

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад № 497

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
(протокол № 5 от 31 августа 2025 г.)

УТВЕРЖАЮ

Заведующий МБДОУ – детский сад № 497  
Е.В. Чудова

Приказ № 1 от 01.09.2025



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«Детский фитнес»**

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст учащихся: 3-7 лет

Срок реализации - 4 года

Автор-составитель:  
Косаревская Анна Александровна  
Инструктор по физической культуре

Екатеринбург  
2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>№п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Стр.</b>
<b>I.</b>	<b>Целевой раздел. Пояснительная записка</b>	3
1.1.	Актуальность и направленность программы	3
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.3.	Отличительные особенности Программы	5
1.4.	Возраст детей, срок реализации Программы	6
1.5.	Формы организации и режим непосредственно образовательной деятельности	6
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы	7
1.7.	Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.	8
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	9
2.1.	Характеристика основных блоков программы	8
2.2.	Календарный учебный график	9
2.3.	Учебно-тематический план	10
2.4.	Краткое тематическое содержание занятий « Йога»	11
	1-й курс 3-4 года «Ловкие ручки, быстрые ножки»	11
	2-й курс (4-5 лет) «Быстрые, смелые, ловкие, умелые»	12
	3-й курс (5-6 лет) «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	13
	4-й курс (6-7 лет) «Будь здоров! Всегда здоров»	14
2.5	Краткое тематическое содержание « Фитбол»	15
	1-й курс (3-4 года) «Ловкие ручки, быстрые ножки»	15
	2-й курс (4-5 лет) «Быстрые, смелые, ловкие, умелые»	17
	3-й курс (5-6 лет) « Я здоровье берегу сам себе я помогу»	20
	4-й курс (6-7 лет) «Будь здоров! Всегда здоров»	23
2.6	Краткое тематическое содержание занятий « Ритмика»	25
	1-й курс 3-4 года « Ловкие ручки, быстрые ножки»	25
	2-й курс (4-5 лет) «Быстрые, смелые, ловкие, умелые»	31
	3-й курс (5-6 лет) «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	36
	4-й курс (6-7 лет) «Будь здоров! Всегда здоров»	42
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел</b>	48
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы	48
3.2.	Методические рекомендации	49
<b>IV.</b>	<b>Мониторинговый раздел</b>	51
4.1.	Педагогическая оценка развития детей	55
<b>V.</b>	<b>Список использованной литературы</b>	53
<b>VI.</b>	<b>Приложения</b>	53

## **I. Целевой раздел. Пояснительная записка**

Фитнес (англ.fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Фитнес для малышей – это одна из форм организации физкультурно – оздоровительных мероприятий для детей. Ребёнок приобретает большую часть информации об окружающем мире в период дошкольного детства. Это период интенсивного психического и физического развития детей, который наиболее важен для последующего становления гармоничной личности человека в целом, поэтому нужно вовремя выявить и развить в ребёнке его безграничные потенциальные возможности. Выбирая занятия для своего ребёнка, родителям необходимо помнить, что интеллектуальная, творческая, эмоциональная и физическая сферы деятельности важны в равной степени! Родители часто делают упор на развитие интеллекта и творчества, но недооценивают значения двигательной активности.

От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, работоспособность, успешное усвоение материала по различным предметам. Подтверждено огромное положительное воздействие физических упражнений и подвижных игр на развитие таких психических процессов как: восприятие, мышление, память, внимание, воображение. Так что залогом правильного развития является – гармония! Для родителей важно разумно подойти к подготовке своего чада к самостоятельному этапу в жизни.

Что касается физического развития, то в 3-4 года достаточно 1-2 раза в неделю ходить на общеукрепляющие спортивные занятия, такие как фитнес, и побольше подвижных игр на свежем воздухе. Спорт дисциплинирует, развивает, даёт уверенность в себе, занятия пойдут на пользу детям разного склада характера: пассивным – даст возможность открыться новым энергиям, у них появится жизненный тонус; гиперактивным – урегулирует процессы ярких эмоциональных всплесков, научит гармоничному распределению энергетических затрат; капризным - поможет почувствовать силу собственного тела, стать выносливее и по другому заявлять о себе в этом мире. По вопросам дополнительных упражнений и режиме дня, желательно посоветоваться непосредственно с инструктором. Уже к 3-4 годам следует выбрать специальные занятия по фитнесу, которые подойдут и будут полезными вашему ребёнку.

Детский фитнес - это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы ритмики, гимнастики, аэробики, танцевальных уроков, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств. Фитнес для детей развивает не только координацию, гибкость, силовые качества, но и чувство ритма, артистичность. Корректирует осанку, стопу ноги, верхний плечевой пояс.

Детский фитнес - это нечто среднее между собственно фитнесом, лечебной физкультурой и игровым спортивными упражнениями. Фитнес учит малыша владеть телом, развивает гибкость и ловкость, силу и выносливость, совершенствует координацию движений. Хорошая физическая форма улучшает состояние иммунной системы: сопротивляемость организма инфекциям заметно увеличивается. Полезен фитнес и как профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Данная программа составлена с учетом нижеследующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Министерства образования и науки от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

5. Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленные письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 № ВК-1232/09;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.09.2020 г. № 28 СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. СанПиН 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

8. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным заказом»;

10 Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детский сад № 497 от 16.03.2021 № 423/46/36.

**Актуальность Программы** состоит в том, что с каждым годом нагрузки на малышей увеличиваются, а свободного времени «для игр и роста» становится все меньше. Лет 20 назад никого особенно не удивляло, если ребенок шел в школу, не умея читать. Сейчас же «первый класс вроде института». Поэтому малыш ходит на развивающие занятия, на подготовительные «курсы» и только потом становится учеником. Для 5-6-леток подготовка к 6-7 урокам является вполне привычным делом. Вот и проходит день за письменным столом или что еще хуже – перед монитором. Результат может быть весьма плачевный: от искривления позвоночника и ухудшения зрения до неврозов. Редкие уроки физкультуры тут вряд ли могут помочь, а занятия спортом – не для каждого. Между тем, известно, что для гармоничного развития детям необходимо от 4 до 6 часов двигательной активности в день. Если учесть, что отсутствие физических нагрузок в детском возрасте, когда формируется организм, сказывается на здоровье еще серьезнее, чем во взрослом, то занятия детским фитнесом становится прекрасным дополнением к программе по физическому воспитанию дошкольников определенной федеральным государственным образовательным стандартом. Необходимо помнить, что у современных детей случаются задержки развития двигательных умений и навыков, нарушения процессов костеобразования, слабость связочномышечного аппарата, недостаточное развитие мышечного корсета - все это замедляет физическое развитие и ухудшает соматическое здоровье. Помимо борьбы с функциональными расстройствами организма, плоскостопием и сутулостью фитнес - одно из эффективнейших средств укрепления детского иммунитета. Примечательно, что здесь большую роль играет не только физическая активность, но и положительные эмоциональные впечатления. Детский фитнес не только решает специфические оздоровительные задачи. Он становится еще и серьезным подспорьем в деле эмоционального и социального развития.

**Программа направлена** на создание условий для формирования социально активной личности; укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма, на формирование у детей 3-7 лет умений и навыков не только правильно «напрягаться» и заниматься, но и вовремя расслабляться – это действительно очень важный навык. Ребёнок переживает и негативные эмоции (стеснение, неудачи...), если он вовремя не сможет переключиться, то «проблема» может закрепиться на физическом уровне, в виде зажима, поднятых плеч, сутулости и т.д.

## **1.1. Цели и задачи реализации Программы**

Занятия детским фитнесом закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья. Это отличное времяпрепровождение, возможность выплеснуть накопившуюся энергию, освоение жизненно необходимых навыков и умений. Детский фитнес - это система тренировок с **оздоровительными целями**:

- содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов и сопротивляемости организма в новой гимнастики, целом;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и теплорегуляции, и предупреждению застойных явлений.

**Основные задачи реализации Программы:**

- укрепить опорно-двигательный аппарат дошкольника;
- сформировать правильную осанку;
- укрепить силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия;
- развить физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость;

**Задачи обучения и развития детей 4 - 5 лет.**

1. Формирование на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры
2. Развитие у детей жизненно важных двигательных умений и навыков, способствующих укреплению здоровья.
3. Развитие функциональных и адаптационных возможностей детей, улучшение их работоспособности.
4. Формирование умения сохранять правильную осанку.
5. Обучение правильной техники выполнения спортивных элементов.
6. Расширение представлений детей о пользе занятий физическими упражнениями и играми.
7. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.

**Задачи обучения и развития детей 5 - 6 лет.**

1. Формирование правильной осанки и развитие всех групп мышц.
2. Повышение степени устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.
3. Совершенствование функционирования всех систем детского организма.
4. Формирование представлений о своем теле, о необходимости сохранения и укрепления своего здоровья.
5. Развитие у детей настойчивости, выносливости и выдержки при достижении цели, стремления к качественному выполнению заданий.

**Задачи обучения и развития детей 6 - 7 лет.**

1. Повышение тренированности организма, его устойчивости к воздействию различных неблагоприятных факторов.
2. Развитие способности к удерживанию статических поз и поддерживанию правильного положения позвоночника.
3. Обеспечение систематической тренировки мелкой мускулатуры, тонких движений рук.
4. Побуждение интереса детей к созданию различных вариантов упражнений и игр в самостоятельной двигательной деятельности.
5. Развитие у детей умения выбора способов выполнения движений с учетом собственных возможностей, умения адекватно оценивать свои силы.

6. Развитие координации движений, чувство равновесия, скоростную реакцию, силу и гибкость.
7. Формирование у детей потребности в регулярных занятиях физической культурой.

## 1.2. Отличительные особенности Программы

**Новизна Программы** состоит в реализации комплекса разнообразных направлений детского фитнесса, а именно:

- **Фитбол** - гимнастика на больших разноцветных мячах. Развивает опорно-двигательный аппарат малыша, способствует профилактике сколеоза.
- **Йога** – йога с элементами оздоровительной гимнастики доступна детям любой категории; с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями. Важная особенность йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Физические упражнения улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений в ОДА и простудных заболеваний. Занятия способствуют не только физическому укреплению ребенка, но и оздоровлению его психики.
- **Ритмическая гимнастика** - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями. Ритмика-это умение передать свои чувства и переживания с помощью жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения что составляет двигательную культуру человека.

## Структура занятий

### **1-я часть. Вводная – разминочная.**

В данной части занятия используются:

- традиционные общеразвивающие упражнения,
- зверобика (движения подражающие повадкам зверей),
- танцевально – ритмическая гимнастика,
- психогимнастика, пальчиковая гимнастика.
- упражнения на гибкость.

### **2-я часть. Основная.**

В основной части занятия используются следующие направления фитнеса:

- фитбол,
- ритмическая гимнастика,
- йога.

### **3-я часть. Заключительная:**

- ходьба по массажным коврикам,
- игровой самомассаж,
- дыхательная гимнастика,
- упражнения на расслабления основных групп мышц
- игры малой подвижности
- упражнения для снятия напряжения.

