



Городской округ Ханты-Мансийск  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ  
ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОМУ  
НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ № 21 «ТЕРЕМОК»  
(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 21 «ТЕРЕМОК»)**

---

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол от «31» августа 2023 г.  
№1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 21 «Теремок»  
\_\_\_\_\_ Р.В. Давлетова  
Приказ от «31» августа 2023 г.  
№ 171/1

Дополнительная образовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортландия»

Возраст обучающихся: 5-8 лет

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Автор-составитель:  
Слинкина Марина Геннадьевна,  
воспитатель

г. Ханты-Мансийск, 2023

## Структура программы

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>№ стр.</b>
<b>1</b>	<b>Титульный лист</b>	1
<b>2</b>	<b>Пояснительная записка</b>	3
	Нормативная база	3
	Актуальность программы	4
	Направленность	4
	Уровень освоения программы	5
	Новизна (при наличии)	5
	Адресат программы	5
	Цель и задачи	6
	Условия реализации	7
	Планируемые результаты	8
	Формы подведения итогов реализации программы	8
<b>3</b>	<b>Учебный план</b>	8
<b>4</b>	<b>Содержание программы</b>	9
<b>5</b>	<b>Методическое обеспечение программы</b>	12
<b>6</b>	<b>Система контроля результативности программы</b>	12
<b>7</b>	<b>Материально-техническое обеспечение</b>	13
<b>8</b>	<b>Информационные источники</b>	14
<b>9</b>	<b>Календарный учебный график</b>	15
<b>10</b>	<b>Приложения</b>	20

## **Пояснительная записка**

### **Нормативная база**

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07. 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении Санитарных правил и СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении Санитарных правил и СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (раздел 4. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)».
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 882, Министерства просвещения Российской Федерации № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Устав МБДОУ «Детский сад № 21 «Теремок».

## **Актуальность**

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, основным направлениям социально-экономического развития региона, определенного Стратегией социально-экономического развития Югры до 2030 года, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и удовлетворение запросов родителей в вопросах физического развития и оздоровления обучающихся.

Проблема физического развития в настоящее время очень актуальна, так как обучающиеся много времени проводят за компьютером, у телевизора, за игровой приставкой, не занимаются спортом, мало играют в подвижные игры. Родители больше внимания уделяют интеллектуальному развитию своих детей, в ущерб их физическому развитию. Малоподвижный образ жизни вызывает утомление определенных мышечных групп, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода». Задача педагогов - найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению обучающихся и помочь в этом может детский фитнес.

Программа направлена на оздоровление обучающихся, развитие физических качеств, культуры движений, умения управлять своим телом.

## **Направленность**

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, предназначена для организации дополнительных занятий с обучающимися в возрасте от 5- 8 лет и рассчитана на один год обучения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по фитнес-гимнастике «Спортландия» (далее – Программа) направлена на использование различных видов гимнастики и здоровьесберегающих технологий для удовлетворения запросов, обучающихся в двигательной активности. Программа обеспечивает условия для индивидуализации обучения, в том числе для обучающихся с ОВЗ, выявления и поддержки обучающихся, проявивших способности в области физической культуры. Вовлечение обучающихся в массовый спорт, развитие мотивации к ведению здорового образа жизни и воспитания потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

## Уровень освоения программы

Уровень освоения программы	Целеполагание	Минимальные требования к результативности программы
Стартовый	Формирование и развитие способностей обучающихся, формирование общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, организацию их свободного времени	Освоение прогнозируемых результатов. Презентация результатов на уровне образовательной организации

### Новизна

В Программе наряду с традиционными формами физических упражнений, предусмотрены занятия по степ-аэробике, фитбол-гимнастике, игровому стретчингу, танцевально-игровой гимнастике. Оптимальное сочетание разных видов деятельности позволяет решить задачи по развитию физических качеств, координационных способностей и функциональных возможностей организма обучающихся.

### Адресат программы

Программа предназначена для занятий с детьми в возрасте 5-8 лет и учитывает возрастные и психологические особенности обучающихся. В дошкольном возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересам обучающихся. Движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Уровень функциональных возможностей повышается, наблюдаются позитивные изменения в моторике

#### Возрастные особенности детей 5-8 лет

У обучающихся старшего дошкольного возраста продолжается процесс окостенения скелета, они более совершенно овладевают различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость, обучающиеся точнее выбирают движения, которые им надо выполнить, постепенно начинают адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученными результатами начинают доставлять ребенку радость, способствуют эмоциональному благополучию и поддерживают положительное отношение к себе. Наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

Скелет облучающегося становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте обучающиеся уже могут долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У обучающихся отсутствуют лишние движения, они самостоятельно могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, овладевают произвольной регуляцией движений. Удовлетворение полученным результатом доставляет радость и поддерживает положительное отношение к себе.

Потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют этот возраст «возрастом двигательной расточительности», эту потребность обучающиеся удовлетворяют в процессе занятий фитнес-гимнастикой.

### **Цель Программы**

Целью Программы является физическое развитие детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки и свода стопы, профилактика заболеваемости, формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к занятиям физической культурой и спортом. Совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

### **Задачи**

Обучающие:

- Формировать навыки правильной осанки, навыки выполнения упражнений по профилактике плоскостопия;
- Формировать умения и навыки в основных видах движений;
- Сформировать потребность в физическом развитии, в ежедневной двигательной активности;

Развивающие:

- Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений;
- Развивать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Содействовать функциональному развитию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- Развивать творческие способности обучающихся в движении.

Воспитательные:

- Выработать у обучающихся потребность и привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- Воспитывать любовь к занятиям, спортом, интерес достижению результатов.

### **Условия реализации программы:**

Срок реализации программы- 1 год.

Объем- 72 часа.

Режим занятий: от 25 до 30 минут, в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Занятия проводятся два раза в неделю, во вторую половину дня.

Форма занятий - подгрупповая.

Форма обучения - очная.

Условия набора и формирования групп:

Группы формируются на начало учебного года, на основании заключенного Договора с родителями (законными представителями) обучающихся. При наличии свободных мест, в случае отчисления обучающихся, по причине расторжения Договора, предусмотрена возможность зачисления обучающихся в группы среди учебного года.

Образовательная деятельность организуется и проводится в спортивном зале, занятия с обучающимися проводит инструктор по физической культуре.

### **Кадровое обеспечение программы**

<b>Уровень образования</b> (укажите минимально необходимый уровень образования, необходимый для педагога, чтобы реализовывать занятия по данному модулю программы.)	– Среднее профессиональное образование по программам подготовки специалистов среднего звена (педагогическое);
<b>Профессиональная категория педагога</b> (укажите минимально необходимую профессиональную категорию, необходимую для педагога, чтобы реализовывать занятия по данному модулю программы)	– Нет требований;
<b>Уровень соответствия квалификации</b> (укажите минимально необходимый уровень соответствия квалификации, необходимый для педагога, чтобы реализовывать занятия по данному модулю программы)	– Образование педагога соответствует профилю программы.

### **Требования к организации образовательного процесса**

<b>Категория</b>	<b>Возраст</b>	<b>Продолжительность занятия</b>
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 5 до 8 лет	25- 30 мин

## Планируемые результаты

### Личностные

Программа способствует развитию у обучающихся умения чувствовать и понимать свое тело.

У обучающихся укрепится мышечный скелет, сформируется правильная осанка, устойчивый интерес к занятиям, желание заниматься физической культурой. Сформируется устойчивый интерес к собственным достижениям, будет сформирована мотивация здорового образа жизни, развито чувство ритма, темпа, согласованность движений рук и ног, развита моторика.

### Метапредметные

Обучающиеся научатся понимать роль физической культуры и спорта в жизни человека, будут знать основы теории и практики детского фитнеса – степ-аэробики, футбол-гимнастики, игрового стретчинга, «СА-ФИ-Дансе»-гимнастики, технику исполнения различных движений.

