детской книги	(1 апреля) Международный день птиц
						(16 апреля) Международный день цирка
						(22 апреля) Всемирный день Земли
		(29 апреля) Всемирный день желаний				
Май		(1 мая) Праздник Весны и Труда		(3 мая) Всемирный день Солнца		
	(9 мая) День Победы					
Июнь		(15 мая) «Международный день семьи»	(12 мая) Всероссийский день посадки леса		(24 мая) День славянской письменности и культуры	
		(1 июня) «Международный день защиты детей»	(5 июня) Всемирный день окружающей сред ы. День эколога			

	(12 июня) День России	(9 июня) Международный день друзей				
--	---------------------------------	---	--	--	--	--

2.7 Список литературы

1. Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость» Москва 1981
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
3. Бекина С.И. «Музыка и движение». (Упражнения, игры и пляски для детей 3-4 лет) Просвещение. 1981-158с.
4. Бекина С.И. «Музыка и движение». (Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет) Просвещение. 1983-208с
5. Степаненко Э.Я «Методика физического воспитания» Москва 2005
6. Сочевникова Е.А. Подвижные игры с бегом. - СПб.: Детство-Пресс, 2009;
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 3— 5 лет – М., 2014.
8. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 5— 7 лет – М., 2014.
9. Сулим Е.В. Игровой стретчинг. – М., 2014.
11. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» Москва 2003
12. Организация занятий детей старшего дошкольного возраста по программе физкультурно-оздоровительной направленности «Детский фитнес»/М.А.Саютина. – Тамбов: ТОГОАУДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2009.

Приложение 1

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Непоседы» на 2022-2023 учебный год

1 год обучения

Место проведения занятий: МБДОУ ЦРР №14 «Елочка»

№ п/п	Дата проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во (час)		Тема занятия	Форма контроля
				теор	Прак		
1.			Беседа, устное сообщение		1	Введение. «Физкультурно-оздоровительное развитие»	Опрос, тестирование
2.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		1	Тема 1. «Прогулка в осенний сад»	Опрос, наблюдение
3.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 2. «Экскурсия в лес на поезде»	Опрос, наблюдение
4.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		6	Тема 3. «День рождения куклы Маши»	Опрос, наблюдение
5.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		8	Тема 4. Контрольно-проверочное занятие	Опрос, наблюдение
6.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		8	Тема 5 «Веселая карусель»	Опрос, наблюдение
7.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 6. «В гости к Винни- Пуху»	Опрос, наблюдение
8.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 7. «Путешествие на волшебный остров»	Опрос, наблюдение
9.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 8. «Магазин игрушек»	Опрос, наблюдение

10.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 9 «Путешествие в зимний лес»	Опрос, наблюдение
11.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 10 «В гости к Маше».	Опрос, наблюдение
12.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 11 . «Волшебная палочка-выручалочка	Опрос, наблюдение
13.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 12. «Путешественники»	Опрос, наблюдение
14.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 13. Фитнес-тренировка	Опрос, наблюдение
15.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 14. . «На солнечной поляночке»	Опрос, наблюдение
16.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 15. Фитнес – тренировка	Опрос, наблюдение
17			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 16. «На птичьем дворе»	Опрос, наблюдение
18			Устное сообщение, групповая работа учащихся		3	Тема 17. Фитнес-тренировка	Опрос, наблюдение
19			Самостоятельная работа учащихся		1	Тема 18. . Итоговое занятие	Опрос, наблюдение

2 год обучения

Место проведения занятий: МБДОУ ЦРР №14 «Елочка»

№ п/п	Дата проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во (час)		Тема занятия	Форма контроля
				теор	Пр ак		

1.			Беседа, устное сообщение		1	Введение. «Физкультурно-оздоровительное развитие»	Опрос, тестирование
2.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		1	Тема 1. «Прогулка в осенний сад»	Опрос, наблюдение
3.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		1	Тема 2. «Экскурсия в лес на поезде»	Опрос, наблюдение
4.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		1	Тема 3. «День рождения куклы Маши»	Опрос, наблюдение
5.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		1	Тема 4. Контрольно-проверочное занятие	Опрос, наблюдение
6.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		2	Тема 5 «Веселая карусель»	Опрос, наблюдение
7.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		2	Тема 6. «В гости к Винни- Пуху»	Опрос, наблюдение
8.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 7. Фитнес-тренировка	Опрос, наблюдение
9.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 8. «Путешествие на волшебный остров»	Опрос, наблюдение
10.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 9. Фитнес-тренировка	Опрос, наблюдение
11.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 10. «Магазин игрушек»	Опрос, наблюдение
12.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 11. Фитнес-тренировка	Опрос, наблюдение
13.			Устное сообщение,		4	Тема 12. «Путешествие в зимний лес»	Опрос, наблюдение

			групповая работа учащихся				
14.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 13. Фитнес-тренировка	Опрос, наблюдение
15.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 14. «В гости к Маше».	Опрос, наблюдение
16.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 14. Фитнес-тренировка	Опрос, наблюдение
17			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 14. «Волшебная палочка-выручалочка	Опрос, наблюдение
18			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 17. Фитнес-тренировка	Опрос, наблюдение
19			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 18. «Путешественники»	Опрос, наблюдение
20			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 19. Фитнес-тренировка	Опрос, наблюдение
21			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 20. «На солнечной поляночке»	Опрос, наблюдение
22			Устное сообщение, групповая работа учащихся		2	Тема 21. Фитнес – тренировка	Опрос, наблюдение
23			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 22. «На птичьем дворе»	Опрос, наблюдение
24			Устное сообщение, групповая работа учащихся		3	Тема 23. Фитнес-тренировка	Опрос, наблюдение
25			Самостоятельная работа учащихся			Тема 24. Итоговое занятие	Опрос, тестирование.