#### **1.4. Возраст детей, срок реализации Программы**

**Программа ориентирована** на 3 возрастные ступени дошкольного образования для детей с 4 до 7 лет. Срок реализации Программы – 3 года. Для каждой группы предназначается свой модуль Программы в течение учебного года по тематическим блокам. Учебно-тематическое планирование образовательного процесса построено по принципу «от простого к сложному» в зависимости от возрастных особенностей детей. Предложенный тематический план позволяет учитывать различную степень физической подготовленности детей, индивидуальные и возрастные особенности, направленность интересов в двигательной активности, пробуждает интерес детей к занятиям физической культурой, включает открытые мероприятия для родителей и совместные досуги детей и родителей.

#### **1.5. Формы организации и режим непосредственно образовательной деятельности**

Занятия проводятся в игровой форме (сюжетно-ролевые, бессюжетные), с учетом физиологических и возрастных особенностей детей преподаются элементы гимнастики, степ-аэробики, танцев, силовых упражнений, йоги.

##### **Формы организации детей:**

- групповая (совместная образовательная деятельность);
- индивидуальная (самостоятельная деятельность).

##### **Режим непосредственно-образовательной деятельности.**

Занятия проводятся по подгруппам 10-15 человек 2 раза в неделю: для детей 4-5 лет – 20 минут, для детей – 5-6 лет – 25 минут, для детей 6-7 лет – 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут, во время которых проводится проветривание. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день.

Таким образом, в каждой возрастной группе проводится по 2 занятия в неделю.

## **1.6. Планируемые результаты освоения Программы**

### **Планируемые результаты:**

- 1) Увеличение количества детей, привлеченных к занятиям физической культурой и спортом.
- 2) Повышение уровня подготовленности и развития физических качеств у детей 4-7 лет.
- 3) Стабилизация эмоционального фона.
- 4) Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
- 5) Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.

Каждый ребенок к концу обучения должен знать основы теории практики детского фитнеса – это основные понятия аэробики, гимнастики, акробатики, йоги, стела, хореографии.

Дети должны знать:

- все основные понятия;
- манеру исполнения тех или иных движений.

Дети должны уметь:

- делать «шпагат», «мостик», «пирамиду», «колесо»;
- выполнять, показывать повадки животных;
- работать на стеле;
- выполнять хореографические движения;
- уметь слушать музыку;
- делать упражнения правильно.

Одним из социальных эффектов реализации Программы станет улучшение качества физического здоровья участников образовательного процесса, выражющееся в снижении показателя количества детей с низким уровнем физического развития.

Важным социальным эффектом реализации мероприятий Программы станет создание комфортных условий для получения качественных образовательных услуг, закрепление педагогических кадров в общей системе образования.

## **1.7. Формы подведения итогов реализации Программы.**

Основными формами подведения итогов реализации Программы являются:

- мониторинг достижения детьми планируемых результатов,
- открытый показ организованной деятельности по дополнительной программе для родителей и педагогов,
- участие в соревнованиях, фестивалях, праздниках и развлечениях, во время проведения которых дети демонстрируют первые шаги своей деятельности, учатся выступать перед зрителями,
- участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня,
- видеоматериалы и фотоотчеты,
- интернет-ресурсы.

## II. Содержательный раздел.

### 2.1. Характеристика основных блоков программы

**Йога.** Йога основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений.

Физические упражнения улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний. Они способствуют не только физическому укреплению ребёнка, но и оздоровлению его психики.

**Фитбол.** Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

1) Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

**Ритмическая гимнастика.** Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. В данной программе используются не только музыкально-ритмические движения, но и акробатические упражнения. В процессе обучения акробатическим

упражнениям каждый ребёнок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи, но при систематических упражнениях, наглядности и поощрениях повышает свои возможности. Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. На занятиях не только не запрещается улыбаться, но и приветствуются все проявления хорошего настроения. Часто дети во время выполнения упражнений комплекса напевают мелодии звучащих песен. Это нисколько не мешает им. Яркими жестами, хлопками они выражают свою радость от проделанной работы. Они не замечают усталости, для них нет преград на пути овладения сложными упражнениями, Они уверены в успехе, у них все получается. Сколько ярчайших эмоций и переживаний создают музыка и движения - основные помощники «волшебной феи» Ритмической гимнастики!

### **III. Содержательный раздел.**

#### **3.1. Календарный учебный график**

Содержание	Курс обучения (возрастная категория)			
	1-й курс (3-4 года)	2-й курс (4-5 лет)	3-й курс (5-6 лет)	4-й курс (6-7 лет)
Начало учебного года				
Окончание учебного года				
Режим работы	с 7.30 до 18.00	с 7.30 до 18.00	с 7.30 до 18.00	с 7.30 до 18.00
Продолжительность учебного года (недель):	38	38	38	38
первое полугодие (кол-во недель)	18	18	18	18
второе полугодие (кол-во недель)	20	20	20	20
				.
Продолжительность летних каникул	с 01.06.2016 г. по 31.08.2017 г.	с 01.06.2016 г. по 31.08.2017 г.	с 01.06.2016 г. по 31.08.2017 г.	с 01.06.2016 г. по 31.08.2017 г.
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней
Всего занятий в неделю	2	2	2	2
Продолжительность занятий	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Продолжительность перерыва между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Учебная нагрузка в месяц количество/часов/ мин	8/2 часа	8/2 часа 40 мин	8/3 часа 20 мин	8/4 часа

Учебная нагрузка в год количество/часов/мин	70/17 часов 30 минут	70/23 часа 20 мин	70/29 часов 15 мин	70/35 часов
Количество занятий в первом полугодии Блок «Йога с элементами оздоровительной гимнастики» – 16 ч. Блок «Фитбол» - 16 ч.	32	32	32	32
Количество занятий во втором полугодии Блок «Ритмическая гимнастика» - 38 ч.	38	38	38	38
Сроки проведения педагогической диагностики вводной /итоговой	Вводная - сентябрь Итоговая - май			

### 3.2. Учебно-тематический план

Курс/Блок	Количество занятий в год – всего 70		Длительность занятий	Учебная нагрузка в неделю часов/минут
	I полугодие – 32	II полугодие – 38		
<b>1-й курс обучения (3-4 года) «Ловкие ручки, быстрые ножки»</b>				
Блок «Йога с элементами оздоровительной гимнастики»	16	-	15 мин	2/30 мин
Блок «Фитбол»	16	-		
Блок «Ритмическая гимнастика»	-	38		
	-			
<b>2-й курс обучения (4-5 лет) « Быстрые, смелые, ловкие, умелые»</b>				
Блок «Йога с элементами оздоровительной гимнастики»	16	-	20 мин	2/40 мин
Блок «Фитбол»	16	-		
Блок «Ритмическая гимнастика»	-	38		
	-			
<b>3-й курс обучения (5-6 лет) « Я здоровье берегу, сам себе я помогу»</b>				
Блок «Йога с элементами оздоровительной гимнастики»	16	-	25 мин	2/50 мин
Блок «Фитбол»	16	-		

Блок «Ритмическая гимнастика»	-	38	30 мин.	2- 60 мин.
4-й курс обучения (6-7 лет) лет) «Будь здоров! Всегда здоров»	-			
Блок «Йога с элементами оздоровительной гимнастики»	16	-		
Блок «Фитбол»	16	-		
Блок «Ритмическая гимнастика»	-	38		
	-			

**3.3. Краткое тематическое содержание занятий**  
**1-й курс 3-4 года «Ловкие ручки, быстрые ножки». Йога с элементами оздоровительной гимнастики**  
**младший дошкольный возраст.**

№ п/п	Сентябрь комплекс №1	Октябрь комплекс №2
Ц Е Л Ь	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.	Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение .
I.	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж	
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза мостика - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	

	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз
	Релаксационная гимнастика
<b>III</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания

**2 курс 4-5 лет «Быстрые, смелые, ловкие, умелые» Йога с элементами оздоровительной гимнастики.**

<b>№ п/п</b>	<b>Сентябрь комплекс №1</b>	<b>Октябрь комплекс №2</b>
<b>Ц Е Л Ь</b>	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.	Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение. .
<b>I.</b>	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж	
<b>II.</b>	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза мостика - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз	
	Релаксационная гимнастика	
<b>III</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	

**3-й курс (5-6 лет) « Я здоровье берегу, сам себе я помогу» Йога с элементами оздоровительной гимнастики.**

<b>№ п/п</b>	<b>Сентябрь комплекс №1</b>	<b>Октябрь комплекс №2</b>
<b>Ц Е Л Ь</b>	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организован-ными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.	Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение
<b>I.</b>	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж	
<b>II.</b>	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза мостика - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы  Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)  Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз Релаксационная гимнастика	
<b>III</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	

**4-й курс (6-7 лет) «Будь здоров! Всегда здоров» . Йога с элементами оздоровительной гимнастики**

<b>№ п/п</b>	<b>Сентябрь комплекс №1</b>	<b>Октябрь комплекс №2</b>
<b>Ц Е Л</b>	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность	Закреплять умение выполнять упражнения на равновесие, гибкость, силу; умение следить за дыханием

<b>Ь</b>	суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	
<b>I.</b>	Встреча «Улыбнитесь!»  «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж	
<b>II.</b>	Комплекс статических упражнений:  - Поза зародыша - Поза угла - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы	Комплекс статических упражнений:  - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз	
	Релаксационная гимнастика	
	Темы для бесед: «Поговорим о здоровом питании», «Азбука волшебных слов», «Копилка мудрых советов»,	Темы для бесед: «Витамины, витамины», «Вода – сок жизни!», «Гигиена без скуки», «Копилка мудрых советов», «Я знаю волшебные слова»
<b>III.</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	

### Тематическое планирование занятий фитбол – гимнастики 1-й курс « Ловкие ручки, быстрые ножки»

ноябрь

Задачи:

- 1) Дать представление о форме и физических свойствах футбола.
- 2) Разучить правильную посадку на футболе.
- 3) Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе.
- 4) Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- 5) Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

<p style="text-align: center;"><b>Занятие №1-2</b></p> <p><b>Беседа «Мой веселый, звонкий мяч»</b></p> <p>Прокатывание футбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.</p> <p>П/и «Догони мяч»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие №3-4</b></p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскoki и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>ОРУ с малым мячом.</p> <p>Беседа «Требования к проведению занятий с футболами и профилактика травматизма».</p> <p>ОВД – выполнение правильной посадки на мяче.</p> <p>П/и “Гусеница”</p> <p>Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 5-6</b></p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскoki и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>ОВД 1 упражнение- сидя на футболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на футболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса</p> <p>П/и “Паровозик”</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 7-8</b></p> <p>Разминка. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскoki и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>ОРУ с футболом.</p> <p>П/и «Паровозик»</p> <p>П/и «Докати мяч»</p> <p>П/и «Гусеница»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p>

(Приложение 2)

Релаксация «Вибрация» (Приложение )

Декабрь

Задачи:

- 1) Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
- 2) Ознакомить с приемами самостраховки.
- 3) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
- 4) Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

Занятие №1-2	Занятие №3-4
<p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>ОРУ сидя на фитболах с гантелями</p> <p>ОВД 1.Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.</p> <p>Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.</p> <p>2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;</p> <p>- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.</p> <p>П/и «Догони мяч»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Цветок» (Приложение )</p>	<p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>ОРУ сидя на фитболах с гантелями</p> <p>ОВД 1.Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.</p> <p>2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.</p> <p>3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.</p> <p>П/и“Быстрый и ловкий”</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Цветок» (Приложение )</p>
Занятие №5-6	Занятие №7-8
Разминка. Ходьба. Бег.	Разминка. Ходьба. Бег.