### Предметные (когнитивные) результаты

Обучающиеся будут уметь: работать на степ-платформах; выполнять упражнения на фитболах, научатся выполнять упражнения правильно, контролировать самостоятельно технику выполнения упражнений.

## Формы подведения итогов реализации программы

Выдача документов об обучении и итоговая аттестация при завершении программы не предусмотрена. Введение системы моральных или материальных стимулов в соответствии с Правилами внутреннего распорядка обучающихся не предусмотрены.

## Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Игровой стретчинг	Интегрирован во все занятия			Первичный, текущий и итоговый
2	Фитбол-гимнастика	31	1	30	Первичный, текущий и итоговый
3	Степ-аэробика	9	1	8	Первичный, текущий и итоговый
4	Ганцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-	32	0	32	Первичный, текущий и



ДАНсе»				ИТОГОВЫЙ
Итого	72	2	70	

## Содержание программы

Содержание Программы включает в себя несколько модулей:

1. Игровой стретчинг;
2. Фитбол-гимнастика;
3. Степ-аэробика;
4. Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе»

### Структура занятий

- Подготовительная часть – (3-5 минут). Упражнения на подготовку организма к выполнению упражнений основной части занятия;
- Основная часть (20 минут).
- Заключительная часть (2-5 минут). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

#### 1. Особенности проведения занятий по-игровому стретчингу

Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер и включаются в основную или заключительную части занятий. Упражнения выполняются в форме сюжетно-ролевых игр, состоящих, из взаимосвязанных игровой ситуацией, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Подражательные движения развивают двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

#### 2. Особенности проведения занятий по фитбол-гимнастике

Учебный материал по фитбол-гимнастике включает в себя теоретические знания о спортивном снаряде – мяче-фитболе, технике безопасности при выполнении упражнений и практический - формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела «Фитбол-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению движений под музыку: характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Раздел **«Фитбол-атлетика» (фитбол –упражнения)** имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей выносливости.

Раздел **«Фитбол-коррекция»** состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения на расслабление. Раздел **«Фитбол-игра»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий.

Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

### **3. Особенности проведения занятий по степ-аэробике**

Учебный материал по Степ-аэробике включает в себя теоретические знания о спортивном снаряде – степ-платформе, технике выполнения упражнений, технике безопасности при выполнении упражнений и практический - формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей, которые представлены разделами: «Игроритмика», «Строевые упражнения», «Базовые шаги», «Акробатические упражнения.

Раздел **«Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей обучающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел **«Строевые упражнения»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел **«Базовые шаги»** направлен на формирование у обучающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения.

Раздел **«Акробатические упражнения»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений,

стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

#### **4. Особенности проведения занятий «Са-Фи-ДАНсе» гимнастики**

«Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста.

Учебный материал включает в себя теоретические знания (знакомство с танцевально-игровой гимнастикой), обучение технике безопасности при выполнении упражнений и практический - формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей, которые представлены разделами: «Игроритмика», «Игрогимнастика», «Игротанцы», «Танцевально-ритмическая гимнастика».

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Данный раздел служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

**Игротанцы** направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений.

В разделе «**Танцевально-ритмическая гимнастика**» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

#### **Методическое обеспечение программы**

В программу включены новые педагогические технологии физического развития обучающихся – фитбол-гимнастика, степ-аэробика, танцевальная гимнастика. Занятия проводятся с использованием новых для детей спортивных снарядов. Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Диаметр используемых мячей разный, в

зависимости от роста и массы тела обучающегося. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Степ – аэробика – аэробика с применением специальных невысоких платформ – степов (высотой – 10см, длиной – 40, шириной – 20; высотой ножики - 7 и шириной – 4см). Это нестандартное оборудование, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений.

В работе с детьми используются танцевальные технологии, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу, что позволяет увеличить объем двигательной активности детей в режиме дня, формирует навыки общения в коллективной деятельности.

### **Система контроля результативности программы**

Вид контроля	Время проведения контроля	Цель проведения контроля	Формы и средства выявления результата	Формы фиксации и предъявления результата
Первичный (входной)	Сентябрь	Определить уровень физического развития обучающихся на начало учебного года, функциональные возможности организма	Диагностические методики и тестовые задания	Диагностические карты Справка
Текущий	В течение учебного года	Определение динамики моторной плотности выполнения физических упражнений, для оценки их оздоровительного эффекта.	Наблюдения	Диагностические карты
Итоговый	Май	Определить уровень физического развития обучающихся на конец учебного года, определить	Диагностические методики и тестовые задания	Диагностические карты Справка

		динамику физического развития		
--	--	-------------------------------------	--	--

## Материально-техническое обеспечение

Сведения о помещении:

- спортивный зал, отвечающий требованиям СанПиН;
- кабинет инструктора по физической культуре.

Сведения о наличии подсобных помещений:

- комната хранения спортивного инвентаря;

### Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий:

№ п/п	Перечень оборудования	Количество единиц на группу	Степень использования  (в % от продолжительности программы)
1	Коврики	18	70
2	Мячи разные	20	90
3	Обручи	15	40
4	Фитболы	15	40
5	Степ- платформы	14	40
6	Гимнастические скамейки	4	90
№ п/п	Дидактические материалы	Количество единиц на группу	Степень использования  (в % от продолжительности программы)
1	Презентации	5	50
2	Картотека подвижных и народных хороводных игр	1	100
3	Методические рекомендации и разработки	10	100

№ п/п	Средства обучения	Количество единиц на группу	Степень использования  (в % от продолжительности программы)
1	СД DVD диски	10	100

2	Фонотека: музыкальные диски, диски с видеозаписями	5	100
3	Компьютер;	1	100
4	Проектор;	1	100
5	Интерактивная доска;	1	100
6	Магнитофон;	1	100
7	Цифровой фотоаппарат.	1	100
8	Музыкальный центр	1	100

### **Источники информации**

— Фомина, Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика; Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников – Москва, 2005;

— Гончарук, Г. Игровая физкультура/Конспекты занятий – Санкт-Петербург, 2000.

— Сулим, Е.В. Детский фитнес: ТЦ Сфера, 2018;

— Сулим, Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012;

— Фирилёва, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-Фи-Дансе: Танцевально-игровая гимнастика в детском саду – Москва, 2001;

— Кузина, Ю.И. Степ-аэробика не просто мода: журнал Обруч, 2005;

— Стрельникова, Н.В. Степ-Данс - шаг навстречу здоровью: журнал Дошкольная педагогика, 2011;

— Вареник, Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет / Вареник Е. Н. - Москва: Сфера, 2006;

— Погонцева, Л. Скамейка-степ: Журнал Обруч, 2003;

— Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. «Лечебно-профилактический танец Фитнес-Данс: Методическое пособие для инструкторов по физической культуре – Санкт-Петербург, Детство-Пресс 2007 г.;

— Сочеванова, Е.А. Подвижные игры для старших дошкольников: Интеграция образовательных областей в двигательной деятельности/ Детство-Пресс, 2018.