Место проведения занятий: МБДОУ ЦРР №14 «Елочка»

№ п/п	Дата проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Форма контроля
				теор	пр ак		
1.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		1	Введение. «Физкультурно-оздоровительное развитие»	Опрос, тестирование
2.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		2	Тема 1. «Сбор урожая»	Опрос, наблюдение
3.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		2	Тема 2. Контрольно-проверочное занятие	Опрос, наблюдение
4.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 3. «Экскурсия в лес».	Опрос, наблюдение
5.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 4 . Фитнес-тренировка	Опрос, наблюдение
6.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 5 . «Путешествие по городу»	Опрос, наблюдение
7.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 6. Фитнес-тренировка.	Опрос, наблюдение
8.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 7. «Путешествие в зимний лес»	Опрос, наблюдение
9.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 8. Фитнес-тренировка	Опрос, наблюдение
10.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 9. «Забавы зимушки-зимы»	Опрос, наблюдение
11.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 10. Фитнес-тренировка	Опрос, наблюдение

12.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 11. «Пожарные на учении»	Опрос, наблюдение
13.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 12. Фитнес-тренировка.	Опрос, наблюдение
14.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 13 «Мы — юные циркачи»	Опрос, тестирование.
15			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 14. Фитнес-тренировка	Опрос, наблюдение
16			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 15. «Цирк»	Опрос, наблюдение
17			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 16 . Фитнес-тренировка	Опрос, наблюдение
18			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 17. «Олимпийские звезды»	Опрос, наблюдение
19			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 18. Фитнес-тренировка	Опрос, наблюдение
20			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 19. «Морское путешествие»	Опрос, наблюдение
21			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 20. Фитнес-тренировки.	Опрос, наблюдение
22			Самостоятельная работа учащихся		1	Тема 21. Итоговое занятие	Опрос, наблюдение

4 год обучения
Место проведения занятий: МБДОУ ЦРР №14 «Елочка»

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Форма контроля
				теор	прак		
1.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		1	Введение. «Физкультурно-оздоровительное развитие»	Опрос, тестирование
2.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		2	Тема 1. «Детски сад»	Опрос, наблюдение
3.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		1	Тема 2. Контроль проверочное занятие	Опрос, наблюдение
4.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 3. «Осень в лесу»	Опрос, наблюдение
5.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 4 . Фитнес-тренировка	Опрос, наблюдение
6.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 5 . «Мой город»	Опрос, наблюдение
7.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 6. Фитнес-тренировка	Опрос, наблюдение
8.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 7. «Путешествие в зимний лес»	Опрос, наблюдение
9.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 8. Фитнес-тренировка	Опрос, наблюдение
10.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 9. «Забавы зимушки-зимы»	Опрос, наблюдение
11.			Устное сообщение, групповая		4	Тема 10. Фитнес-тренировка	Опрос, наблюдение

			работа учащихся				
12.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 11. «Пожарные на учении»	Опрос, наблюдение
13.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 12. Фитнес-тренировка	Опрос, наблюдение
14.			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 13.«Весенняя карусель»	Опрос, тестирование.
15			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 14. Фитнес-тренировка	Опрос, тестирование
16			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 15. «Космическое путешествие»	Опрос, тестирование
17			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 16.Фитнес-тренировка	Опрос, тестирование
18			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 17. «На солнечной поляночке»	Опрос, тестирование
19			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 18 Фитнес-тренировка	Опрос, тестирование
20			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема19. «Олимпийские звезды»	Опрос, тестирование
21			Устное сообщение, групповая работа учащихся		4	Тема 20. Фитнес-тренировка	Опрос, тестирование
22			Устное сообщение, групповая работа учащихся		3	Тема 21. Контрольно-проверочное занятие	Опрос, тестирование
23			Самостоятельная работа учащихся		1	Итоговое занятие	Опрос, тестирование

Приложение 2

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ С РАЗНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ, ЭСТАФЕТНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

Быстротой называется способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом выполнение таких заданий не должно занимать много времени и вызывать утомление. Например, можно быстро добежать до близко расположенного дерева, переплыть узкую речку, быстро подпрыгнуть и достать до ветки. Способность к быстроте необходима для формирования и совершенствования бега, разных видов прыжков и метаний, в подвижных играх, а также для успешного овладения многими видами спортивных упражнений.

Упражнения с обручем.

Волчок. Сидя в обруче, приподнять ноги, энергично оттолкнуться руками и постараться повернуться кругом. Упражнение выполнять на гладком полу.