<p><b>Ритмический танец «Ковбои»</b></p> <p>ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.</p> <p>П/и“Быстрый и ловкий”</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Цветок» (Приложение )</p>	<p><b>Ритмический танец «Ковбои»</b></p> <p>ОВД 1.Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3.Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p> <p>П/и “Паровозик”</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Цветок» (Приложение )</p>
---	--

## *2-й курс « Быстрые, смелые, ловкие, умелые».*

*Ноябрь*

*Задачи:*

- 1) Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
- 2) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
- 3) Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
- 4) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Занятие №1-2	Занятие №3-4
<p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскoki и прыжки на двух ногах .</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. 2.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбу на месте, не отрывая носков;</li> </ul>	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1.В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. 2.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбу на месте, не отрывая носков;</li> </ul>

<p>вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.</p> <p>П/и «Бусинки»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Земля» (Приложение 3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбу, высоко поднимая колени;</li> <li>- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;</li> </ul> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Земля» (Приложение 3)</p>
<p><b>Занятие №5-6</b></p> <p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>Ритмический танец «Ковбои»</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:-из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приставной шаг в сторону;</li> <li>- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.</li> </ul> <p>2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>П/и «Птички в гнездышках»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки»</p>	<p><b>Занятие №7-8</b></p> <p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскoki и прыжки.</p> <p>ОРУ с малым мячом.</p> <p>ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбу на месте, не отрывая носков;</li> <li>- приставной шаг в сторону;</li> <li>- из положения, сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.</li> </ul> <p>П/и «Птички в гнездышках»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Земля»</p>

## Декабрь

*Задачи:*

1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.
2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.
4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

Занятие №1-2	Занятие №3-4
<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;</p> <p>б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)</p>	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голеню и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>

<p><b>Занятие №5-6</b></p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2.Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крыльшки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>	<p><b>Занятие №7-8</b></p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД 1.Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.</p> <p>1.Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову. П/и «Веселые зайчата» Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3) Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)</p>
--	---

### *3-й курс « Я здоровье берегу , сам себе я помогу».*

*Ноябрь*

*Задачи:*

- 1) Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.
- 2) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
- 3) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений
- 4) Тренировать чувство равновесия и координацию движения

<p><b>Занятие №1-2</b></p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p>	<p><b>Занятие №3-4</b></p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p>
--	--

<p>ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3.Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.</p> <p>П/и «Лови мяч»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Зайцы» (Приложение 4)</p>	<p>ОВД Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2.Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. 3.Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.</p> <p>П/и «Гонка мячей»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» ( Приложение 2)</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Зайцы»</p>
<p><b>Занятие №5-6</b></p> <p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскoki и прыжки .</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1.Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. 3.Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.</p> <p>П/и «Бездомный заяц»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)</p> <p>Гимнастика для глаз «Два мяча»</p>	<p><b>Занятие №7-8</b></p> <p>Разминка Ритмический танец с султанчиками</p> <p>ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2.Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу</p> <p>П/и « Жуки»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)</p> <p>Гимнастика для глаз «Два мяча»</p>

## Декабрь

*Задачи:*

- 1) Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.
- 2) Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.
- 4) Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

<p style="text-align: center;"><b>Занятие №1-2</b></p> <p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскoki и прыжки .</p> <p><b>ОРУ с мячом</b></p> <p>ОВД 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки;</p> <p>2.стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>2. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;</p> <p>П/и « Жуки»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)</p> <p>Самомассаж«Этот шарик не простой»</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие №3-4</b></p> <p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскoki и прыжки .</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p>ОВД 1. И.п. - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и опирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;</p> <p>2. исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)</p> <p>Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Занятие №5-6</b></p> <p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскoki и прыжки .</p> <p><b>ОРУ с гантелями</b></p> <p>ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»</p> <p>П/и “Паровозик”</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер»</p> <p>Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие №7-8</b></p> <p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскoki и прыжки .</p> <p><b>ОРУ с гимнастической палкой</b></p> <p>ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»</p> <p>П/и «Бусинки»</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер»</p> <p>Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>

**4-й курс «Будь здоров! Всегда здоров».**  
**Ноябрь**

*Задачи:*

- 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- 4) Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.

<p style="text-align: center;"><b>Занятие №1-2</b></p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3.Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.</p> <p>П/и «Лови мяч»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Зайцы» (Приложение 4)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие №3-4</b></p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2.Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. 3.Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.</p> <p>П/и «Гонка мячей»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» ( Приложение 2)</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Зайцы»</p>
<p style="text-align: center;"><b>Занятие №5-6</b></p> <p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскoki и прыжки .</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1.Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. 3.Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие №7-8</b></p> <p>Разминка Ритмический танец с султанчиками</p> <p>ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2.Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу</p> <p>П/и « Жуки»</p>

<p>положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.  П/и «Бездомный заяц»  Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)  Гимнастика для глаз «Два мяча»</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)  Гимнастика для глаз «Два мяча»</p>
---	--

## Декабрь

*Задачи:*

- 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма
- 4) Тренировать чувство равновесия и координацию движения

<p><b>Занятие №1-2</b></p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»  П/и «Веселые зайчата»  Дыхательная гимнастика  Гимнастика для глаз</p>	<p><b>Занятие №3-4</b></p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»  Эстафета с фитболами  Дыхательная гимнастика  Гимнастика для глаз</p>
<p><b>Занятие №5-6</b></p> <p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскoki и прыжки .  ОРУ с гантелями сидя на фитболе</p>	<p><b>Занятие №7-8</b></p> <p>Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскoki и прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p>

ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»	ОРУ с гантелями сидя на фитболе
Эстафета с фитболами	П/и «Гонка мячей»
Дыхательная гимнастика (Приложение 2)	П/и «Веселые зайчата»
Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)	П/и «Хитрая лиса»
	Дыхательная гимнастика (Приложение 2)
	Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)

**Перспективное планирование  
1-й курс (3-4 года) Ритмическая гимнастика.  
Январь**

Разделы	Цели и задачи	Содержание материала	Примечание
1	2	32	4
Подготовительная (разминка)		1. Ходьба 2. Упр-е «Мышки» 3. Упр-е «Медведь косолапый» 4. Бег по кругу 5. Бег змейкой 6. Построение врассыпную.	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная		Танцевальные движения – 1 мин. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Движение головой направо, назад, налево, вниз. И.п. – то же. 1 – наклон вперед, руки в стороны. 2 – и.п. (голову вниз не опускать). 4. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. 5. И.п. – ноги параллельно, руки внизу. 1 – наклон в сторону с шагом, одна рука вверх. 2. - и.п. (не наклоняться вперед). Прыжки ноги врозь, ноги вместе. 6. «Плечи», «Хвостики». 7. Танцевальные движения –1мин. С 1 по 7 упражнения повтор.	

Бег и прыжки		Прыжки ноги врозь, ноги вместе. Бег на месте Дыхательное упр-е «Ёжик»	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа		1. «Лягушки». 2. «Обезьянки». 3. Ходьба как «слонята». 4. «Бабочки». 5. «Паровозик». 6. Игровое упражнение «Тянем репку».	
Заключительная		Релаксация: «Цветок распустился».	Упр-е исполняется в кругу.

### Февраль

Разделы	Цели и задачи	Содержание материала	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)		Ходьба по кругу. Упр-е «Петушок». Упр-е «Лисичка». Ходьба змейкой.	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная		<p>И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поворот головы вправо (влево), корпус прямо. И.п. то же</p> <p>Взмах правой рукой (влево) в сторону. «Уронить» руки, вернуться в и.п.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.</p> <p>Наклон вперёд-вниз, руки вниз, покачать руками.</p> <p>4. Ритмическое кружение под музыку вправо (влево), присесть.</p> <p>5. Стать на носки, потянуться вверх руками и покачать ими.</p> <p>6. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Упр-е «Волна».</p> <p>Махи ногой вперед, руки на поясе. Дыхательное упр-е «Паровозик».</p>	
Бег и прыжки		Подскоки на месте, руки на поясе. Бег на месте.	

		<b>Дыхательное упр-е «Гуси шипят».</b>	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа		<p>1. И.п.: сидя ноги врозь, руки свободны.  Наклон головы вправо (влево), корпус прямо.</p> <p>2. И.п.: тоже  Согнуть правую (левую) ногу, затем выпрямить.</p> <p>3. И.п.: тоже локти согнуть в локтях.  Наклон вправо (влево), выпрямиться.</p> <p>4. Лёжа на животе.  Махи ногами, сгибая в коленях.</p> <p>5. И.п.: лёжа на спине.  Перекат на живот, на спину.</p> <p>6. И.п.: стоя на четвереньках.  Упр-е «Кошечка».</p> <p>7. И.п.: ноги параллельно, руки согнуты перед собой.  «Повилять хвостиком».</p> <p>Акробатические упр-я: «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат».</p>	
Заключительная		Релаксация:  «Сказка».	

### Март

Разделы	Цели и задачи	Содержание материала	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)		Ходьба. Упр-е «Лошадки». Подскоки, руки на поясе. Бег врассыпную. Бег по кругу. Построение врассыпную.	Музыкальный альбом « 220 песен для детей».
Основная		1.Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. 2.Переменное поднятие правого и левого плеча. 3.Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки. 4.Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая). 5.Повороты вправо, влево, руки внизу. 6.Круговые движения прямыми руками.	

		7. Упр-е «Достань носочки» (колени не сгибать). Прыжки на правой (левой) ноге. Бег врассыпную. Упр-е на дыхание «Шар лопнул».	
Бег и прыжки			
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа		Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки. И.п. – то же. Упражнение «ножницы». И.п. – то же. Упражнение «велосипед». Лежа на боку. Махи прямой ногой. Стоя на коленях. Махи ногой назад. Сидя, движения на ягодицах, вперед-назад, руки сложены перед собой. Акробатические упр-я «Берёзка», «Петрушка», «Мостик».	
Заключительная		Релаксация: «Волшебный сон».	

## Апрель

Разделы	Цели и задачи	Содержание материала	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)		Ходьба. Упр-е «Лошадки». Подскоки, руки на поясе. Бег врассыпную. Бег по кругу. Построение врассыпную.	Музыкальный альбом « 220 песен для детей».
Основная		1.Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. 2.Переменное поднятие правого и левого плеча. 3.Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки. 4.Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая). 5.Повороты вправо, влево, руки внизу. 6.Круговые движения прямыми руками. 7. Упр-е «Достань носочки» (колени не сгибать).	
Бег и прыжки		Прыжки на правой (левой) ноге.	

		<p>Бег врассыпную. Упр-е на дыхание «Шар лопнул».</p>	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа		<p>Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки. И.п. – то же. Упражнение «ножницы». И.п. – то же. Упражнение «велосипед». Лежа на боку. Махи прямой ногой. Стоя на коленях. Махи ногой назад. Сидя, движения на ягодицах, вперед-назад, руки сложены перед собой. Акробатические упр-я «Берёзка», «Петрушка», «Мостик».</p>	
Заключительная		<p>Релаксация: «Волшебный сон».</p>	

## Май

Разделы	Цели и задачи	Содержание материала	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)		<p>Ходьба по кругу. Упр-е «Петушок». Упр-е «Лисичка». Ходьба змейкой.</p>	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная		<p>И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поворот головы вправо (влево), корпус прямо. И.п. то же Взмах правой рукой (влево) в сторону. «Уронить» руки, вернуться в и.п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вперёд-вниз, руки вниз, покачать руками. 4. Ритмическое кружение под музыку вправо (влево), присесть. 5. Стать на носки, потянуться вверх руками и покачать ими. 6. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Упр-е «Волна». Махи ногой вперёд, руки на пояс. Дыхательное упр-е «Паравозик».</p>	

Бег и прыжки		Подскоки на месте, руки на поясе. Бег на месте. Дыхательное упр-е «Гуси шипят».	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа		1. И.п.: сидя ноги врозь, руки свободны. Наклон головы вправо (влево), корпус прямо. 2. И.п.: тоже Согнуть правую (левую) ногу, затем выпрямить. 3. И.п.: тоже локти согнуть в локтях. Наклон вправо (влево), выпрямиться. 4. Лёжа на животе. Махи ногами, сгибая в коленях. 5. И.п.: лёжа на спине. Перекат на живот, на спину. 6. И.п.: стоя на четвереньках. Упр-е «Кошечка». 7. И.п.: ноги параллельно, руки согнуты перед собой. «Повилять хвостиком». Акробатические упр-я: «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат».	
Заключительная		Релаксация: «Сказка».	