## Календарный учебный график

№ п/п, неделя	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		план	факт						
1.	Сентябрь			16.00 - 16- 25	Учебное (теория + практика)	1	1 Игровой стретчинг 2Теория. Фитбол-гимн-ка: что это такое? Техника без-ти при выпол-ии упр-ий на фитбле.	Спортив-ный зал	Набл- ние Провероч-ные упр- ния
2.				16.00 - 16- 25	Теория, практика	1	1 Игровой стретчинг. 2 Степ- аэробика (теория)	Спортив-ный зал	Набл- ние Провер. упр- ния
3.				16.00 - 16- 25	Практика	1	1.Игровой стретчинг 2.Фитбол-гимн-ка комплекс №1 3.Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе»	Спортив-ный зал	Набл- ние Провер. упр- ния
4.				16.00 - 16- 25	Практика	1	1 Игровой стретчинг 2Фитбол-гимн-ка комплекс №2 3Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе»	Спортив-ный зал	Набл- ние Провер. упр- ния
5.	Октябрь			16.00 - 16- 25	Практика	1	1 Игровой стретчинг 2 Фитбол-гимн-ка комплекс №1 3Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе»	Спортив-ный зал	Набл- ние Провер. упр- ния
6.				16.00 - 16- 25	Практика	1	1 Игровой стретчинг 2 Фитбол-гимн-ка комплекс №2 3Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе»	Спортив-ный зал	Набл- ние Провер. упр- ния

							4 Степ-аэробика		
7.			16.00 - 16- 25	Практика	1	1 Игровой стретчинг 2 Фитбол-гимн-ка комплекс №3 3 Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе»	Спортивный зал	Набл-ние Провер. упр-ния	
8.			16.00 - 16- 25	Практика		1 Игровой стретчинг 2 Фитбол-гимн-ка комплекс №4 3 Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе»	Спортивный зал	Набл-ние Провер. упр-ния	
9.	Ноябрь		16.00 - 16- 25	Практика	1	1 Игровой стретчинг 2 Фитбол-гимн-ка комплекс №1 3 Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе»	Спортивный зал	Набл-ние Провер. упр-ния	
10.			16.00 - 16- 25	Практика	1	1 Игровой стретчинг 2 Фитбол-гимн-ка комплекс №2 3 Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе»	Спортивный зал	Набл-ние Провер. упр-ния	
11.			16.00 - 16- 25	Практика	1	1 Игровой стретчинг 2 Фитбол-гимн-ка комплекс №3 3 Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе» 4 Степ-аэробика	Спортивный зал	Набл-ние Провер. упр-ния	
12.			16.00 - 16- 25	Практика	1	1 Игровой стретчинг 2 Фитбол-гимн-ка комплекс №4 3 Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе»	Спортивный зал	Набл-ние Провер. упр-ния	



13.	Декабрь			16.00 - 16- 25	Практика	1	1 Игровой стретчинг 2 Фитбол-гимн-ка Практика комплекс №1  3 Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе»	Спортивный зал	Набл-ние Провер. упр-ния
14.				16.00 - 16- 25	Практика	1	1 Игровой стретчинг 2 Фитбол-гимн-ка комплекс №2  3 Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе»  4 Степ-аэробика	Спортивный зал	Набл-ние Провер. упр-ния
15.				16.00 - 16- 25	Практика	1	1 Игровой стретчинг 2 Фитбол-гимн-ка комплекс №3  3 Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе»	Спортивный зал	Набл-ние Провер. упр-ния
16.				16.00 - 16- 25	Практика	1	1 Игровой стретчинг 2 Фитбол-гимн-ка комплекс № 4  3 Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе»	Спортивный зал	Набл-ние Провер. упр-ния
17.	Январь			16.00 - 16- 25	Практика	1	1 Игровой стретчинг 2 Фитбол-гимн-ка комплекс №1  3 Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе»	Спортивный зал	Набл-ние Провер. упр-ния
18.				16.00 - 16- 25	Практика	1	1 Игровой стретчинг 2 Фитбол-гимн-ка комплекс №2  3 Танцевально-игровая гимнастика	Спортивный зал	Набл-ние Провер. упр-ния

							«СА-ФИ-ДАНсе» 3Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе»		
19.			16.00 - 16- 25	Практика	1	1Игровой стретчинг 2Фитбол-гимн-ка комплекс №3 3Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе» 4 Степ- аэробика	Спортивный зал	Набл- ние Провер. упр- ния	
20.	Февраль		16.00 - 16- 25	Практика	1	1Игровой стретчинг 2Фитбол-гимн-ка комплекс №1 3Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе» Практика	Спортивный зал	Набл- ние Провер. упр- ния	
21.			16.00 - 16- 25	Практика	1	1Игровой стретчинг 2Фитбол-гимн-ка комплекс №2 3Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе»	Спортивный зал	Набл- ние Провер. упр- ния	
22.			16.00 - 16- 25	Практика	1	1Игровой стретчинг 2Фитбол-гимн-ка комплекс №3 3Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе» 4 Степ- аэробика	Спортивный зал	Набл- ние Провер. упр- ния	
23.			16.00 - 16- 25	Практика	1	1Игровой стретчинг 2Фитбол-гимн-ка комплекс №4 3Танцевально-игровая гимнастика	Спортивный зал	Набл- ние Провер. упр- ния	

							«СА-ФИ-ДАНсе»		
24.	Март			16.00 - 16- 25	Практика	1	1Игровой стретчинг 2Фитбол-гимн-ка комплекс №1 3Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе»	Спортивный зал	Набл- ние Провер. упр- ния
25.				16.00 - 16- 25	Практика	1	1Игровой стретчинг 2Фитбол-гимн-ка комплекс №2 3Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе» 4 Степ- эробика	Спортивный зал	Набл- ние Провер. упр- ния
26.				16.00 - 16- 25	Практика	1	1Игровой стретчинг 2Фитбол-гимн-ка комплекс №3 3Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе»	Спортивный зал	Набл- ние Провер. упр- ния
27.				16.00 - 16- 25	Практика	1	1Игровой стретчинг 2Фитбол-гимн-ка комплекс №4 3Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе»	Спортивный зал	Набл- ние Провер. упр- ния
28.		Апрель			16.00 - 16- 25	Практика	1	1Игровой стретчинг Практика 2Фитбол-гимн-ка комплекс №1 3Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе»	Спортивный зал
29.				16.00 - 16- 25	Практика	1	1Игровой стретчинг	Спортивный зал	Набл- ние

							2Фитбол-гимн-ка комплекс №2 3Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе»		Провер. упр- ния
30.			16.00 - 16- 25	Практика	1	1Игровой стретчинг 2Фитбол-гимн-ка комплекс №3 3Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе» 4 Степ- аэробика	Спортивный зал	Набл- ние Провер. упр- ния	
31.			16.00 - 16- 25	Практика		1Игровой стретчинг 2Фитбол-гимн-ка комплекс №4 3Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе»	Спортивный зал	Набл- ние Провер. упр- ния	
32.	Май		16.00 - 16- 25	Практика	1	1Игровой стретчинг 2Фитбол-гимн-ка комплекс №1 3Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе»	Спортивный зал	Набл- ние Провер. упр- ния	
33.			16.00 - 16- 25	Практика	1	1Игровой стретчинг 2Фитбол-гимн-ка комплекс №2 3Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе» 4 Степ- аэробика	Спортивный зал	Набл- ние Провер. упр- ния	
34.			16.00 - 16- 25	Практика	1	1Игровой стретчинг 2Фитбол-гимн-ка комплекс №3 3Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНсе»	Спортивный зал	Диагностика	

35.				16.00 - 16- 25	Практика	1	1 Игровой стретчинг 2 Фитбол-гимн-ка комплекс №4 3 Танцевально-игровая гимнастика Практика «СА-ФИ-ДАНсе»	Спортивный зал	Диагностика
-----	--	--	--	----------------	----------	---	---	----------------	-------------

## Приложение 1

### Упражнения игрового стретчинга

№ п/п	Название упражнения	Описание упражнения	Художественное слово	Развивающий и оздоровительный эффект
1	<b>Дерево</b>	И.п.: стойка, ноги вместе. Поднять левую стопу к внутренней части бедра. Соединить ладони над головой. Удерживать.	Его весной и летом Мы видели одетым. А осенью с бедняжки Сорвали все рубашки, Но зимние метели	Развитие чувства равновесия

		Поменять ногу.	В меха его одели.	
2	<b>Ученик</b>	И.п.: сед на пятках. Спина прямая, плечи опущены и слегка отведены назад, руки лежат ладонями на бёдрах, локти отведены назад.	Ученик учил уроки У него в чернилах щёки	Формирование правильной осанки.
3	<b>Зёрнышко</b>	И.п.: сед на корточках, пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову. Чуть наклонить туловище. 1 – Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки вытянуться вверх, развернув ладони. 2 – Руки через стороны опустить вниз.	Выйди, выйди, солнышко, Мы посеём зёрнышко. Скоро вырастет росток, Потянется на восток, Потянется на восток Перекинется мосток. По мосточку пойдём, В гости к солнышку придём	Формирование правильной осанки
4	<b>Змея</b>	И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. 1 – медленно подняться на руках, одновременно прогнуться	По делам змея ползёт. Говорят, ей не везёт. Все в лесу её боятся, Лучше вовсе не встречаться	Укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе

		(повернуть голову вправо-влево). 2 – медленно вернуться в и.п.		
5	<b>Кобра</b>	И.п.: лёжа на животе, руки за спиной в замок, кисти рук тыльной стороной касаются ягодиц. 1 – медленно поднять голову, грудь и верхнюю часть живота как можно выше, прогнуться, руки оторвать от ягодиц. Задержаться. 2 – и.п.	Я тебя рисую, кобра! Ты в альбоме будешь доброй!	Укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.
6	<b>Ящерица</b>	И.п.: лёжа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. 1 – приподнять таз и удерживать его, опираясь на ноги и на руки.	Ящерица – не тужи, Где пропал твой хвост, скажи, Мы тебя жалеем, Обижать не смеем.	Укрепляет мышцы спины, живота и брюшного пресса.
7	<b>Кузнечик</b>	И.п.: лечь на живот, руки расположены вдоль тела, ладони на полу. 1 – поднять прямые ноги вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться. 2 – и.п.	Прыгает пружинка, Зелёная спинка. С травы на былинку, С ветки на тропинку.	Укрепление нижнего отдела спины.

8	<b>Кораблик</b>	И.п.: лечь на живот, руки вдоль тела. 1 – ухватить руками ноги выше щиколотки. Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра. Задержаться. 2 – и.п. Вариант: раскачивание на животе.	- Куда вы, кораблик, плывёте? И где вы, кораблик, живёте? В море я синем живу, К берегам я зелёным плыву!	Развитие гибкости спины.
9	<b>Качели</b>	И.п.: лёжа на животе, руки за спиной, кисти в замок на крестце. Ноги вместе, носки оттянуть. 1 – поднять голову, грудь и ноги, максимально прогнуться. Покачаться на животе. 2 – и.п.	Качаются качели, Вверх-вниз летят они. До неба долетели, Попробуй, догони!	Укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.
10	<b>Кошка</b>	И.п.: упор стоя на коленях. 1 – поднять голову, максимально прогнуть спину. 2 – опустить голову, выгнуть спину. Вариант: Сед на пятках, прямые руки поставить на пол перед коленями, пальцы вперёд. 1 – прямые руки тянуть вперёд,	Киска Маркизка Кланяется низко, Лезет под забор, За сметаной вор.	Формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна.



		грудь опустить к полу, таз вверх. Голова поднята. 2 – медленно и.п.		
11	<b>Собачка</b>	И.п.: сед на пятках. Руки в упоре сзади. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону. 1 – выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время. 2 – и.п.	Я маленькая собачка, Кусаюсь я, как кусачки, И даже большие доги Глядят на меня с тревогой, Но только плохих кусаю, А добрых я уважаю.	Растягивание грудных мышц и связок
12	<b>Колечко</b>	И.п.: Встать на колени, руки сзади «полочкой». 1 – медленно наклониться назад, пока голова не коснется ног. Задержаться. 2 – медленно и.п.	У меня колечко, А на нём сердечко. Я его храню, Я его люблю. Выйду на крылечко, Брошу в сад колечко. Пусть дружок найдёт, В подарок принесёт.	Укрепление мышц спины, развитие гибкости.
13	<b>Рыбка</b>	И.п.: лёжа на животе, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. 1 – плавно разогнуть руки, поднять голову и грудь,	В колыбельке рыбка, Колыбелька – зыбка, На волне качается, В сети попадается.	Укрепление разгибателей спины.

		одновременно сгибая ноги, дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться. 2 – и.п.		
14	<b>Мостик</b>	И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони положить около плеч, согнув руки в локтях. 1 – выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни. Задержаться. 2 – медленно и.п.	Журчит вода, ручей журчит. О чём сказать Он нам спешит? Поможет мостик перейти Через ручей друзьям в пути.	Укрепление мышц спины и брюшного пресса, развитие гибкости.
15	<b>Скорпион</b>	И.п.: лёжа на животе, подбородок на полу. Руки вдоль тела, ладони на полу. 1 – согнуть ноги в коленях и, прогибаясь в спине, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Подбородок остаётся на полу. Задержаться. 2 – и.п.	Скорпион вприсядку пляшет И стрельцу клешнёю машет.	Укрепление мышц спины, развитие гибкости.
16	<b>Книжка</b>	И.п.: сед на полу с прямыми ногами. 1 –	Книги мальчики листают,	Укрепление мышц спины и живота.

		<p>поднять руки вверх, потянуться. 2 – не сгибая ног, наклониться вперёд, стараясь достать руками пальцы ног. Задержаться. 2 – и.п.</p>	<p>Книги девочки читают, Книги дети берегут, Ну а мышки их жуют.</p>	
17	<b>Волчонок</b>	<p>И.п.: сед с прямыми ногами. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги. Колено на полу. 1 – поднять руки вверх, потянуться. 2 – наклон вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Прижать лоб к колену. 3 - Задержаться. 4 – и.п.</p>	<p>Никого не обижал — Мальчиков, девчонок... С ярким шариком бежал Серенький ВОЛЧОНОК.</p>	Укрепление мышц спины
18	<b>Птица</b>	<p>И.п.: сед, ноги врозь. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»). 1 – поднять руки вверх «взмахнуть» и опустить вниз. 2</p>	<p>Птицу в клетку не сажай, Отпусти её на волю, Добрым словом провожай, Пусть летает в поле.</p>	Укрепление мышц спины

		– наклон вперёд, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать пола. 3-4 – и.п.		
19	<b>Летучая мышь</b>	И.п.: сед, ноги в стороны. Руки соединить за спиной за локти «полочкой». 1 – наклон вперёд, стараться коснуться подбородком пола. Задержаться. 2 – и.п.	Ну посмотри, как я хороша, Есть когти, крылья – Добрая душа. Ночью летаю, Днём тихо сплю, Кошек уважаю, Но их не люблю.	Укрепление мышц спины
20	<b>Страус</b>	И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. 1 – не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади. Задержаться. 2 – и.п.	Страус всех смелее, Страус всех умнее. Он в любой погоде знает толк. Ну а гром лишь грянет – Голову в песок!	Расслабляет верхнюю часть трапециевидной мышцы.
21	<b>Носорог</b>	И.п.: лёжа на полу, руки за головой, ноги прямые, носки оттянуты. 1 – поднять голову,	Очень страшен носорог: У него огромный рог. Только он достойный,	Укрепляет мышцы спины

		плечи и руки, одновременно поднять одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба. Носок оттянут. Вторая нога прямая на полу, носок оттянут. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – другой ногой.	Добрый и спокойный.	
22	<b>Веточка</b>	И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз. 1 – медленно поднять прямые ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться. 2 – медленно и.п.	Веточка пушистая, Пышный куст сирени. До чего душистая, Что ломать не смеем. Веточка нарядная На ветру качалась, Песенка весёлая Пела, не кончалась.	Укрепляет мышцы живота
23	<b>Горка</b>	И.п.: Сед с прямыми ногами, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечье (или на ладонях). 1 – не сгибая ноги и сохраняя оттянутыми носки, медленно поднять их в вертикальное положение.	Меня хлопали лопатой Меня сделали горбатой, Меня били, колотили, Ледяной водой облили. И скатились все потом С моего горба гуртом.	Укрепление мышц брюшного пресса.