Скорее в обруч. На полу разложены большие обручи, около каждого двое детей. По сигналу "Беги!" дети бегают вокруг обруча, по сигналу "В обруч!" — впрыгивают в обруч и приседают.

Не опоздай. Небольшие обручи разложены по кругу, за ними стоят дети (одного или двух обручей не хватает). Дети идут и бегут по кругу, меняя положение рук (на пояс, вверх, в стороны) или способ бега (на носках, высоко поднимая колени, отводя голени назад). По сигналу быстро встают в обручи. Оставшиеся без места считаются проигравшими.

Упражнения с палкой

Кто скорее дойдет до верха. Держать палку вертикально за нижний ее конец. Перехватывать поочередно одной и другой рукой, ставя кулак к кулаку. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до верха.

Поймай палку. Играющие дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он придерживает рукой палку, поставленную на пол вертикально, накрыв ее сверху ладонью. Воспитатель называет имя одного из детей, отбегаает, Отпуская палку. Ребенок должен успеть подлежать и схватить палку, не дав ей упасть. Дети могут играть самостоятельно. Тогда вводится дополнительное правило: если вызванный

игрок сумел подхватить палку, он занимает место водящего. Если вделать этого не удалось, то водящий остается прежний. Стоять можно лицом, боком или спиной к центру круга.

Упражнения с мячом

Брось мяч. Бросать мяч вверх, о землю или в степу и ловить, делая хлопок и поворот кругом.

Толкни-поймай. Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один сидит, второй стоит на расстоянии 2-3 м. Сидящий отталкивает мяч партнеру, быстро встает и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений дети меняются ролями.

Догони мяч. Четверо-пятеро детей перебрасывают мяч через веревку, натянутую на высоте 1,5 м, догоняют его и ловят, не давая мячу коснуться земли более 1-2 раз. Стараться бросать мяч повыше, но недалеко. Бросать можно маленький или большой мяч, одной или двумя руками. Расстояние до веревки 50-60 см.

Эстафетные игры, способствующие развитию быстроты

Бери скорее. Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии двух метров. По сторонам площадки на расстоянии 10 – 15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой кладётся небольшой предмет (кубик, камешек, мешочек). Дети принимают одно из исходных положений – сидя, лёжа, в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает тот, кто успел взять предмет и убежать за линию.

Бабочки и стрекозы. Играющие в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Командам дают названия «Бабочки» и «Стрекозы». Воспитатель, стоя с боку, называет одну из команд. Её игроки должны как можно быстрее убежать за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Играющие другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты дома, столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Воспитатель называет команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков соперника. Усложнение: дети принимают исходное положение, стоя на коленях, сидя, лёжа.

Кто скорее намотает шнур. К дереву, забору привязывают два шнура, каждый длиной 2-3 м. На концах шнуров гладкие деревянные или пластмассовые палочки (длиной 20-25 см, диаметр 2,5-3 см). Двое детей берут палочки, отходят с ними на всю длину шнура (он при этом натягивается). По сигналу воспитателя или одного из детей начинают вращать палочку поворотами кисти, наматывая шнур. Выигрывает тот, кто быстрее выполнит задание.

Кто быстрее к шнуру. Двое детей сидят на стульях, поставленных на противоположных сторонах площадки спиной друг к другу, под, стульями лежит шнур. По сигналу «Бери!» дети встают и быстро обегают вокруг, стараясь быстрее сесть на свой стул и выдернуть из-под него шнур. Выигрывает тот, кто сумеет это сделать первым.

Подвижные игры, развивающие преимущественно навыки быстроты

Зима-лето

Задачи: развитие скорости, выносливости, ловкости, внимательности, совершенствование быстроты, двигательной реакции.

Содержание: в игре участвуют две команды: “Зима” и “Лето”. Как только руководитель игры воскликнет “Зима!” или брошенный в центр поля кружочек упадет белой стороной вверх, “зима” становятся преследуемыми и убегают. “Лето” - ловцы преследуют “зиму”, чтобы запятнать их в пределах поля. По команде “Лето!” участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими ловцами.

Правила: после каждой перебежки ловцы должны объявить, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры.

Красная шапочка

Задачи: развитие внимания, сообразительности, творческого воображения.

Содержание: у водящего - “волка” картонная полумаска, а у убегающего – красный колпачок. Кто наденет его, тот становится “Красной Шапочкой”. Этого игрока и должен ловить “волк”. Но красный колпачок можно передавать другому игроку. Тогда “волк” должен уже догонять новую “Красную Шапочку”. Когда “волк” поймает ее, он передает ей свою маску и идет играть наравне со всеми. Колпачок передается другому игроку.

Правила: выигрывает игрок, который не был ни “Красной Шапочкой”, ни “волком”.

Пустое место

Задачи: развитие ловкости, координации движений, внимания, воспитание умения действовать в коллективе.

Содержание: игра начинается по указанию учителя. Водящий бежит по кругу, дотрагиваясь до кого-нибудь из играющих и после этого продолжает бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Кто из них раньше займет пустое место, тот там и становится, а оставшийся без места водит.