## 2-й курс (4-5 лет) Ритмическая гимнастика

### Январь

Разделы	Цели и задачи	Содержание материала	Примечание
1	2	33	4
Подготовительная (разминка)		1. Ходьба 2. Упр-е «Мышки» 3. Упр-е «Медведь косолапый» 4. Бег по кругу 5. Бег змейкой 6. Построение врассыпную.	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».

Основная		<p>Танцевальные движения – 1 мин.</p> <p>И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.</p> <p>Движение головой направо, назад, налево, вниз.</p> <p>И.п. – то же.</p> <p>1 – наклон вперед, руки в стороны.</p> <p>2 – и.п. (голову вниз не опускать).</p> <p>4. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.</p> <p>5. И.п. – ноги параллельно, руки внизу.</p> <p>1 – наклон в сторону с шагом, одна рука вверх.</p> <p>2. - и.п. (не наклоняться вперед).</p> <p>Прыжки ноги врозь, ноги вместе.</p> <p>6. «Плечи», «Хвостики».</p> <p>7. Танцевальные движения – 1мин.</p> <p>С 1 по 7 упражнения повтор.</p>	
Бег и прыжки		<p>Прыжки ноги врозь, ноги вместе.</p> <p>Бег на месте</p> <p>Дыхательное упр-е «Ёжик»</p>	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа		<p>1. «Лягушки».</p> <p>2. «Обезьянки».</p> <p>3. Ходьба как «слонята».</p> <p>4. «Бабочки».</p> <p>5. «Паровозик».</p> <p>6. Игровое упражнение «Тянем репку».</p>	
Заключительная		<p>Релаксация:</p> <p>«Цветок распустился».</p>	Упр-е исполняется в кругу.

### Февраль

Разделы	Цели и задачи	Содержание материала	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)		<p>1. Ходьба по кругу.</p> <p>2. Упр-е «Петушок».</p> <p>3. Упр-е «Лисичка».</p> <p>4. Ходьба змейкой.</p>	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная		1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.	

		<p>Поворот головы вправо (влево), корпус прямо.      2.И.п. то же      Взмах правой рукой (влево) в сторону. «Уронить» руки, вернуться в и.п.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.      Наклон вперёд-вниз, руки вниз, покачать руками.</p> <p>4. Ритмическое кружение под музыку вправо (влево), присесть.</p> <p>5. Стать на носки, потянуться вверх руками и покачать ими.</p> <p>6. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.      Упр-е «Волна».</p> <p>1.Махи ногой вперед, руки на поясе.      2.Дыхательное упр-е «Паравозик».</p>	
Бег и прыжки		<p>1.Подскоки на месте, руки на поясе.      2.Бег на месте.      3.Дыхательное упр-е «Гуси шипят».</p>	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа		<p>1. И.п.: сидя ноги врозь, руки свободны.      Наклон головы вправо (влево), корпус прямо.      2. И.п.: тоже      Согнуть правую (левую) ногу, затем выпрямить.      3. И.п.: тоже локти согнуть в локтях.      Наклон вправо (влево), выпрямиться.      4. Лёжа на животе.      Махи ногами, сгибая в коленях.      5. И.п.: лёжа на спине.      Перекат на живот, на спину.      6. И.п.: стоя на четвереньках.      Упр-е «Кошечка».</p> <p>7. И.п.: ноги параллельно, руки согнуты перед собой.      «Повилять хвостиком».</p> <p>Акробатические упр-я: «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат».</p>	
Заключительная		<p>Релаксация:      «Сказка».</p>	

## Март

Разделы	Цели и задачи	Содержание материала	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)		Ходьба. Упр-е «Лошадки». Подскоки, руки на поясе. Бег врассыпную. Бег по кругу. Построение врассыпную.	Музыкальный альбом « 220 песен для детей».
Основная		1.Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. 2.Переменное поднятие правого и левого плеча. 3.Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки. 4.Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая). 5.Повороты вправо, влево, руки внизу. 6.Круговые движения прямыми руками. 7. Упр-е «Достань носочки» (колени не сгибать).	
Бег и прыжки		Прыжки на правой (левой) ноге. Бег врассыпную. Упр-е на дыхание «Шар лопнул».	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа		Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки. И.п. – то же. Упражнение «ножницы». И.п. – то же. Упражнение «велосипед». Лежа на боку. Махи прямой ногой. Стоя на коленях. Махи ногой назад. Сидя, движения на ягодицах, вперед-назад, руки сложены перед собой. Акробатические упр-я «Берёзка», «Петрушка», «Мостик».	
Заключительная		Релаксация: «Волшебный сон».	

## Апрель

Разделы	Цели и задачи	Содержание материала	Примечание
1	2	3	4

Подготовительная (разминка)		Ходьба. Упр-е «Лошадки». Подскоки, руки на поясе. Бег врассыпную. Бег по кругу. Построение врассыпную.	Музыкальный альбом « 220 песен для детей».
Основная		1.Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. 2.Переменное поднятие правого и левого плеча. 3.Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки. 4.Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая). 5.Повороты вправо, влево, руки внизу. 6.Круговые движения прямыми руками. 7. Упр-е «Достань носочки» (колени не сгибать).	
Бег и прыжки		Прыжки на правой (левой) ноге. Бег врассыпную. Упр-е на дыхание «Шар лопнул».	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа		Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки. И.п. – то же. Упражнение «ножницы». И.п. – то же. Упражнение «велосипед». Лежа на боку. Махи прямой ногой. Стоя на коленях. Махи ногой назад. Сидя, движения на ягодицах, вперед-назад, руки сложены перед собой. Акробатические упр-я «Берёзка», «Петрушка», «Мостик».	
Заключительная		Релаксация: «Волшебный сон».	

## Май

Разделы	Цели и задачи	Содержание материала	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная		Ходьба.	Музыкальный альбом

(разминка)		Упр-е «Лошадки». Подскоки, руки на поясе. Бег врассыпную. Бег по кругу. Построение врассыпную.	« 220 песен для детей».
Основная		1.Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. 2.Переменное поднятие правого и левого плеча. 3.Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки. 4.Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая). 5.Повороты вправо, влево, руки внизу. 6.Круговые движения прямыми руками. 7. Упр-е «Достань носочки» (колени не сгибать).	
Бег и прыжки		Прыжки на правой (левой) ноге. Бег врассыпную. Упр-е на дыхание «Шар лопнул».	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа		Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки. И.п. – то же. Упражнение «ножницы». И.п. – то же. Упражнение «велосипед». Лежа на боку. Махи прямой ногой. Стоя на коленях. Махи ногой назад. Сидя, движения на ягодицах, вперед-назад, руки сложены перед собой. Акробатические упр-я «Берёзка», «Петрушка», «Мостик».	
Заключительная		Релаксация: «Волшебный сон».	

**3-й курс 5-6 лет Ритмическая гимнастика  
Январь**

Разделы	Цели и задачи	Содержание материала	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)		Ходьба по кругу. Ходьба с перестроением. Упр-е «Хитрая лисичка».	Музыкальный альбом « 220 песен для детей».

		<p>Упр-е «Серый волк». Боковой галоп. Бег змейкой. Построение врассыпную.</p>	
Основная		<p>Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз. Шаг вправо, правая рука в сторону, левая за спиной, сделать по 3 шага в каждую сторону, затем две руки вперёд, в стороны. Шаг в сторону, затем две руки вверх, опустить вниз, тоже в другую сторону. Руки вверх, ладони в замке. Движение рук из стороны в сторону. Наклоны вперёд. Правое, левое плечо вперёд по очереди. Вращение бёдрами вправо, влево. Круговые движения рук перед собой с хлопком. Руки вперед, правая рука к груди, назад; то же с левой. Руки к плечам, правая рука вверх, левая вверх, попаременно. Наклоны в стороны, руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны. 11. Махи прямой ногой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, мах правой ногой, то же левой ногой.</p>	
Бег и прыжки		<p>Поднять руки вверх, потянуться. Прыжки. Ноги врозь, руки в стороны. Бег вокруг себя вправо, влево с выбрасыванием ног назад. Бег по залу, подскоки (1-2 круга). Ходьба на месте с подниманием рук вверх.</p>	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа		<p>Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Упр-я для стоп, потянуть носок правой, левой ступни. Согнуть правую, левую ногу (попаременно). Поднять прямые ноги вверх, опустить согнутые в стороны. Упр-е «Велосипед».</p>	

		Упр-е «Факир». Акробатические упр-я «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат», «Берёзка».	
Заключительная		Релаксация: «Расслабление».	

Февраль

Разделы	Цели и задачи	Содержание материала	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)		Ходьба по кругу. Ходьба с заданием для рук. Упр-е «Пингвин». Упр-е «Лошадки». Подскоки. Бег врассыпную. Построение врассыпную.	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная		Круговые движения рук перед собой, поднимаясь на носочки. Руки вверх попеременно, с хлопком. Руки вниз попеременно, ладонями вниз. Руки в стороны. Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно. Руки у плеч, наклоны вперёд. «Ножницы». Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно. Вращение рук, согнутых в локтях, перед собой. Руки вверх в замке шаг в сторону, прогнуться, то же в др. сторону. Наклоны туловища в сторону, руки за головой, сгибая в колени то правую, то левую ноги. 10.Наклоны туловища вниз, в и.п. прогнуться назад.	
Бег и прыжки		Прыжки с касанием бедра. Руки на поясе, в стороны, вверх. Прыжки на обеих ногах, руки в стороны.	