		Задержаться. 2 – и.п.		
24	<b>Ванька – встанька</b>	И.п.: лёжа на спине. Ноги полусогнуты, стопы на полу. 1 – перейти в положение седа, руками тянуться вперёд. 2 – округляя спину лечь.	Вот упрямый человек! Не заставишь лечь вовек! Вам такой встречается? Он совсем не хочет спать: Положу – встаёт опять.	Укрепление мышц брюшного пресса.
25	<b>Ёжик</b>	И.п.: лёжа на спине, принять группировку - обхватить голени руками, округлить спину, голову на грудь. Выполнять перекаты вперёд-назад в группировке.	Вяжет ёжик рукавицы. Со спины берёт он спицы.	Массаж спины, позвоночника.
26	<b>Слон</b>	И.п.: стойка, ноги вместе, прямые руки сцеплены в замке за спиной. 1 – наклон вперёд, приблизить лоб к коленям. Ноги прямые. Руки поднять вверх и вперёд до положения параллельно полу. Задержаться. 2 – и.п.	А вот добрый, умный слон Посылает всем поклон. Он кивает головой И знакомится с тобой.	Увеличение подвижности в плечевых суставах.
27	<b>Черепашка</b>	И.п.: сед на пятках. 1 – наклон вперёд, коснуться лбом	Живёт спокойно, не спешит, На всякий	Расслабление мышц спины и плечевого пояса.

		пола, ягодицы на пятках, спина круглая, плечи опущены, руки вдоль тела, ладони обращены вверх. Задержаться. 2 – и.п.	случай носит щит. Под ним, не зная страха, Гуляет черепаха.	
28	<b>Улитка</b>	И.п.: лёжа на спине. 1 – медленно поднять прямые ноги, таз и всё тело перевести в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжать заносить ноги за голову, пока пальцы ног не коснутся пола. 2 – и.п.	Улитка, улитка, Ты куда ползёшь? Зачем хрупкий домик На спинке несёшь? Иду на угощение Во зелёный бор, Домик на спине несу, Чтоб не забрался вор.	Укрепление мышц спины
29	<b>Маятник</b>	И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, носки оттянуты. Руки в стороны, ладони вниз. 1 – поднять прямые ноги в вертикальное положение. 2 – наклонить обе ноги вправо до касания пола, сохраняя угол 90 градусов. 3-4 – и.п.	Качаться я весь день подряд Для вас, ребята, очень рад. Я – маятник-трудяга, Хоть и устал, бедняга.	Укрепление боковых мышц туловища.
30	<b>Морская звезда</b>	И.п.: стойка, ноги врозь, руки	Звезда морская Видом	Укрепление боковых мышц

		в стороны. 1 – медленно наклон вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотреть на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – выполнить влево.	необычна, Звезда проводит Жизнь на самом дне, Звезда лучами – Строго симметрична, Её красивей нет на глубине.	туловища.
31	<b>Лисичка</b>	И.п.: сед на пятках, руки за спиной «полочкой». 1 – сесть на пол справа от пяток с прямой спиной. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – влево	Хитрая плутовка, Рыжая головка, Хвост пушистый – краса! А зовут её лиса!	Укрепление боковых мышц туловища.
32	<b>Месяц</b>	И.п.: основная стойка. 1 – прямые руки поднять через стороны вверх, ладони внутрь. 2 – медленно наклон вправо, до положения параллельно полу. Ноги прямые. Задержаться. 3-4 – и.п.	Месяц, месяц – мой дружок. Позолоченный рожок, Освещая ночью путь, Ты про нас не позабудь. Месяц звёздам командир, Пусть не носишь ты мундир, Оставайся молодой, Самой яркою звездой.	Укрепление боковых мышц туловища.
33	<b>Муравей</b>	И.п.: сед, ноги скрестить. Пальцы рук	Муравьишка- труженик Строит	Укрепление боковых мышц туловища.



		<p>переплетены на затылке. 1 – медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращён к полу. Стараться локтём коснуться пола. Оба колена как можно ближе прилегают к полу. Задержаться. 2 – и.п. Усложнение: Повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену.</p>	<p>муравейник, День клонится к ужину, Завтра понедельник Длится, не кончается День погожий летний, Муравей старается, Домик всё заметней.</p>	
34	<b>Стрекоза</b>	<p>И.п.: стойка на коленях, ноги врозь, руки в стороны, ладони вниз. 1 – прямую правую руку поднять вверх до вертикального положения, а левой рукой коснуться пятки правой ноги. Смотреть на пятку. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – в другую сторону.</p>	<p>Стрекоза-охотница, Военный вертолёт, Летит и не торопится, Комариков бьёт. Крыльями стрекочет, Распахнуты глаза, Для мелочи летучей Настоящая гроза.</p>	<p>Укрепление боковых мышц туловища.</p>
35	<b>Бабочка</b>	<p>И.п.: сед, ноги согнуты, стопы</p>	<p>Раз, два, три, четыре, пять –</p>	<p>укрепление мышц тазового пояса,</p>

		<p>соединить.          Колени развести.          Руками          обхватить стопы.          Спина прямая. 1          – опустить          развёрнутые          колени до пола.          Задержаться. 2 –          поднять колени.  <b>Вариант:</b>          выполнять          движения          коленями          ритмично.  <b>Вариант:</b>          наклон вперёд до          касания головой          пола.</p>	<p>Стала бабочка          порхать          Над сиренью и          нарциссом,          Над ромашкой          и ирисом.          Раз, два, три,          Полюбуйся,          посмотри!</p>	<p>бёдер.</p>
36	<b>Рак</b>	<p>И.п.: Лёжа на          боку, грудь, ноги          на прямой          линии. Верхняя          рука вдоль тела,          нижняя заложена          за голову, лежит          на полу. Голова          лежит на руке. 1          – поднять          правую ногу с          оттянутым          носком в          вертикальное          положение.          Взять рукой за          лодыжку          поднятой ноги и          потянуть к себе.          Задержаться. 2 –          и.п.</p>	<p>Рак в воде          речной живёт,          Ходит задом          наперёд,          Кто его не          знает,          Пусть не          проверяет.</p>	<p>Укрепление и          растяжка мышц          ног и          тазобедренных          суставов.</p>
37	<b>Паучок</b>	<p>И.п.: сед, ноги          согнуты в          коленях и          разведены в</p>	<p>На изогнутый          сучок          Сломанной          осинки</p>	<p>Укрепление          нижнего отдела          позвоночника.</p>

		<p>стороны. 1 – опустить обе руки между ног, ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны. На выдохе наклоняться вперёд между ног, стараясь коснуться пола лбом. 2 – выпрямиться.</p>	<p>Опустился паучок С крестиком на спинке. Свил уютный гамачок, Сам в сторонку – и молчок.</p>	
38	<b>Лягушка</b>	<p>И.п.: стойка, ноги врозь, стопы развёрнуты наружу. Ладони соединить на уровне груди, локти в стороны. 1 – медленно согнуть ноги, бёдра параллельно полу. Задержаться. 2 – и.п.</p>	<p>И в лесу мы и в болоте – Нас везде всегда найдёте. На полянке, на опушке Мы – зелёные лягушки.</p>	<p>Укрепление мышц ног, развитие равновесия.</p>
39	<b>Бег</b>	<p>И.п.: сед, ноги прямые, носки оттянуты, руки сзади в упоре на предплечьях. 1 – поднять прямые ноги и делать перекрёстные движения. 2 – и.п.</p>	<p>Я бегу, бью по мячу, Футболистом быть хочу, - Больше всех голов забить, Как Пеле – великим быть.</p>	<p>Укрепление мышц ног.</p>
40	<b>Велосипед</b>	<p>И.п.: лёжа на спине. Руки за головой.</p>	<p>Мне сегодня показали Как вертеть-</p>	<p>Укрепление мышц ног.</p>

		Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская на пол. Движение динамичное.	крутить педали. Скоро буду, как все дети, Ездить на велосипеде.	
41	<b>Паровоз</b>	И.п.: сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодицах вперёд, а затем назад. Руки согнуты, не касаются пола.	Едет, едет паровоз Мимо елок и берез, Мимо утренних полей, Мимо красных снегирей.	Укрепление тазобедренного отдела.
42	<b>Жучок</b>	И.п.: лёжа на спине, поднять руки, ноги. Выполнять разноимённые сгибания, разгибания рук и ног «Жук шевелит лапками».	Два рога – не бык, Шесть ног без копыт. Летит – воет, Сядет – землю роет. (жук)	Тренирует суставы ног, рук.
43	<b>Таракан</b>	И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль тела ладонями вниз. 1 – медленно приподнять ноги, бедра, туловище, вытянуться вверх, держась на лопатках, локтях и	Только ночь придёт едва – Тараканы тут как тут, Из щелей ползёт братва, Хоть совсем их и не ждут.	Укрепление мышц спины, ног. Развитие гибкости в поясничном отделе.