Варианты: а) обегая круг и встречаясь на пути, оба игрока подают друг другу правую руку или приседают, б) встречаясь на пути, поворачиваются кругом, садятся на пол, встают, хлопают в ладони.

Правила: водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Когда играющие обегают круг, никто не должен мешать им. Обегая круг, играющие не имеют права задевать стоящих в кругу. При встрече играющие должны держаться правой стороны.

Птица без гнезда

Задачи: развитие быстроты реакции на сигнал, совершенствование навыков быстроты, ловкости, внимания..

Содержание: по команде учителя “Все птицы в полет!” птицы оставляют свои гнезда и летают за водящими, руками имитируя движение крыльев. Внезапно учитель

говорит “Птицы в гнезда!”. Играющие бегут к стоящим по кругу игрокам и становятся за любым из них, положив ему руки на плечи. Водящий также старается занять одно из гнезд. Игрок оставшийся без гнезда, становится водящим. После этого играющие меняются местами и ролями, и игра начинается сначала.

Правила: после команды “Птицы в полет!” играющие должны оставить свои гнезда. Вернуться в гнездо разрешается только после команды “Птицы, в гнезда!”.

2. КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ С РАЗНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ, ЭСТАФЕТНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

Ловкостью называется способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниям, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

Упражнения с палочкой

1. «Быстро поймай». И. п.: ноги слегка расставлены, палочка поднята вперед, держать двумя руками хватом сверху за концы. Разжать кисти и поймать падающую палочку (она отпускается одновременно двумя руками при неподвижном положении).

2. «Пройдись под палкой». И. п.: обычную длинную палку (60—70 см) поставить на пол вертикально, держать правой рукой. Приседая, пройти под палкой, не поднимая ее, повернуться вокруг палки, выпрямиться, взять палку левой рукой, поставить на пол и пройти под ней.

Подвижные игры, способствующие развитию ловкости.

Передай мяч. Дети распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают резиновый или набивной мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди колонны оказывается ведущий звена. Варианты передачи: над головой, с боку, внизу между ног, в положении сидя на полу или скамейке.

Поменяйтесь местами. По кругу положена веревка. Дети бегают парами: один справа, другой слева от веревки. По сигналу воспитателя, продолжая бежать, не останавливаясь, дети меняются местами.

Вперед с мячом. Сесть на пол, мяч зажать ступнями, руками опираться о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед (примерно на расстоянии 3 м), не отпуская мяча.

Не задень скакалку. Воспитатель и один из детей вначале только качают, потом вращают длинную веревку. Дети поочередно выполняют: а) прыжки через качающуюся веревку на двух и одной ноге, с ноги на ногу, стоя лицом или боком к веревке; б) прыжки через вращающуюся веревку по одному и по двое.

Чай-чай выручай»

Выбирается водящий из числа детей. Те, которых он коснулся, считаются пойманными. Они встают, широко расставив ноги, и произносят « Чай, чай, выручай!».

Любой игрок может выручить пойманного, если он пролезет между ног.

3. КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Упражнения для развития силы мышц спины:

1. Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

2. Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема.

3. п. 1 и п. 2 с грузом на плечах.

4. Поднимание ног лежа на животе.

5. Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»

6. Опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

7. То же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

2. Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием.

3. п. 1 и п. 2 с грузом на груди или за плечами.

4. Поднимание ног лежа на спине.

5. Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».

6. Поднимание ног в положении виса.

7. Удержание позы «уголок» в положении виса.

8. Упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

1. отжимания — сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

2. подтягивания — сгибание и разгибание рук в висе.

3. лазание по горизонтальной лестнице в висе.

4. упражнения с гантелями:

- разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,

- поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),

- поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),

- сгибание в локтях, прижав их к туловищу,

- сгибание кисти.

- жим от груди лежа,

- жим от груди стоя,

- сгибание к груди.

Упражнения с набивными мячами

Для развития силы эффективны упражнения с набивными мячами (вес 700—1000 г). Упражнения с набивными мячами позволяют детям, особенно старшим дошкольникам, более четко и уверенно выполнять движения, и, кроме того, дети получают удовлетворение от приложения усилий. Они учатся регулировать мышечные усилия при броске или толчке мяча. Хорошо сочетать общеразвивающие упражнения с катанием, бросанием, передачей мяча. Упражнения с набивными мячами

целесообразно распределить на группы по преимущественному влиянию этих упражнений на крупные мышцы.

Упражнения с набивными мячами для мышц плечевого пояса

1. И. п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить.

2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками.

Усложнение: то же, но одновременно с шагом вперед.

3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч за головой, руки согнуты. Бросать мяч из-за головы двумя руками, энергично выпрямляя их. Дозировка как в предыдущем упражнении.

Варианты: а) то же, но одновременно с шагом вперед; б) стараясь перебросить мяч через веревку, повешенную на высоте 1,5—2 м (бросающий стоит на расстоянии 3—4 шагов от нее).

4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены.