		<p>Выбрасывание ног в стороны, руки к плечам. Бег вперёд, назад, руки за головой. Бег вокруг себя Бег по залу с выбрасыванием ног назад, вперёд, подскоки. Упр-я на дыхание «Ха-дыхание».</p>	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа		<p>Сидя на коленях, руки вверх, к плечам, одна рука вверх, другая вниз. Поднимание и опускание рук попеременно. Сидя, руки в упоре сзади. Согнуть правую, а затем левую ногу, попеременно. Сидя: поднять прямые ноги вверх, в стороны, вниз, развести в стороны. Упр-е «Обезьянки кувыркаются» Упр-е «Бабочка» Упр-е «Бабочка распустила крылья». Упр-е «Кошечка злая и добрая» Упр-е «Кошечка тянется». Акробатические упр-я: «Берёзка», «Петрушка», «Улитка».</p>	
Заключительная		<p>Релаксация: «Волшебный сон».</p>	

### Март

Разделы	Цели и задачи	Содержание материала	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)		1.Ходьба по кругу. 2. Ходьба змейкой. 3. Упр-е «Мышки». 4. Упр-е «Медведь» 5. Подскоки. 6. Боковой галоп. 7. Бег змейкой. 8. Построение врассыпную.	Песни современной эстрады.
Основная		1.Поднять руки через стороны, сделать «пружинку», опустить руки вниз. 2. Поднимание плеч попеременно: правое, левое, руки	

		<p>опущены.</p> <p>3. Повороты туловища: левая рука на пояссе, повернуться вправо, правая рука назад, то же в другую сторону.</p> <p>4. Левая рука на пояссе, правая в сторону, менять положение рук.</p> <p>5. Поворот головы вправо, влево, пружинистые движения ног.</p> <p>6. Руки согнуты в локтях, параллельно туловищу: два шага в правую сторону, два в левую сторону.</p> <p>7. Поставить левую ногу на носок, повернуть туловище влево, правую ногу на носок-вправо.</p> <p>8. «Дорожка». 4 шага вперёд, правая рука вверх, левая вниз, левая нога в сторону, 4 шага назад</p> <p>9. Наклоны туловища вперёд, руки в стороны.</p> <p>10. Махи ногой в стороны, руки перед собой в замке. Дыхательное упр-е «Насос».</p>	
Бег и прыжки		<p>Подскоки на месте: поднять правую руку вверх, левая рука в сторону; подскоки на правой ноге – левую поднять согнутой в колене, то же другой ногой.</p> <p>Прыжки на обеих ногах, встряхивание рук в стороны.</p> <p>Бег вокруг себя.</p> <p>Махи ногой вперёд.</p> <p>Подскоки и бег врассыпную.</p> <p>Ходьба на месте, поднимая руки вверх и опуская вниз.</p>	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа		<p>Отвести ногу в сторону, достать носок, то же с др. ногой.</p> <p>Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд, руки в упоре сзади.</p> <p>Лёжа на животе упр-е «Рыбка»</p> <p>Упр-е «Рыбка плывёт».</p> <p>Лёжа на спине упр-е «Колобок»</p> <p>Лёжа на спине, забрасывание ног за голову.</p> <p>Стоя на четвереньках, ноги согнуть в коленях, движение ног в сторону.</p> <p>Акробатические упр-я «Берёзка», «Берёзка наклонилась от ветра», «Полушпагат», «Улитка», «Кольцо», «Корзинка», «Мостик».</p>	

Заключительная		Релаксация: «Океан»	
----------------	--	------------------------	--

## Апрель

Разделы	Цели и задачи	Содержание материала	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)		Ходьба. Упр-е «Лошадки». Подскоки, руки на поясе. Бег врассыпную. Бег по кругу. Построение врассыпную.	Музыкальный альбом « 220 песен для детей».
Основная		1.Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. 2.Переменное поднятие правого и левого плеча. 3.Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки. 4.Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая). 5.Повороты вправо, влево, руки внизу. 6.Круговые движения прямыми руками. 7. Упр-е «Достань носочки» (колени не сгибать).	
Бег и прыжки		Прыжки на правой (левой) ноге. Бег врассыпную. Упр-е на дыхание «Шар лопнул».	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа		Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки. И.п. – то же. Упражнение «ножницы». И.п. – то же. Упражнение «велосипед». Лежа на боку. Махи прямой ногой. Стоя на коленях. Махи ногой назад. Сидя, движения на ягодицах, вперед-назад, руки сложены перед собой. Акробатические упр-я «Берёзка», «Петрушка», «Мостик».	
Заключительная		Релаксация: «Волшебный сон».	

## Май

Разделы	Цели и задачи	Содержание материала	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)		Ходьба. Упр-е «Лошадки». Подскоки, руки на поясе. Бег врассыпную. Бег по кругу. Построение врассыпную.	Музыкальный альбом « 220 песен для детей».
Основная		1.Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. 2.Переменное поднятие правого и левого плеча. 3.Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки. 4.Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая). 5.Повороты вправо, влево, руки внизу. 6.Круговые движения прямыми руками. 7. Упр-е «Достань носочки» (колени не сгибать).	
Бег и прыжки		Прыжки на правой (левой) ноге. Бег врассыпную. Упр-е на дыхание «Шар лопнул».	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа		Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки. И.п. – то же. Упражнение «ножницы». И.п. – то же. Упражнение «велосипед». Лежа на боку. Махи прямой ногой. Стоя на коленях. Махи ногой назад. Сидя, движения на ягодицах, вперед-назад, руки сложены перед собой. Акробатические упр-я «Берёзка», «Петрушка», «Мостик».	
Заключительная		Релаксация: «Волшебный сон».	

**4-й курс 6-7 лет Ритмическая гимнастика**  
**Январь**

Разделы	Цели и задачи	Содержание материала	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)		Ходьба по кругу. Ходьба с перестроением. Упр-е «Хитрая лисичка». Упр-е «Серый волк». Боковой галоп. Бег змейкой. Построение врассыпную.	Музыкальный альбом « 220 песен для детей».
Основная		Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз. Шаг вправо, правая рука в сторону, левая за спиной, сделать по 3 шага в каждую сторону, затем две руки вперёд, в стороны. Шаг в сторону, затем две руки вверх, опустить вниз, то же в др. сторону. Руки вверх, ладони в замке. Движение рук из стороны в сторону. Наклоны вперёд. Правое, левое плечо вперёд поочереди. Вращение бёдрами вправо, влево. Круговые движения рук перед собой с хлопком. Руки вперед, правая рука к груди, назад; то же с левой. Руки к плечам, правая рука вверх, левая вверх, попаременно. Наклоны в стороны, руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны. 11. Махи прямой ногой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, мах правой ногой, то же левой ногой.	
Бег и прыжки		Поднять руки вверх, потянуться. Прыжки. Ноги врозь, руки в стороны. Бег вокруг себя вправо, влево с выбрасыванием ног назад.	

		<p>Бег по залу, подскоки (1-2 круга). Ходьба на месте с подниманием рук вверх.</p>	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа		<p>Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Упр-я для стоп, потянуть носок правой, левой ступни. Согнуть правую, левую ногу (попеременно). Поднять прямые ноги вверх, опустить согнутые в стороны. Упр-е «Велосипед». Упр-е «Факир». Акробатические упр-я «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат», «Берёзка».</p>	
Заключительная		<p>Релаксация: «Расслабление».</p>	

## Февраль

Разделы	Цели и задачи	Содержание материала	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)		<p>Ходьба по кругу. Ходьба с заданием для рук. Упр-е «Пингвин». Упр-е «Лошадки». Подскоки. Бег врассыпную. Построение врассыпную.</p>	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная		<p>Круговые движения рук перед собой, поднимаясь на носочки. Руки вверх попеременно, с хлопком. Руки вниз попеременно, ладонями вниз. Руки в стороны. Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно. Руки у плеч, наклоны вперёд. «Ножницы». Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно. Вращение рук, согнутых в локтях, перед собой.</p>	

		<p>Руки вверх в замке шаг в сторону, прогнуться, то же в др. сторону.</p> <p>Наклоны туловища в сторону, руки за головой, сгибая в колени то правую, то левую ноги.</p> <p>10. Наклоны туловища вниз, в и.п. прогнуться назад.</p>	
Бег и прыжки		<p>Прыжки с касанием бедра. Руки на пояс, в стороны, вверх.</p> <p>Прыжки на обеих ногах, руки в стороны.</p> <p>Выбрасывание ног в стороны, руки к плечам.</p> <p>Бег вперёд, назад, руки за головой.</p> <p>Бег вокруг себя</p> <p>Бег по залу с выбрасыванием ног назад, вперёд, подскоки.</p> <p>Упр-е на дыхание «Ха-дыхание».</p>	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа		<p>Сидя на коленях, руки вверх, к плечам, одна рука вверх, другая вниз. Поднимание и опускание рук попеременно.</p> <p>Сидя, руки в упоре сзади. Согнуть правую, а затем левую ногу, попеременно.</p> <p>Сидя: поднять прямые ноги вверх, в стороны, вниз, развести в стороны.</p> <p>Упр-е «Обезьянки кувыркаются»</p> <p>Упр-е «Бабочка»</p> <p>Упр-е «Бабочка распустила крылья».</p> <p>Упр-е «Кошечка злая и добрая»</p> <p>Упр-е «Кошечка тянется».</p> <p>Акробатические упр-я: «Берёзка», «Петрушка», «Улитка».</p>	
Заключительная		<p>Релаксация:</p> <p>«Волшебный сон».</p>	

### Март

Разделы	Цели и задачи	Содержание материала	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)		<p>1. Ходьба по кругу.</p> <p>2. Ходьба змейкой.</p> <p>3. Упр-е «Мышки».</p>	Песни современной эстрады.

		4. Упр-е «Медведь» 5. Подскоки. 6. Боковой галоп. 7. Бег змейкой. 8. Построение врассыпную.	
Основная		1. Поднять руки через стороны, сделать «пружинку», опустить руки вниз. 2. Поднимание плеч попеременно: правое, левое, руки опущены. 3. Повороты туловища: левая рука на пояссе, повернуться вправо, правая рука назад, то же в другую сторону. 4. Левая рука на пояссе, правая в сторону, менять положение рук. 5. Поворот головы вправо, влево, пружинистые движения ног. 6. Руки согнуты в локтях, параллельно туловищу: два шага в правую сторону, два в левую сторону. 7. Поставить левую ногу на носок, повернуть туловище влево, правую ногу на носок-вправо. 8. «Дорожка». 4 шага вперёд, правая рука вверх, левая вниз, левая нога в сторону, 4 шага назад 9. Наклоны туловища вперёд, руки в стороны. 10. Махи ногой в стороны, руки перед собой в замке. Дыхательное упр-е «Насос».	
Бег и прыжки		Подскоки на месте: поднять правую руку вверх, левая рука в сторону; подскоки на правой ноге – левую поднять согнутой в колене, то же другой ногой. Прыжки на обеих ногах, встряхивание рук в стороны. Бег вокруг себя. Махи ногой вперед. Подскоки и бег врассыпную. Ходьба на месте, поднимая руки вверх и опуская вниз.	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа		Отвести ногу в сторону, достать носок, то же с др. ногой. Сидя, ноги вместе, наклоны вперед, руки в упоре сзади. Лёжа на животе упр-е «Рыбка»	

		<p>Упр-е «Рыбка плывёт».  Лёжа на спине упр-е «Колобок»  Лёжа на спине, забрасывание ног за голову.  Стоя на четвереньках, ноги согнуть в коленях, движение ног в сторону.  Акробатические упр-я «Берёзка», «Берёзка наклонилась от ветра», «Полушпагат», «Улитка», «Кольцо», «Корзинка», «Мостик».</p>	
Заключительная		<p>Релаксация:  «Океан»</p>	

### Апрель

Разделы	Цели и задачи	Содержание материала	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)		<p>Ходьба.  Упр-е «Лошадки».  Подскоки, руки на поясе.  Бег врассыпную.  Бег по кругу.  Построение врассыпную.</p>	Музыкальный альбом « 220 песен для детей».
Основная		<p>1.Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.  2.Переменное поднятие правого и левого плеча.  3.Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки.  4.Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая).  5.Повороты вправо, влево, руки внизу.  6.Круговые движения прямыми руками.  7. Упр-е «Достань носочки» (колени не сгибать).</p>	
Бег и прыжки		<p>Прыжки на правой (левой) ноге.  Бег врассыпную.  Упр-е на дыхание «Шар лопнул».</p>	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа		<p>Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки.  И.п. – то же. Упражнение «ножницы».  И.п. – то же. Упражнение «велосипед».</p>	