		затылке. Развести прямые ноги в стороны как можно шире. Задержаться. 2 – и.п.		
44	<b>Волна</b>	И.п.: сед на пятках. 1 – встать на колени, поднять руки вперёд и вверх, потянуться за руками. 2 – плавно опуская руки вперёд и вниз, наклониться вперёд, касаясь лбом коврика, ягодицы на пятках.	По морю идёт, идёт, А до берега дойдёт – тут и пропадёт. (волна)	Укрепление мышц спины.
45	<b>Ходьба</b>	И.п.: сед с прямыми ногами, ноги вместе. Руки в упоре сзади. 1 – тянуть носки на себя. 2 – вытянуть носки (от себя). Выполнять попеременно или одновременно.	Мы дружно в ряд шагаем, И петь не забываем Смотри, не отставай И песню подпевай. Прошли все косогоры, А дальше топать в гору, Но не смутить ребят, Поют все песню в лад.	Укрепление мышц стоп.
46	<b>Лошадка</b>	И.п.: стойка на коленях. Держа колени вместе, раздвинуть ноги. 1 – сесть на пол между ног. Опираясь на	У нас в саду площадка, Стоит на ней лошадка Очень боевая, Ну совсем живая.	Укрепление мышц передней поверхности бёдер, увеличение подвижности в тазобедренных и коленных

		<p>предплечья, медленно лечь на спину не меняя положения ног. Руки на полу развести в стороны, ладони вверх. 2 – медленно и.п.</p>	<p>Лошадка скак-поскок, Копытцами цок-цок, Не ходит, а летает, Деток всех катает.</p>	<p>суставах.</p>
47	<b>Замочек</b>	<p>И.п.: сед на пятках. 1 – левую руку, согнутую в локте, перенести через плечо ладонью внутрь. Правую руку, согнутую в локте, завести за спину ладонью наружу. Сцепить ладони в замок за спиной. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 поменять руки.</p>	<p>Замочек, дверь открой, Где ключик золотой? Скажи секрет друзьям: Ему, и ей, и нам.</p>	<p>Укрепление мышц плечевого пояса.</p>
48	<b>Пловцы</b>	<p>И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вперёд, ладони вниз. 1 – приподнять голову и грудь, делать руками круговые движения (поочерёдно или вместе). 2 – и.п.</p>	<p>Мальчишка, выбиваясь из силёнок, Барахтается, борется с волной. А мать кричит: «Утонешь, пострелёнок! Куда же ты? А ну-ка марш домой!»</p>	<p>Укрепление мышц спины, увеличение подвижности плеч и рук.</p>
49	<b>Пчёлка</b>	<p>И.п.: сед на пятках. Руки согнуть, ладони к плечам. 1 –</p>	<p>Мохнатая пчёлка Крыльями жужжит,</p>	<p>Укрепление мышц плечевого пояса, увеличение подвижности</p>

		округлить спину, локти вперед, коснуться локтями друг об друга. 2 – выпрямить спину, развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной.	Над цветком душистым Медленно кружит, Целый день летает, Мёд собирает.	плечевых суставов.
50	<b>Самолёт</b>	И.п.: сед на пятках, руки вниз. 1 – выпрямить назад правую ногу, ягодицами сесть на пятку согнутой ноги. Руки в стороны, спина прямая. 2 – и.п. <b>Вариант:</b> «самолёт взлетает» и.п.: то же. 1 - Руки поднять вверх, ладони соединить, плечи не поднимать. 2 – и.п.	Ввысь взлетает самолёт, Самолёт ведёт пилот. Серебристая машина Разрезает небосвод.	Укрепление мышц спины, развитие подвижности тазобедренных и плечевых суставов.
51	<b>Аист</b>	И.п.: основная стойка. 1 – стоя на одной прямой ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки развести в стороны или поставить на	Это старый наш знакомый: Он живет на крыше дома – Длинноногий, длинноносый, Длинношей, безголосый. Он летает на охоту За лягушками к болоту.	Тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку.

		пояс. Задержаться. 2 – и.п.		
--	--	-----------------------------------	--	--

## Приложение 2

### Комплексы упражнений по степ-аэробике

**Сентябрь**

#### Комплекс № 1

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

#### Подготовительная часть

1. Ходьба под музыку, дети должны уловить характер музыки, темп движений, настроиться на занятие.
2. Ходьба стоя на степе, на одном месте.
3. Сделать по показу педагога приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ с правой ноги, работая руками.
4. Ходьба на степе, руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз

#### Основная часть

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.П.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.  
1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;  
2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;  
3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;  
4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой; 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

#### Заключительная часть

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



«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

## Октябрь

## Комплекс № 2

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

### Подготовительная часть

1. Ходьба под музыку, дети должны уловить характер музыки, темп движений, настроиться на занятие.
2. Ходьба стоя на степе, на одном месте.
3. Сделать по показу педагога приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ с правой ноги, работая руками.
4. Ходьба на степе, руки поочередно движутся в стороны, вверх, в стороны, вниз.

### Основная часть

1. Шаги со степа на степ. Руки на пояс, руки в стороны, руки на пояс.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.П.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

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

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

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

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

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

### Заключительная часть

Подвижная игра по желанию детей.

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

## Ноябрь

## Комплекс № 3

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположено степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

### Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
  2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
  3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
  4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
- (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

### Основная часть.

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.  
1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;  
2 – вернуться в и.п.;  
3 – 4 – тоже в другую сторону.
2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.  
1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;  
2 – и.п.;  
3 – 4 – то же в другую сторону.
3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.  
1 – 2 – поднять тело и прогнуться;  
3 – 4 – вернуться в и.п.
4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены

перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

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

4 – вернуться в и.п.

### **Заключительная часть**

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

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

## **Декабрь**

## **Комплекс № 4**

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

### **Подготовительная часть.**

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

### **Основная часть.**

1. И.п.: упор присев на степе.  
1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;  
3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.
2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.  
1 – 4 – пружинить на ноге;  
5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.
3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.
4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

## Заключительная часть

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

Вылез мишка из берлоги, разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл и на пяточках потом.

На качелях покачался и к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица? Солнце село, спать пора,

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

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

## Январь

## Комплекс № 5

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

### Подготовительная часть

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

### Основная часть

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед

собой и за спиной.

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

### **Заключительная часть**

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

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

## **Февраль**

## **Комплекс № 6**

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

### **Подготовительная часть.**

- И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
- Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
- Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
- Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).  
(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

### **Основная часть.**

- Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
- Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
- Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).

4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).

### **Заключительная часть**

Подвижная игра «Физкульт-ура!». Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше.

Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:

Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник! Спорт – здоровье!

Спорт – игра! Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

## **Март**

## **Комплекс № 7**

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку

### **Подготовительная часть**

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

### **Основная часть**

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5

- дети  
входят в  
зал и  
становятся  
позади  
степов.
- раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
  4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
  5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
  6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
  7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

### **Заключительная часть**

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

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

## **Апрель**

## **Комплекс № 8**

- В хорошо  
проветрен  
ном зале  
степы  
расположе  
ны в  
хаотичном  
порядке.  
Под  
бодрую  
ритмичну  
ю музыку  
дети  
входят в  
зал и  
становятся  
позади
- Подготовительная часть.**
1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
  2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
  3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
  4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (в одну и другую сторону).
- Основная часть.**
1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
  2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.