Примечание: упражнения 2, 3 и 4 целесообразно выполнять подгруппами по 5—6 детей (в зависимости от размеров зала или площадки). Одновременно выходят две подгруппы, встают напротив друг друга на таком расстоянии, чтобы ребенок не мог добросить мяч (примерно 6—7 м). Одна подгруппа бросает, вторая поднимает мячи с пола и, отойдя на исходную позицию, также выполняет движение. Повторив 3—5 раз, уступают место следующим двум подгруппам. В зависимости от подготовленности детей каждая подгруппа выполняет задание 2—3 раза.

Упражнения с набивными мячами для мышц туловища

1. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках. Наклониться вперед к правой (левой) ноге, выпрямляя руки и касаясь мячом носка ноги.

2. И. п.: сидя, ноги слегка врозь, мяч между ступнями ног. Ложиться на спину и садиться, не выпуская мяча.

3. И. п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. Перекатываться на живот и обратно с мячом в руках.

4. И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч на полу впереди, на локти не опираться. Приподняв голову и плечи, поочередно ударять по мячу правой и левой, рукой. Короткая пауза после 8—10 ударов. Менять темп движения.

5. И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч впереди на полу. Поднять руки вверх, хлопнуть несколько раз над мячом под счет воспитателя. Лечь, руки опустить, отдохнуть.

6. И. п.: лежа на животе, мяч в прямых руках. Перекатываться, не выпуская мяча, направо на 2—3 м, затем влево. Ноги и руки стараться не сгибать.

7. И. п.: стоя парами спиной друг к другу на расстоянии одного шага, ноги врозь, у одного ребенка мяч. Передавать мяч над головой и между ног, чередуя эти движения.

8. И. п.: то же. Передавать мяч сбоку, справа и слева с поворотом туловища.

9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч над головой, опустить вниз между ног и резким толчком прокатить на другую сторону зала или

площадки.

Усложнение: а) катать одной рукой; б) катать одной или двумя руками одновременно с шагом вперед.

10. И. п.: дети строятся в колонны, стоя или сидя, скрестив ноги, у первого каждой колонны мяч. Передавать мяч по колонне вперед и назад с поворотом туловища в правую и левую сторону. Дозировка: 2—3 раза в каждую сторону.

Упражнения с набивными мячами для мышц ног

1. И. п.: стоя на коленях, мяч внизу в двух руках. Садиться вправо и влево с мячом в руках.

2. И. п.: стоя, мяч на полу, одна нога на мяче, руки на поясе. Прыжком сменять положение ног. Чтобы мяч не откатывался, ногу ставить на мяч сверху.

3. И. п.: сидя, руками опереться о пол сзади, мяч впереди. Согнуть ноги, поставить их на мяч. Выпрямляя ноги, сильно толкнуть мяч, встать, догнать его.

Усложнение: выполнять упражнение сидя парами на расстоянии 3—4 м.

4. И. п.: стоя, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки на двух или на одной ноге вокруг мяча в правую и левую сторону.

5. И. п.: стоя, мяч на полу, ноги вместе, руки слегка отведены назад. Прыжки на двух ногах через мяч. Стараться прыгать как можно дальше, а не выше.

6. И. п.: стоя, ноги врозь, руки внизу, мяч на полу. Прыгнуть через мяч, успев над мячом соединить ноги вместе и приземлиться, держа ноги вместе.

7. И. п.: дети стоят в две шеренги (12—15 человек), одна из которых получает мячи и кладет на пол. Толчком одной ноги дети перекатывают мячи партнерам, те, получив мячи, возвращают их обратно.

Упражнения для развития силы мышц ног без предмета

1. приседания на двух ногах.

2. приседания на двух ногах с грузом на плечах.

3. приседания на одной ноге (в «пистолетике»).

4. толкание груза в положении лежа (на специальном тренажере).

5. разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере).

6. сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере).

7. фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Необходимого эффекта от упражнений с набивными мячами можно добиться только при условии рациональной методики их применения. Комплексы упражнений составляются в соответствии с задачами разносторонней физической подготовки. Упражнения подбираются в определенной последовательности, чтобы обеспечивалось чередование работы разных групп мышц — плечевого пояса, спины, живота и ног. Следует также менять исходные положения. Упражнения с подниманием мячей хорошо чередовать с подскоками, прыжками, катанием мяча

Упражнения на развитие прыгучести

1. заскоки на скамейку

2. соскоки со скамьи

3. перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее

4. упражнения со скакалкой

Прыжки на двух ногах:

- 1) продвигаясь вперед прямо;
- 2) продвигаясь вперед змейкой между предметами (мячами и др.)
- 3) через линии, начерченные на разном расстоянии— 30, 40, 50, 60 см (задача упражнения — уметь соразмерять мышечное усилие с поставленным заданием);
- 4) вверх и вниз по скату, положенному на 2—3-ю перекладину гимнастической стенки или башни;
- 5) стоя повернувшись боком (правым или левым) через линию или палку на месте и продвигаясь вперед;
- 6) из обруча в обруч с междускоками и без них;
- 7) в приседе продвигаясь вперед;
- 8) со скакалкой на месте и в движении.

Спрыгивание с возвышения:

- 1) произвольно;
- 2) на одну из линий, расположенных на расстоянии 10, 20, 30 см;
- 3) в обруч;
- 4) с последующим быстрым отскоком вперед или подскоком вверх.