		<p>Лежа на боку. Махи прямой ногой.</p> <p>Стоя на коленях. Махи ногой назад.</p> <p>Сидя, движения на ягодицах, вперед-назад, руки сложены перед собой.</p> <p>Акробатические упр-я «Берёзка», «Петрушка», «Мостик».</p>	
Заключительная		<p>Релаксация:</p> <p>«Волшебный сон».</p>	

## Май

Разделы	Цели и задачи	Содержание материала	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)		<p>Ходьба.</p> <p>Упр-е «Лошадки».</p> <p>Подскoki, руки на поясe.</p> <p>Бег врассыпную.</p> <p>Бег по кругу.</p> <p>Построение врассыпную.</p>	Музыкальный альбом « 220 песен для детей».
Основная		<p>1.Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>2.Переменное поднятие правого и левого плеча.</p> <p>3.Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки.</p> <p>4.Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая).</p> <p>5.Повороты вправо, влево, руки внизу.</p> <p>6.Круговые движения прямыми руками.</p> <p>7. Упр-е «Достань носочки» (колени не сгибать).</p>	
Бег и прыжки		<p>Прыжки на правой (левой) ноге.</p> <p>Бег врассыпную.</p> <p>Упр-е на дыхание «Шар лопнул».</p>	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа		<p>Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки.</p> <p>И.п. – то же. Упражнение «ножницы».</p> <p>И.п. – то же. Упражнение «велосипед».</p> <p>Лежа на боку. Махи прямой ногой.</p>	

		Стоя на коленях. Махи ногой назад. Сидя, движения на ягодицах, вперед-назад, руки сложены перед собой. Акробатические упр-я «Берёзка», «Петрушка», «Мостик».	
Заключительная		Релаксация: «Волшебный сон».	

#### **IV. Организационный раздел**

##### **4.1. Материально-техническое обеспечение программы**

Оборудование:

стенка гимнастическая – 1 шт.,  
 башня для лазанья – 1 шт.,  
 бревно гимнастическое – 2 шт.,  
 скамья гимнастическая -2 шт.,  
 стойка для прыжков – 2 шт.,  
 стеллаж для игровых пособий и спортивного оборудования – 4 шт.,  
 детский тренажер «Беговая дорожка» - 1 шт.,  
 велотренажер – 1 шт.,  
 ковровые дорожки для профилактики плоскостопия и коррекции развития движений «Ручки-ножки» - 2 шт.,  
 обручи разных диаметров – 20 шт.,  
 стойка для обручей – 2 шт.,  
 мячи разных диаметров – 20 шт.,  
 корзина для мячей – 3 шт.,  
 мишень навесная – 2 шт.,  
 кольцеброс – 4 шт., канат – 1 шт.,  
 мат – 2 шт., ребристая доска – 2 шт.,  
 бубен – 2 шт., ковер – 5х6 – 2 шт., магнитола – 1 шт., пианино – 1 шт.

##### **4.2. Методические рекомендации**

Занятия по детскому фитнесу проводятся в физкультурном зале дошкольного учреждения, где имеется шведская стенка, мягкие модули, сухой бассейн, канат, большие разноцветные мячи, детские тренажеры и степ платформы, прочее спортивное оборудование.

При планировании занятий, использование различных физических упражнений и направлений фитнеса может варьироваться в зависимости от цели и задач конкретного занятия, а также от возрастных, индивидуальных особенностей и физического развития детей.

Методическая работа предусматривает возможность развития физических умений и навыков в спортивной деятельности и предполагает овладение обучающимися основами техники фитнеса.

Процесс обучения должен идти совершенно естественно в соответствии с возрастным развитием детей. Успешность занятий зависит от умения педагога создать комфортные условия, где каждый ребенок почувствовал бы себя благополучным, принятым, любимым, уверенным в себе. Таким образом, благоприятная образовательно-развивающая среда будет способствовать своевременному развитию у ребенка психических и творческих процессов.

В работе с детьми разного возраста необходимо помнить о том, что каждый ребенок - это личность, которая имеет право на свой собственный, уникальный путь развития. Педагог должен раскрыть возможности и способности детей.

Структура занятий состоит из компонентов, наиболее приемлемыми из которых являются:

1. Приветствие педагога с детьми.
2. Сообщение темы.
3. Разминка.
4. Работа по теме.
5. Игра.
6. Заминка.
7. Закрепление изученного.
8. Итог занятия.
9. Прощание с детьми.

Поставленные задачи решаются в комплексе на каждом занятии через заявленные виды деятельности.

#### *Рекомендации на занятиях йогой.*

1. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
2. При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.
3. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
4. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
5. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.
6. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

#### *Особенности выполнения статических поз йоги:*

1. Отдых перед входением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
2. Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
3. Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
4. Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.

5. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
6. Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

*Рекомендации при организации занятий на фитболах.*

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 -2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.
2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 -55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет- 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.
3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.
4. Для занятий мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.
5. Осанка в сидя на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развернуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голеню угл 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.
6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол - гимнастики.
7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.
10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.
11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач
12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др .
13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей.

Программа курса «Фитнес для малышей» своим творческим содержанием призвана дарить людям радость, улыбку и праздник. В этот момент происходит процесс слияния творчества педагога и детей. И как результат – створчество, высшая ступень развития и становления совместной творческой деятельности.

#### **IV. Мониторинговый раздел**

##### **27.1. Педагогическая оценка развития детей**

Дети, обучающиеся по курсу «Фитнес для малышей», прежде всего, учатся понимать спорт и его роль в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Личностно – ориентированная основа деятельности способствует осознанию дошкольникам своего отличия от других, своей слабости и силы, самостоятельному продвижению в дифференцированном образовании, выборе собственного смысла жизни.

В качестве существенного показателя развития, безусловно, выступает самооценка. От ее уровня зависит активность ребенка, его участие в деятельности коллектива, стремлению к самовоспитанию, потому что чувства к самому себе формируются и подкрепляются у детей благодаря реакциям других.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является итоговая диагностика сформированности физических качеств. Осуществляется она при помощи методики, разработанной Н.В.Полтавцевой, Н.А.Гордовой «Обследование уровня развития физических качеств», а так же мониторинга физической подготовленности детей дошкольного возраста, разработанного Р.И. Армарян и В.А. Муравьевым. Мониторинг включает в себя пять тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня сформированности физических качеств. В результате можно оценить особенности крупной и мелкой моторики, произвольное внимание, гибкость, ловкость, выносливость, мышечную силу.

Контроль за решением воспитательных и развивающих задач программы осуществляется с помощью педагогической карты, который ведется для каждого обучающегося параллельно с общей рефлексией деятельности.

Для отслеживания результатов обучения детей разработана 12-ти бальная система обучения.

##### **ШКАЛА ОЦЕНОК ПО 12 БАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ**

Начальный уровень (1-3 балла): обучающейся выполняет простейшие практические задания после подсказки. Не может применить полученные ранее ключевые компетенции и выполняет практические задания только после напоминания теории. Задания выполняет лишь с помощью педагога.

Средний уровень (4-6 баллов): запоминает теорию, отвечает на вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, проявляя способность к самостоятельным выводам. Практические задания выполняет с помощью педагога, допускает ошибки.

Достаточный уровень (7-9 баллов): четко и логично, без посторонней помощи свободно ориентируется в понятиях теории и владеет терминологией. Умело применяет теорию на практике. При выполнении практических заданий использует осознанные действия. Ошибки при выполнении крайне редки и исправляют их сам.

Высокий уровень (10-12 баллов): полное усвоение образовательной программы студии. Легко и самостоятельно выполняет практические задания, не допускает ошибок. Свободно оперирует теорией. Творчески применяет полученные ключевые компетенции на практике.

В заключении отметим, что важным фактором в достижении положительных результатов в работе по программе является умелое создание педагогом ситуации успеха.

Основным методом контроля является систематическое включенное наблюдение за деятельностью обучающихся как в процессе деятельности, так и в творческих событиях. В конце учебного года дошкольники участвуют в творческих отчетах. Кроме того, психолог проводит тестирование. Педагог делает мониторинг развития в процессе обучения. Результаты личностного и творческого роста ребенка заносятся в личную карту обучающегося, которая хранится в кабинете педагога дополнительного образования..

#### **Диагностика двигательного развития**

Ф.И. РЕБЕНКА	ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ								СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ											
	А		В		С		Д		1		2		3		4		5		6	
	<i>H</i>	<i>K</i>	<i>H</i>	<i>K</i>	<i>H</i>	<i>K</i>	<i>H</i>	<i>K</i>	<i>H</i>	<i>K</i>	<i>H</i>	<i>K</i>	<i>H</i>	<i>K</i>	<i>H</i>	<i>K</i>	<i>H</i>	<i>K</i>	<i>H</i>	<i>K</i>

**Примечание.** А — пробы на статическую координацию и статическую выносливость; В — пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения; С — пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения; Д — пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: 1 — ходьба; 2 — бег; 3 — прыжки; 4 — ползание, лазание; 5 — равновесие; 6 — катание, бросание, ловля, метание.

***H*** — начало курса; ***K*** — конец курса.

#### **V.Список использованной литературы**

1. Лечебная физкультура для дошкольников О.В. Козырева.
2. Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста под ред. Г.В. Каштановой.
3. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ О.Н. Моргунова.
4. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ под ред. С.С. Лакоценина.
5. Физкультура для ослабленных детей В.К. Величенко
6. Игровой самомассаж Т.В. Нестерюк.
7. Игры, которые лечат А.С. Галлонов.

8. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников Н.С. Голицына, Е.Е. Бухарова.
9. Физкульт – привет минутам и паузам Е.Г. Сайкина, Т.Е. Фирилева.
10. Занятия физической культурой в ДОУ Л.Г.Горькова.
11. Йога для детей Правдина Н.Б.
12. Русская Азбука – зарядка: книга № 1 «Тело человека», книга № 3 «Малыш открывает мир», книга № 4 «Игро упражнения» П.В. Фросин и др.