степов.

3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

### **Заключительная часть**

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

«Бубен, бубен, долгий нос, почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком, овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил. Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

## **Май**

## **Комплекс № 9**

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

### **Подготовительная часть.**

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

### **Основная часть.**

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд.



Вернуться в и.п.

3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе с полуприседанием.

### **Заключительная часть**

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

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

## **Приложение 3**

### **Комплексы занятий по футбол-гимнастике**

#### **Сентябрь**

##### *Задачи:*

1. Сформировать представление о форме и физических свойствах футбола.

Разучить правильную посадку на футболе.

2. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе.

3. Формировать и закреплять навык правильной осанки.

4. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

<b>Комплекс 1</b>	<b>Комплекс 2</b>
Беседа «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатывание футбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. Беседа «Требования к проведению занятий с футболами и профилактика травматизма». П/и «Догони мяч»	Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с малым мячом. ОВД – выполнение правильной посадки на мяче.

<p>Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» Релаксация «Вибрация».</p>	<p>П/и «Гусеница» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно» Релаксация «Вибрация».</p>
<p>Комплекс 3 Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ без предметов. ОВД 1 упражнение сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса П/и «Паровозик» Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей» Релаксация «Вибрация»</p>	<p>Комплекс 4 Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с фитболом. П/и «Паровозик» П/и «Докати мяч» П/и «Гусеница» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Вибрация»</p>

## Октябрь

### 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.

<p>Комплекс 1 Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с гимнастическими палками ОВД 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.</p>	<p>Комплекс 2 Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с кольцами 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. 2. Исходное положение - лежа на</p>
---	---

<p>2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться ви.п. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»</p>	<p>спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»</p>
<p style="text-align: center;"><b>Комплекс 3</b></p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Делайте зарядку» 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. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»</p>	<p style="text-align: center;"><b>Комплекс 4</b></p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с малым мячом 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. 1. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову. П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>

## 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.

<p style="text-align: center;">Комплекс 1</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. ОРУ с гимн. палками</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. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.</p> <p>П/и «Бусинки»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение)</p> <p>Релаксация «Земля»</p>	<p style="text-align: center;">Комплекс 2</p> <p>Разминка Ходьба, бег, прыжки с продвижением вперед.</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1. Сидя на фитболе 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><li>- ходьбу, высоко поднимая колени;</li><li>- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;</li></ul> <p>П/и «Аист»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня»</p> <p>Релаксация «Земля»</p>
<p style="text-align: center;">Комплекс 3</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>Ритмический танец «Ковбой»</p> <p>ОВД 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;</li><li>- приставной шаг в сторону;</li><li>- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.</li></ul>	<p style="text-align: center;">Комплекс 4</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег.</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками</p> <p>ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p>

<p>2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. П/и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Насос»</p>	<p>- ходьбу на месте, не отрывая носков; - приставной шаг в сторону: - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. П/и на фитболах «Ловишки для Смешариков» Дыхательная гимнастика «Ушки» 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

Комплекс 1	Комплекс 2
<p>Разминка Ходьба, бег. ОРУ без предметов ОВД сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удерживать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками; П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»</p>	<p>Разминка Ходьба. Бег. ОРУ с гимнастическими палками 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 голенью и</p>

Релаксация «Здравствуй, солнце!»	<p>бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»</p> <p>Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>
<p>Неделя 3</p> <p>Разминка Ходьба, бег, прыжки с продвижением вперед. ОРУ без предметов</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 («крылышки»). 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»</p> <p>Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>	

## Январь

### 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 style="text-align: center;"><b>Комплекс 1</b></p> <p>Разминка Ходьба, бег. ОРУ на фитболе ОВД 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; 2. Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» Пальчиковая гимнастика «Гроза»</p>	<p style="text-align: center;"><b>Комплекс 2</b></p> <p>Разминка Ходьба и бег между кубиками, с высоким подниманием колен. ОРУ на скамейке ОВД 1. И.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз (держать) 2. И.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок П/и Эстафета на фитболе П/и «Быстрый и ловкий» П/и «Паровозик» 2 команды Дыхательная гимнастика Пальчиковая гимнастика «Домик»</p>
<p style="text-align: center;"><b>Комплекс 3</b></p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбой» 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. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»</p>	<p style="text-align: center;"><b>Комплекс 4</b></p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с мячом 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. П/и «Паровозик» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»</p>

**Февраль**

*Задачи:*

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
2. Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Комплекс 1	Комплекс 2
<p>Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОРУ с гимн.палками ОВД 1.И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот 2. И.п. лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног. 3. И.п. лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные мхи ног, согнутых в коленных суставах. Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика «Барашки»</p>	<p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с малым мячом ОВД 1.И.п. упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором рукам на полу. 2. И.п. лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе. 3. И.п. лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки; упр. на расслабление</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» Самомассаж «Ежики»</p>



<p style="text-align: center;"><b>Комплекс 3</b></p> <p>Разминка Ходьба, бег. ОРУ без предметов ОВД 1.И.п. лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой.2.Из коленно-кистевое положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол.3. И.п.лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика«Капитан»</p>	<p style="text-align: center;"><b>Комплекс 4</b></p> <p>Разминка Ходьба, бег. Ритмический танец «Делайте зарядку» ОВД1.Отжимание в упоре руками на фитболе, ноги на полу 2. Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц, ноги на полу П/и «Необычный паровоз» Дыхательная гимнастика «Насос»</p>
---	--

## Март

### Задачи:

1. Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки; регулировать процесс дыхания.
2. Формировать и укреплять навык правильной осанки
3. Совершенствовать качество выполнения ОРУ с обручем и гимнастическими палками.
4. Тренировать и укреплять мышцы спины и брюшного пресса

<p style="text-align: center;"><b>Комплекс 1</b></p> <p>Разминка Ходьба на пятках, на носках, с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег на носочках ОРУс обручем ОВД 1.И.п лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх 2.Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе-обхватить фитбол стопами и приподнять вверх. П.и Быстрая лягушка Релаксация «Лотос»</p>	<p style="text-align: center;"><b>Комплекс 2</b></p> <p>Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. ОРУс гимнастическими палками ОВД 1.И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот. 2. И.п. лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднимание прямых ног. П.и. «Мыльные пузыри» Релаксация «Малыш»</p>
--	---

Комплекс 3	Комплекс 4
<p>Разминка Ходьба, легкий бег змейкой, боковой галоп. ОРУ гимнастика ОВД1.И.п. лежа на фитболе на животе. С упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах. 2.И.п. упор стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу. П.и. «На лошадке, Зорьке» Релаксация «Бабочка»</p>	<p>Разминка ОРУ гимнастика ОВД1.И.п. лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе. 2.И.п. лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки; упр. на расслабление. П.и. «Одуванчик» Релаксация «Черепашка»</p>

### Апрель - Май

#### Задачи:

1. Учить правильно держать корпус во время упражнений из коленно-кистевое положения.
2. Формировать и укреплять навык правильной осанки.
3. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
4. Укреплять мышцы тазового дна и брюшного пресса

Комплекс 1	Комплекс 2
<p>Разминка Ходьба, бег с остановкой по сигналу. ОРУ на фитболах ОВД 1.И.п. лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой. 2. Из коленно-кистевое положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Здравствуй солнце»</p>	<p>Разминка Ходьба на носках, широким шагом, семенящим шагом. Бег со сменой направления. ОРУ на фитболах ОВД1.И.п. лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами 2.И.п. в упоре руками на фитболе, ноги на полу-отжимание. 3. Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц Дыхательная гимнастика «Ёжик» Релаксация</p>