Прыжки на двух ногах на возвышение (несколько матов, широкая банкетка):

- 1) с места толчком двух ног;
- 2) с 2—3 шагов толчком одной ноги;
- 3) с разбега толчком одной ноги.

4. КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость – это диапазон движения суставов и целых групп суставов. Важно понимать, что у каждого человека этот диапазон совершенно разный, который зависит от таких внутренних и внешних факторов как:

- эластичность мышц, связок, сухожилий;
- строение суставов;
- температура воздуха;
- время суток;
- психоэмоциональное состояние.

«Бабочка»

Исходное положение - сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе. Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол. Далее в этом положении вытянитесь за руками вперед, стараясь коснуться животом пола.

«Мостик»

Ребенок ложится на спину, сгибая ноги в коленях. Руки заводит за плечи и при помощи взрослого старается встать на мостик, после чего медленно опускается на пол и повторяет упражнение 6 раз.

«Скалочка»

Для упражнения вам потребуется гимнастическая палка. Ребенок садится на пол, кладет гимнастическую палку на бедра и прокатывает ее до носков, далее заводит под ноги и катит уже в обратном направлении. Достает палку из-под ног и возвращает ее в исходное положение.

Такие упражнения для развития пластики и гибкости будут полезны не только ребенку, но и взрослым. Главным условием при выполнении данного комплекса упражнений является отсутствие спешки и регулярность. Поэтому делайте их в медленном, размеренном темпе несколько раз в неделю.

Упражнения для мышц грудной клетки

Это одно из лучших упражнений для укрепления мышц всей верхней половины тела. Оно развивает не только мышцы грудной клетки, но и плеч, и рук (особенно трицепсы - мышцы задней части руки).

1. Ложитесь на живот, вытянув пальцы ног, руки положив под плечи на одном с ними уровне. Оторвите от пола живот и бедра так, чтобы пола касалась только грудь. Теперь, держа спину прямой, поднимайтесь до тех пор, пока руки не выпрямятся полностью. Вернитесь в исходное положение (не падайте, корпус по-прежнему держите ровно). Сделайте столько повторений, сколько сможете, но на каждой следующей тренировке добавляйте по одному разу. Выполняйте это упражнение в трех подходах.

2. Ложитесь на спину, согнув колени и держа две легкие гантели одинакового веса в вытянутых вверх руках. Слегка согнув руки, разведите их в стороны, пока гантели не коснутся пола, затем поднимите их обратно, словно обнимаете кого-то, пока они не коснутся друг друга. Выполняйте упражнение плавно, в трех подходах (по двадцать повторений в каждом).

3. Это хорошее упражнение для укрепления мышц грудной клетки и верхней части живота. Как и в предыдущем упражнении, необходимо лечь на спину, согнув ноги и держа две гантели одинакового веса в вытянутых вверх руках. Затем, держа их вместе, опустите руки за голову так далеко, как сможете и снова вернитесь в исходное положение. Три подхода по двадцать повторений.

Упражнение для мышц живота

1. Сядьте на пол, положив ноги под какой-нибудь тяжелый предмет. Скрестите руки на груди (положив ладони на плечи). Теперь отклоняйтесь назад, пока не коснетесь спиной пола, затем снова выпрямитесь. Выполняйте упражнение медленно и плавно. 2-3 подхода с максимально возможным количеством повторений.

2. Упражнение развивает мышцы нижней части живота. Ложитесь на спину, подложив руки под ягодицы и слегка согнув колени. Подтяните колени к груди так близко, как сможете, затем медленно выпрямите ноги. Делайте 2-3 подхода по 20-25 повторений.

3. Это упражнение укрепляет мышцы пояса (межреберные и косые), а также повышает гибкость и подвижность позвоночника. Сядьте на скамейку, держа руки в стороны на уровне плеч. Поверните верхнюю часть тела (ноги не двигаются!) вправо так далеко, как сможете, затем вернитесь в исходное положение и повернитесь налево.

Выполняйте 2-3 подхода по 25-30 повторений (т.е. поворотов) в каждую сторону.

Упражнение для кистей, запястий и пальцев

Возьмите кистевой эспандер или резиновый мяч около 5 сантиметров в диаметре, носите его постоянно с собой (очень хорошо использовать теннисный мяч), и сжимайте его в руке два или три раза в день правой рукой до тех пор, пока она не устанет настолько, что больше вы не сможете сжать мяч ни одного раза; затем возьмите в левую руку, сжимайте, затем в правую, а затем снова в левую и так далее (уделяйте подобной тренировке хотя бы 5-10 минут).

Упражнения для мышц ног

1. Это движение укрепляет мышцы верхней части ноги и бедра, а также развивает чувство равновесия и гибкость. Встаньте в стойку "ноги вместе", держа руки в стороны на уровне плеч (для равновесия). Теперь сделайте широкий шаг (шестьдесят-девяносто сантиметров) правой ногой вперед и присядьте, пока колено левой ноги не коснется пола (если это трудно, не приседайте так глубоко). Вернитесь в исходное положение и сделайте то же самое левой ногой. Выполняйте упражнение в 3 подхода по 20 повторений (каждой ногой).