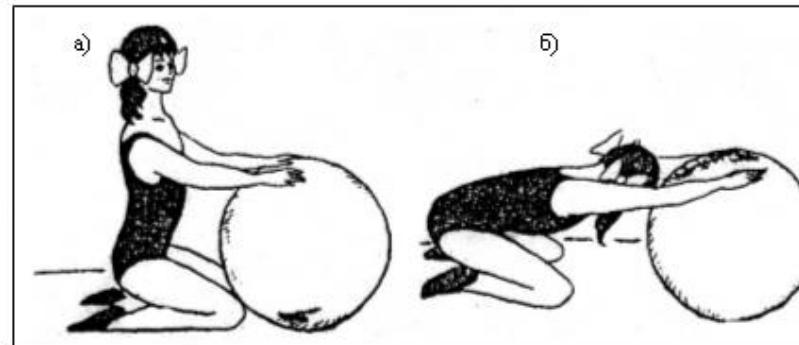
## VI.Приложения

Приложение 1

### Примерный комплекс упражнений с фитболами



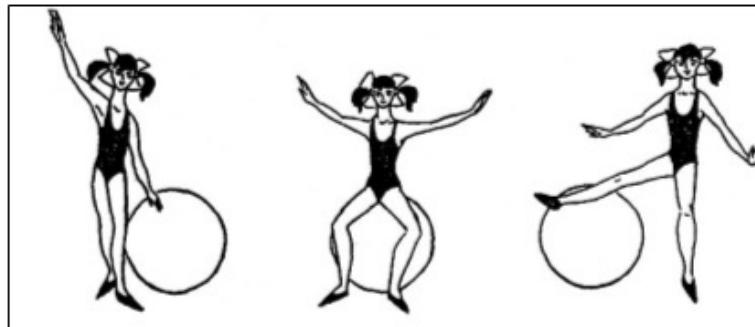
Присед с опорой руками на фитбол



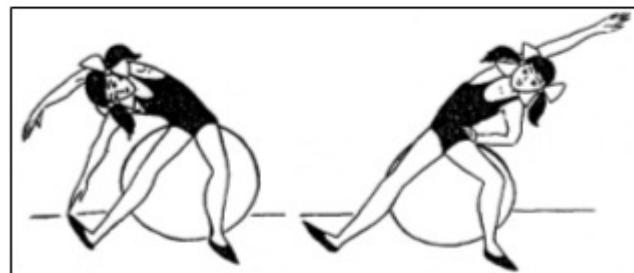
Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитболе – а;  
откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник – б



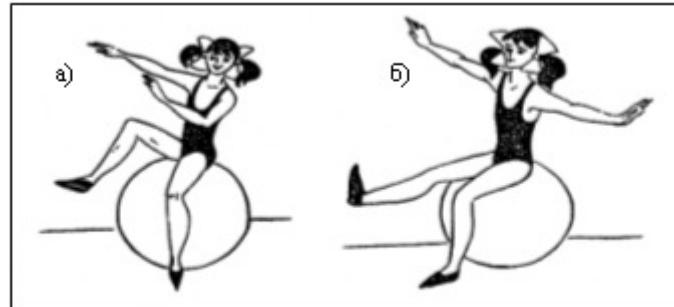
Из положения сидя на фитболе переход в положение стоя  
с опорой о фитбол



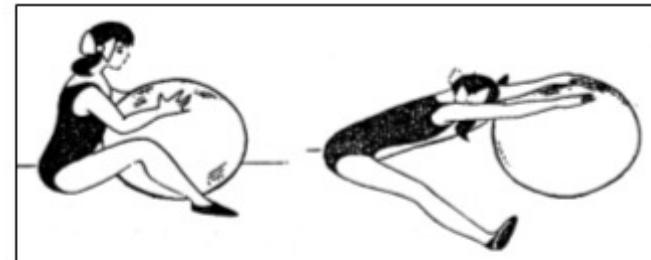
Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход  
в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола



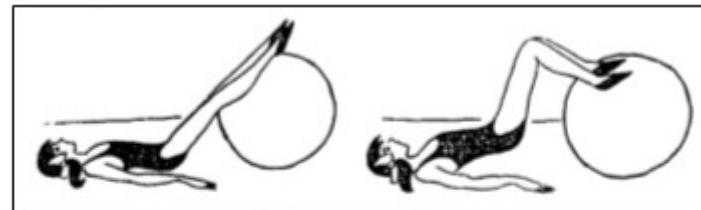
Сидя на фитболе наклоны в стороны с разным положением рук



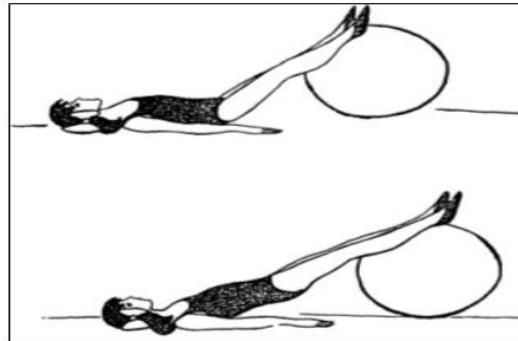
Сидя на фитболе поочередно сгибание ног с махом рук в стороны – а;  
сидя на фитболе поочередные махи прямых ног, руки в стороны – б



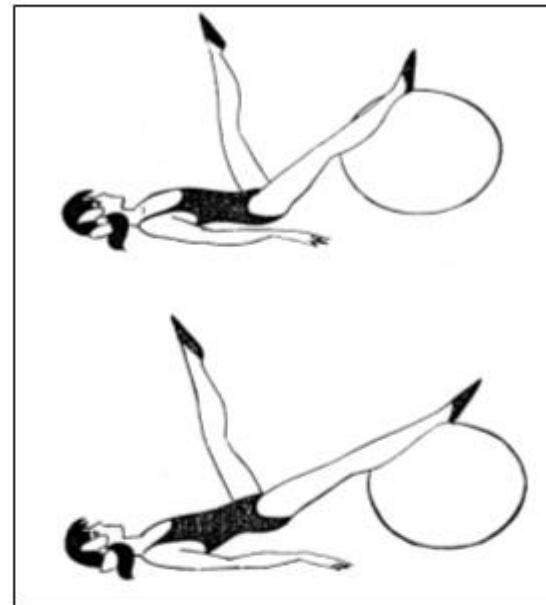
Из положения седа на полу: фитбол между согнутых ног, откатить  
руками фитбол вперед, ноги выпрямить



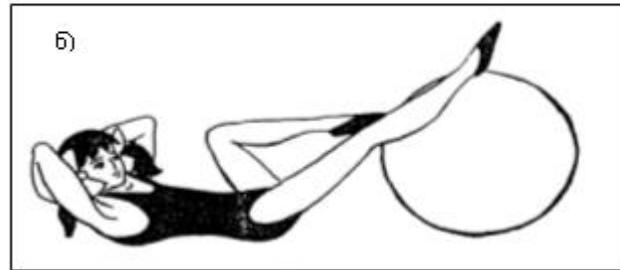
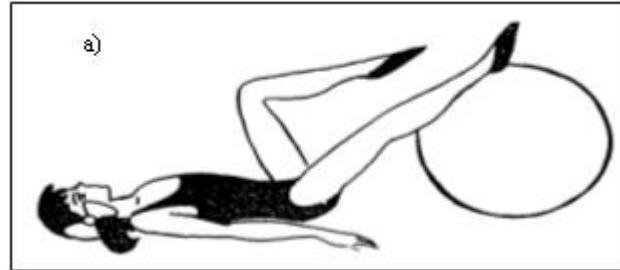
Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе,  
подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз



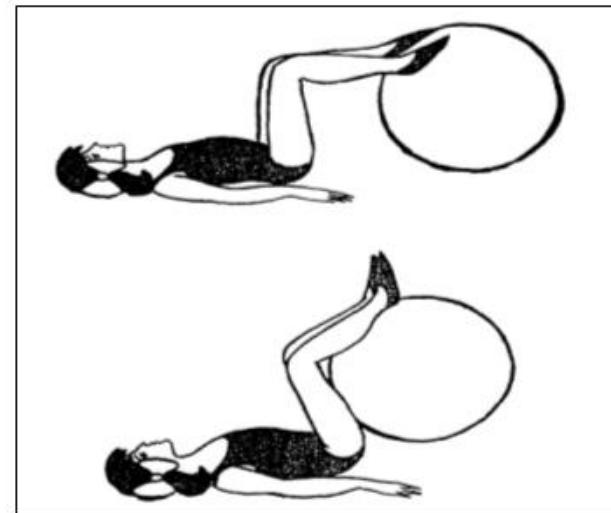
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе,  
приподнять таз (держать)



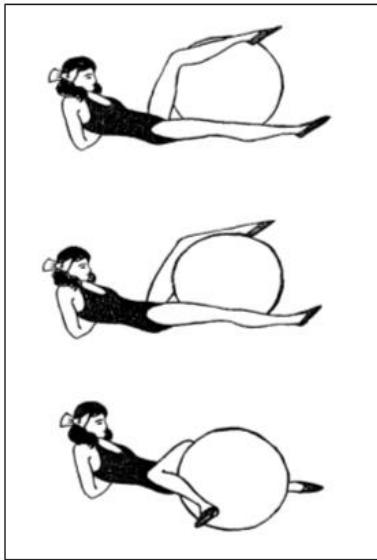
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз,  
с поочередным маxом левой и правой ногой вверх



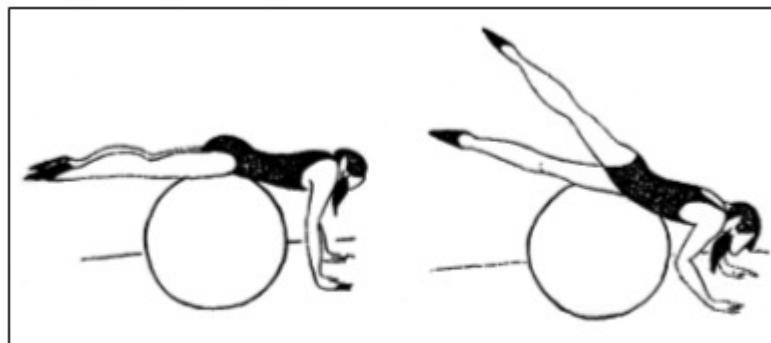
Из положения лежа на спине на полу – а, ноги на фитболе,  
приподнять голову и плечи, руки на затылок – б



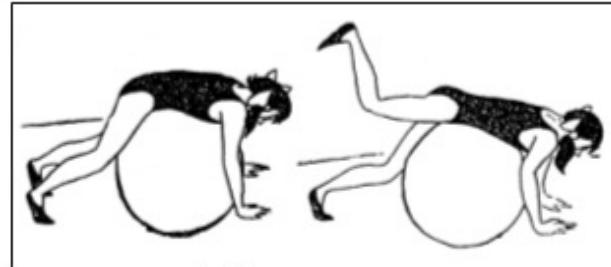
Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы  
на фитболе – обхватить фитбол стопами и приподнять вверх



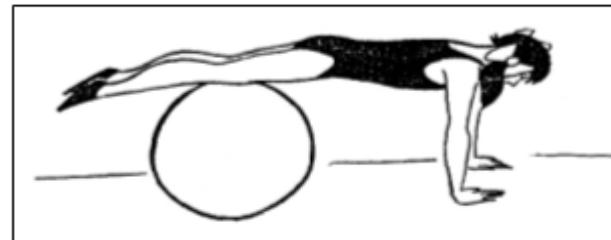
Из положения лежа на спине в упоре руками сзади,  
фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу,  
перенести ее вправо и наоборот



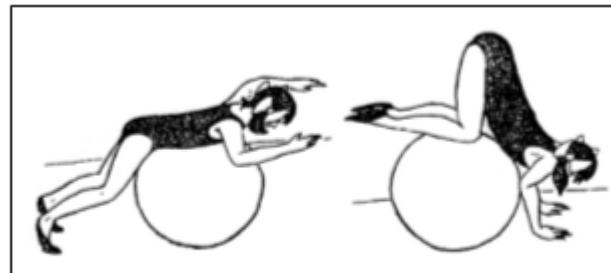
Из положения лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу,  
поочередное поднимание прямых ног