2. Возьмите книгу или деревянный брусок (толщиной 5-10 сантиметров). Встаньте на него кончиками пальцев так, чтобы пятки торчали так далеко, как только возможно. Разрешается (для некоторого облегчения упражнения) держаться за что-нибудь перед собой. Теперь медленно поднимайтесь на кончиках пальцев, пока икроножные мышцы не сократятся полностью. Удерживайтесь в этом положении пять секунд, затем медленно опустите пятки в исходное положение. Выполните три подхода по 20 повторений (каждое - по 5 секунд).

Упражнение для мышц плеча

1. Это упражнение важно для укрепления дельтовидных мышц плеча. Найдите стол (скамейку или стул) высотой примерно до середины бедра. Широко расставив ноги и отступив от стола на шестьдесят-девяносто сантиметров, положите руки на стол (на ширину плеч или чуть шире). Спину держите горизонтально, на том же уровне, что и вытянутые руки. Теперь (по-прежнему держа спину горизонтально) медленно подайтесь вперед, коснувшись головой стола. При выполнении упражнения сгибаемые локти должны смотреть вниз, а не в стороны. Плавно вернитесь в исходное положение. Сделайте три подхода (по двадцать повторений в каждом). Упражнение можно усложнить, если встать подальше от стола.

Упражнения для мышц рук

1. Это хорошее упражнение не только для бицепсов, но и для мышц плеча, грудной клетки и спины. Держа руки примерно на ширине плеч, ухватитесь за перекладину передним захватом (т.е. тыльная часть ладони должна быть над перекладиной) и начинайте плавно подтягиваться, пока подбородок не коснется перекладины, затем так же плавно опуститесь.

2. Одно из лучших упражнений для трицепсов (мышц задней части руки). Встаньте, расположив руки на прижатом к стене стуле. Плавно опускайте таз, пока середина грудной клетки не окажется на одном уровне с ладонями, затем так же плавно вернитесь в исходное положение. Сделайте за тренировку 2 - 3 подхода по 10-

12 повторений в каждом.

Упражнения для мышц спины

1. Это упражнение укрепляет мышцы нижней части спины и ягодиц, а также улучшает гибкость нижней части позвоночника. Ложитесь на живот, оторвите руки от пола, держа их немного раздвинутыми в стороны. Теперь начинайте изгибаться, поднимая ноги и верхнюю часть корпуса навстречу друг к другу (оставляя касающимся пола только живот и верхнюю часть бедер) так далеко, как только сможете, и удерживайтесь в крайнем положении около трех секунд.

Выполняйте сначала по одному упражнению для каждой группы мышц, постепенно увеличивая количество упражнений. Рекомендуется периодически выполнять эти упражнения в разном порядке, чередовать их.

5. КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ

Равновесие - это способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия. Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах. Для совершенствования статического и динамического равновесия используются различные методические приемы.

а) для статического равновесия:

- удлинение времени сохранения позы;
- исключение зрительного анализатора, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;
- уменьшение площади опоры;
- увеличение высоты опорной поверхности;
- введение неустойчивой опоры;
- введение сопутствующих движений;
- создание противодействия (парные движения);

б) для динамического равновесия:

- упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, грунт, трасса, покрытие, расположение, погода);
- упражнения для тренировки вестибулярного аппарата (инвентарь качели, лонжи, центрифуги и другие тренажеры).

Упражнения и игры для развития равновесия

Кто дольше на одной ноге.

Детям предлагается различные варианты заданий:

Стоять на полу закрыв глаза;

Стоять на скамейке вдоль или поперек;

Менять положение поднятой ноги: вынести вперед, в сторону согнутую или прямую, положить на колено мешочек с песком, взяться за щиколотку.

Присядка.

Сесть на носок одной ноги, другую вытянуть вперед. Сделав маленький подскок, поменять ноги местами. Руки вытянуть вперед или скрестить на груди.

Смелые гимнасты.

Дети выполняют задания на достаточно широкой и устойчивой скамейке(высота 30см) при ходьбе по скамейке перепрыгнуть через веревку, повешанную на высоте 15-20см; стоя на скамейке(вдоль и поперек), выполнить 2-3 подскока вверх с мягким приземлением; пропрыгать по скамейке легкими подскоками на двух ногах.

Общий комплекс упражнений

- Упражнение для общего развития.

Исходное положение – стоя. На счет “раз” – присесть, на счет “два” – встать. Руки вперед. Выполнить упражнение в 2 подхода по 8 раз.

- Упражнение для общего развития.

Исходное положение – ноги вместе. Выпад вперед, обязательный упор руками в колени. Ногу приставить, поворот в другую сторону (на 180°), повторить то же самое другой ногой. Выполнить 2 подхода по 8 раз с каждой ноги.

- Упражнение для спины.

Исходное положение – лежа на животе. Согнуть ноги, подтянуть корпус, достать руками голень и потянуться. Вернуться в исходное положение. Выполнить по 1-2 подхода по 3 раза.

- Упражнение для спины и бедер.