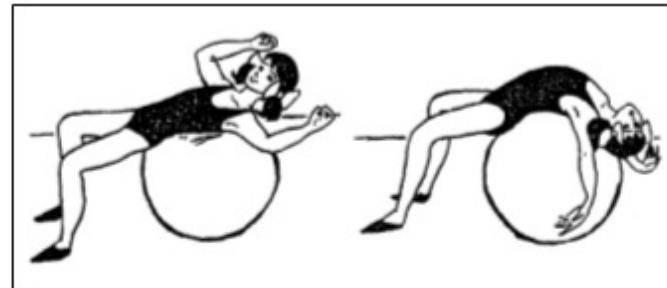
Из положения лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами  
на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах



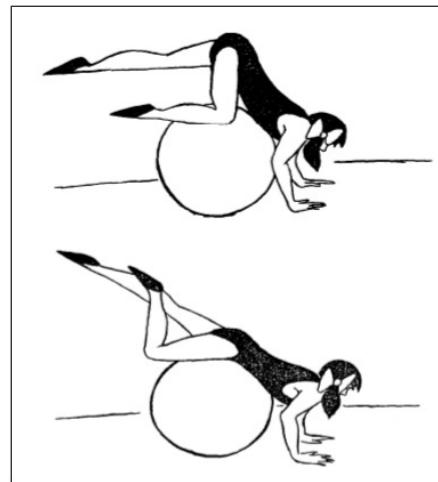
Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход  
в положение лежа на фитболе с упором руками на полу



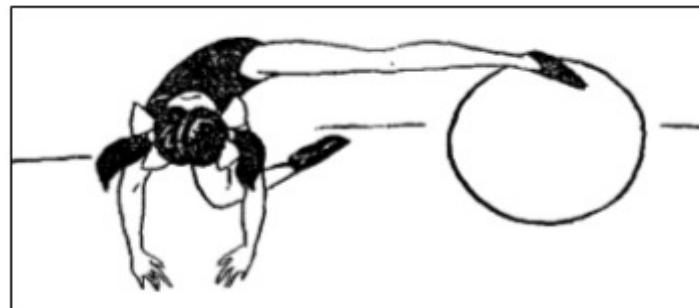
Из положения лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу,  
в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе



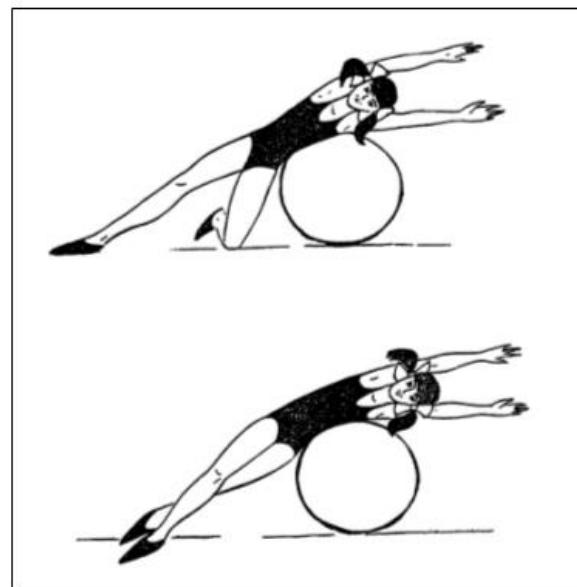
Из положения лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки;  
упражнение в расслаблении



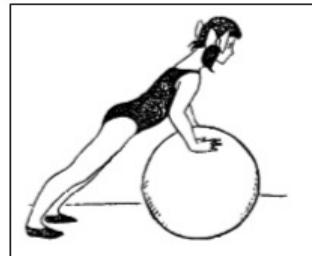
Из положения лежа на фитболе на животе, упор руками на полу,  
ногами подкатить фитбол к груди, опираться на фитбол согнутой  
в коленном суставе ногой



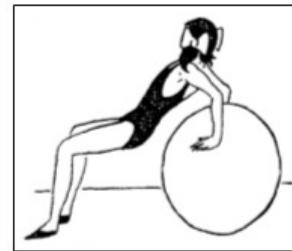
Из коленно-кистевого положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол



Из положения лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене,  
переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами



Отжимание в упоре руками  
на фитбол, ноги на полу



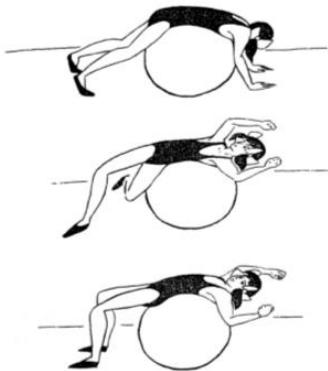
Упор руками сзади на фитболе,  
не касаясь ягодиц, ноги на полу



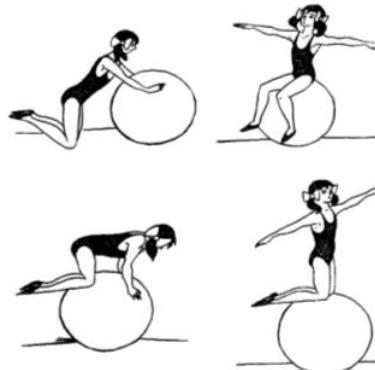
Упражнение в расслаблении,  
сидя на полу, фитбол сбоку



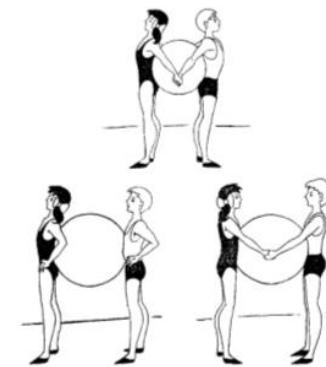
Упражнение в балансировке  
фитбола на спине



Переход перекатом из положения лежа на фитболе на животе в положение лежа на фитболе на спине



Виды балансировки на фитболе



Упражнения с фитболом в парах

## ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

### Послушаем свое дыхание

**Цель:** учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой)
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической грузки или после, чтобы дети учились по дыханию определяется состояние всего организма.

### Дышим тихо, спокойно и плавно

**Цель:** учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколь сможет. Затем плавный выдох через нос (*повторить 5-10 раз*)

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдохании.

### Подыши одной ноздрей

**Цель:** учить детей укреплять мышцы дыхательной систем носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

### Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

**Цель:** учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

*Повторить 4—10 раз.*

### **Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают расширение грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

**Примечание.** Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. *Повторить 6-10 раз.*

### **Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. *Повторить 4-8 раз.*

### **Ветер(очистительное, полное дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. *Повторить 3-4 раза.*

**Примечание.** Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

### **Радуга, обними меня**

**Цель:** та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. Растигивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

*Повторить 3-4 раза.*

### **Ежик**

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. *Повторить 4-8 раз.*

## **Губы «трубкой»**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. *Повторить 4-6 раз.*

## **Ушки**

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

*Повторить 4-5 раз.*

## **Пускаем мыльные пузыри**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

*Повторить 3-5 раз.*

## **Язык «трубкой»**

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.
4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

*Повторить 4-8 раз.*

## **Насос**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный.

*Повторить 3—6 раз.*

**Примечание.** При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

### Упражнения для релаксации

#### Э т ю д « З е м л я »

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

#### П о з а а б с о л ю т н о г о п о к о я

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д. Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин. «М е д у з а ».

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц.

#### « Т р я с у ч к а » и л и « В и б р а ц и я »

*(Стимулирует обменные процессы.)*

Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.

#### « Ц в е т о к »

*(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)*

Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПАЛЬЧИКОВ

(пальчиковые игры для детей 4-7 лет)

### **1. КАПИТАН**

*Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыть. Проговария стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок.* Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

Я плыву на лодке белой

По волнам с жемчужной пеной.

Я - отважный капитан,

Мне не страшен ураган.

Чайки белые кружатся,

Тоже ветра не боятся.

Лишь пугает птичий крик

Стайку золотистых рыб.

И, объездив чудо-страны,

Посмотрев на океаны,

Путешественник-герой,

К маме я вернусь домой.

### **2. ДОМИК**

*Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.*

Под грибом - шалашик-домик, (соедините ладони шалашиком)

Там живет веселый гномик.

Мы тихонько постучим, (постучать кулаком одной рукой о ладонь другой руки)

В колокольчик позвоним. (ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).

Двери нам откроет гномик,

Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол, (ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)

А на нем - дубовый стол. (левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)

Рядом - стул с высокой спинкой. (направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулечок правой руки большим пальцем к себе)

На столе - тарелка с вилкой. (ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку:

ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены

и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)  
И блины горой стоят –  
Угощенье для ребят.

### 3. ГРОЗА

Капли первые упали, (слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)  
Пауков перепугали. (внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки)  
Дождик застучал сильней, (постучать по столу всеми пальцами обеих рук)  
Птички скрылись средь ветвей.(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе).  
Дождь полил как из ведра, (сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)  
Разбежалась детвора. (указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).

В небе молния сверкает, (нарисуйте пальцем воздухе молнию)  
Гром все небо разрывает. (барабанить кулаками, а затем похлопать в ладони)  
А потом из тучи солнце (поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)  
Вновь посмотрит нам в оконце!

### 4. БАРАШКИ

Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашиков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцам и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.  
Захотели утром рано  
Пободаться два барана.

Выставив рога свои,  
Бой затеяли они.  
Долго так они бодались,  
Друг за друга все цеплялись.  
Но к обеду, вдруг устав,  
Разошлись, рога подняв.

### 5. МОЯ СЕМЬЯ

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.

Знаю я, что у меня  
Дома дружная семья:  
Это - мама,  
Это - я,  
Это - бабушка моя,

Это - папа,

Это - дед.

И у нас разлада нет.

## 6. КОШКА И МЫШКА

Мягко кошка, посмотри,

Разжимает коготки.

(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз;  
затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая,  
как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук  
отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)

И легонько их сжимает –

Мышку так она пугает.

Кошка ходит тихо-тихо,

(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).

Половин не слышно скрипа,

Только мышка не зевает,

Вмиг от кошки удирает.

Приложение 5

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛАМИ.

### ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

### БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах).

Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну попробуй нас поймать.

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

### **ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ**

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впередистоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

### **НАЙДИ СВОЙ МЯЧ**

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

### **ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ**

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

### **НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ**

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга.

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

### **УТКИ И СОБАЧКА**

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

### **ТУЧИ И СОЛНЫШКО**

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

### **УТКИ И ОХОТНИК**

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камыши». В «камышах» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

*Ну-ка, утки,*

*Кто быстрей*

*Доплынет до камышей?*

*Самой ловкой*

*За победу*

*Сладкое дадут к обеду.*

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

### **ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ**

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

### **ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА**

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

*Звонко подковкой*

*Подковали ножку.*

*Выбежал с обновкой*

*Ослик на дорожку.*

*Новою подковкой*

*Звонко ударял*

*И свою подковку*

*Где-то потерял.*

### **ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ**

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

*Мы веселые лягушки,*

*Мы зеленые квакуши,*

*Громко квакаем с утра:*

*Ква-ква-ква,*

*Да ква, ква, ква!*

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

*По болоту я шагаю,*

*И лягушек я хватаю.*

*Целиком я их глотаю.*

*Вот они, лягушки,*

*Зеленые квакушки.  
Берегитесь, я иду,  
Я вас всех переловлю.*

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

### **УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ**

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ребенок (по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

### **УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ**

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

### **БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА**

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

### **БЕЗДОМНЫЙ ЗАЙЦ**

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

### **ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ**

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

### **«СТОП, ХОП. РАЗ»**

Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».





ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075028

Владелец Чудова Елена Владимировна

Действителен С 31.03.2025 по 31.03.2026