Исходное положение – опора на колени и руки (можно локти). Выпрямляем ногу назад по очереди. Выполнить 1-2 подхода по 6-8 раз. Повторяем упражнение указанное количество раз на каждую ногу.

- Упражнение для мышц груди и рук.

Для мальчиков. Исходное положение – опора на колени или стопы (усложненный вариант) и на руки. Отжимание от пола. Выполнить 1-2 подхода – сколько будет сил.

Для девочек. Исходное положение – сидя, ладони вместе на уровне груди. Надавливая на ладони, напрягать руки. Выполнить 1-2 подхода по 6-8 раз.

- Упражнение для мышц пресса.

Для мальчиков. Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты вперед. На счет “раз” – слегка приподнимаем корпус, одновременно сгибая ноги в коленях. На счет “два” – вернуться в исходное положение. Выполнить 1-2 подхода по 5-8 раз.

- Упражнение на растягивание.

Исходное положение – сидя, одна нога прямая, другая – согнута. Необходимо задержать согнутую ногу в таком положении 1-3 секунды. Вернуться в исходное положение. Повторить по одному разу для каждой ноги.

- Растягивание ног.

Исходное положение – сидя, ноги вместе, вытянуты вперед. Руками дотянуться до стопы и задержаться в таком положении 1-3 секунды. Вернуться в исходное положение. Соединить стопы, согнув ноги в коленях и развести их в стороны. Локтями

упереться в колени, легкий наклон вперед и задержаться в этом положении 1-3 секунды. Повторить несколько раз.

- Упражнение для спины.

Исходное положение – стоя, правая рука на поясе, левая вытянута вперед, правая нога – вперед, на носке. На счет “раз” одновременно отставляем ногу назад и заводим руку за спину, на счет “два” – возвращаемся в исходное положение. Выполнить в медленном темпе 2 подхода по 8 раз в каждую сторону.

- Упражнение для плечевого пояса и мышц между лопатками.

Исходное положение – основная стойка. На счет “раз” поднять плечи вверх, руки свободно опущены, на счет “два” – плечи опустить. Выполнить упражнение 10 раз.

- Упражнение для мышц низа спины.

Исходное положение – стоя, ноги расставлены по возможности широко, колени слегка согнуты. На счет “раз” – небольшой наклон вперед, спина прямая. На счет “два” – локти проходят максимально назад, при этом руки согнуты. Если ребенку сложно держать ровно спину в наклоне, то положение спины может быть вертикальным и делать движения только руками. Выполнить 2 подхода по 3-5 раз.

- Упражнение для мышц низа спины.

Исходное положение – стоя, одна нога протянута вперед, согнута в колене, другая – отведена назад, опора рукой на согнутое колено, спина прямая, другая рука свободно опущена. По счету заводим согнутую руку максимально назад и одновременно поднимаем плечо. Выполнить 2 подхода по 3-5 раз.

- Упражнение для развития грудной клетки и легких.

Исходное положение – стоя, руки в “замок” над головой. На счет “раз” – переводим руки вперед к груди, спина круглая, ноги можно слегка согнуть в коленях. На счет “два” – вернуться в исходное положение. Выполнить 2 подхода по 5-10 раз.

- Упражнение для мышц спины.

Исходное положение – лежа на животе. На счет “раз” – достать правой рукой левую ногу, на счет “два” – поменять ногу и руку. Выполнить по 5 раз в каждую сторону.

- Упражнение для мышц пресса.

После упражнений для спины необходимо выполнить несколько упражнений для мышц пресса. Исходное положение – сидя, голова опущена на колени, ноги согнуты. На счет “раз” – опираясь руками в пол, отводим корпус назад, ноги в висячем положении разгибаем в колене, но не до конца. На счет “два” – возвращаемся в исходное положение. Выполнить 2-3 подхода, повторений - сколько хватит сил.

- Упражнение на растягивание.

В конце комплекса ребенку необходимо выполнить такое упражнение: стоя, наклониться вперед, спина круглая, и постоять в таком положении 10 секунд. Также очень полезно ребенку повисеть на руках на турнике. Исходное положение – лежа на животе. На счет “раз” – взять ребенка за руки (за ноги) и медленно потянуть, но не вверх, а на себя и задержать на 10 секунд в таком положении. На счет “два” – медленно опустить. Выполнить 2-3 подхода по 5 раз.

6. КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ «ВЕСЕЛЫЙ ТРЕНИНГ»

«Качалочка»

Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.

«Цапля»

Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.

«Морская звезда»

Лежа на животе – руки иноки в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.

«Стойкий оловянный солдатик»

Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямится. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.

«Самолет»

Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.

«Потягивание»

Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.

«Ах, ладошки, вы, ладошки»

Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их ,расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.

«Карусель»

Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.

«Покачай малышку»

Сидя, поднять к груди стопу , обняв ее руками . Покачать «малышку» , касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.

«Танец медвежат»

Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.

«Маленький мостик»

Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.

«Паровозик»

Сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.

«Колобок»

Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.

«Ножницы»

Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза.
Для мышц живота, ног.

«Птица»

Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых.
Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.

«Плавание на байдарке»

Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног.
Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.

«Велосипед»

Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.