Комплекс 3	Комплекс 4
<p>Разминка Ходьба через мячи, на носках между мячами, прыжки на одной ноге между мячами. Бег.</p> <p>ОРУ на гимнастической скамейке</p> <p>ОВД1.И.п стоя в коленно-кистевом положении. Одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.</p> <p>2. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; тоже с другой стороны.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Инопланетяне»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Домик»</p>	<p>Разминка Ходьба по диагонали, в полуприсяде, по внешней и внутренней стороне стопы. Бег с захлестыванием голени, в рассыпную.</p> <p>ОРУ с кольцом (Кольцеброс)</p> <p>ОВД1.И.п. лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога зафиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И.п. лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди. Животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Моя семья»</p>

#### Приложение 4

#### Комплексы по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе»

	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
№ 1	Музыкально – подвижная игра по ритмике Построение в рассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении	Ритмический танец. «Если весело живется» Акробатические упражнения Комбинация в образно – игровых действиях группировка лежа на спине («качалочка») перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») лечь на спину, руки	Имитационно – образные упражнения в расслаблении Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего»

		<p>вверх («бревнышко») –  перекаты вправо,  (влево)  Подвижная игра  «Зайчики и волк»</p>	
№ 2	Музыкально – подвижная игра «Все по местам»	<p>Танцевальные шаги:  шаг с носка, на носках  Танцевально –  ритмическая  гимнастика  «Воздушные шары»  Подвижная игра  «Охотник и обезьяны»  Музыкально-  ритмическая  композиция  «Звериный разговор»</p>	<p>Пальчиковая  гимнастика  Выполнение  фигурок из  пальчиков:  - круг  - очки  - домик</p>
№ 3	Музыкально – подвижная игра по ритмике Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под звуки польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании.	<p>Общеразвивающие упражнения на стуле Ритмический танец: «Цветы для мамы» Музыкально – подвижная игра «Найди свое место в кругу»</p>	<p>Имитационно – образные упражнения на дыхание «Насос» «Шарик красный надуваем» «Плаваем»</p>
№ 4	Строевые упражнения: построение в колонну перестроение в круг Игроритмика Различие динамики звука «громко - тихо» На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку –	<p>Акробатические упражнения Комбинация в образно – игровых действиях группировка лежа на спине («качалочка») перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево) Музыкально –</p>	<p>Упражнения на расслабление мышц Потряхивания кистями рук – «воробушки полетели»</p>

	уменьшение круга шагами вперед к центру.	подвижная игра «Эхо»	
№ 5	Креативная гимнастика Импровизация движений под музыку Музыкально – подвижная игра «Эхо»	Подвижная игра «Перемена мест» Ритмический танец «Лавота». Построение в круг. «Галоп шестерками» на приставном шаге. Подвижная игра «Квас»	Пальчиковая гимнастика Выполнение фигурок из пальчиков бинокль лодочка цепочка
№ 6	Строевые упражнения: Построение в круг Игроритмика Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет	Танцевальные шаги Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком Танцевально – ритмическая гимнастика «Снежинки» Ритмический танец: «Танец сидя» Подвижная игра «Чехарда»	Креативная гимнастика «Море волнуется»
№ 7	Креативная гимнастика «Создай образ» Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа	Общеразвивающие упражнения с гантелями Игропластика Специальные упражнения для развития силы мышц Морские фигуры: - морская звезда - морской конек - краб - дельфин. Ритмический танец «Все спортом занимаются»	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно – образные упражнения «вороны»

№ 8	<p><b>Сюжетное занятие «Путешествие в зимний сказочный лес»</b></p> <p>1. Ходьба, бег, прыжки, поскоки между снежинками</p> <p>2. Танцевальная композиция со снежинками</p> <p>3. Музыкально – подвижная игра</p> <p>«Снежки»</p> <p>«Роботы и звездочки»</p> <p>«На оленьих упряжках»</p> <p>«Снежные карусели»</p> <p>Снежные Фигуры</p>		
№ 9	<p>Строевые упражнения:</p> <p>Построение в шеренгу и колонну по распоряжению</p> <p>Игроритмика</p> <p>Различие динамики звука</p>	<p>Игропластика</p> <p>Специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- улитка</li> <li>- морской лев</li> <li>- медуза</li> <li>- уж</li> </ul> <p>Ритмический танец «Рок-н-ролл».</p> <p>Музыкально – подвижная игра «Отгадай, чей голосок»</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>«Насос»</p> <p>«Волны шипят»</p> <p>«Ныряние»</p> <p>«Подуем»</p>
№ 10	<p>Строевые упражнения:</p> <p>Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира</p> <p>Игроритмика</p> <p>Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)</p>	<p>Акробатика</p> <p>Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях:</p> <p>«Ванька – встанька»</p> <p>«Мальвина – балерина»</p> <p>«солдатик»</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод»</p> <p>Музыкально – подвижная игра «Мы веселые ребята»</p>	<p>Акробатика</p> <p>Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях:</p> <p>«ласточка»</p> <p>«березка»</p>
№ 11	<p>Строевые упражнения:</p> <p>Построение врассыпную</p>	<p>Хореографические упражнения, танцевальные позиции рук,</p>	<p>Релаксация «На облаке»</p>

	Игроритмика Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения наклона, приседа, маха и т.д.)	полуприседы, подъемы на носки Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо», Танцевально – ритмическая гимнастика «Воздушная кукуруза». Музыкально – подвижная игра «Два мороза»	
№ 12	<b>Сюжетное занятие «В мире сказок и приключений»</b> 1. Сказочный лес: - переход через речку - по болоту - в пещере - переплывите через озеро. 2. Сказочная зарядка 3. Ритмический танец «Бабка Ежка» Музыкально – подвижная игра «Колдун»		
№ 13	Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?»	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Ритмический танец. «Каравай» Танцевально – ритмическая гимнастика «Кузнечики» Музыкально – подвижная игра «Совушка»	Игропластика. Специальные упражнения на развитие силы мышц: - «змея» - «ежик»
№ 14	Строевые упражнения: «Солдатики» Игроритмика Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю	Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочками» Ритмический танец. «Цветные ленточки» Музыкально – подвижная игра «Ленточки – хвосты»	Пальчиковая гимнастика «Дружат наши пальчики»

	такта		
№ 15	<b>Сюжетное занятие «Аты – баты мы солдаты!»</b> 1. Парад военных 2. Упражнения с флажками «Сигнальщики» 3. Полоса препятствий 4. Ритмический танец «Салюттики» Ритмический танец «Синий платочек»		
№ 16	Строевые упражнения: передвижение по кругу шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам Игроритмика Удары ногой на каждый счет и через счет	Танцевальные шаги. Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону Общеразвивающие упражнения с мягкими игрушками Ритмический танец. «Веселые игрушки» Музыкально – подвижная игра «Золотые ворота»	Креативная гимнастика Специальные игровые задания «Магазин игрушек»
№ 17	Строевые упражнения: построение в шеренгу повороты переступанием, по распоряжению в образно – двигательных действиях «Лижники» Хореографические упражнения поклон для мальчиков реверанс для девочек	Игропластика «велосипед» «морская звезда» «орешек» «кобра» Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики» Ритмический танец. Полька «Добрый жук»	Игропластика Упражнения для развития гибкости «волшебник» «змея» «котенок» «по-турецки»
№ 18	<b>Сюжетное занятие «Мамин день»</b>		



	<p>1. Танцевально – ритмическая гимнастика «Букет для мамы»  2. Ритмический танец «Сюрприз»  Пластические этюды «Фигуры»</p>		
№ 19	<p>Игра «Поезд»  Игроритмика.  На воспроизведение динамики звука.  Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручами.  Танцевально – ритмическая гимнастика «Воробьиная зарядка»  Ритмический танец «Зарядка - Латина»  Музыкально – подвижная игра «Аквариум»</p>	<p>Игропластика.  Круговые движения кистями и пальцами рук «оса»  «вертолет»</p>
№ 20	<p>Строевые упражнения:  Построение враспынную  Общеразвивающие упражнения без предмета.  Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя. упор стоя на коленях. упор лежа)</p>	<p>Акробатические упражнения.  группировка в положении сидя, лежа  перекаты вперед, назад  перекаты вправо, влево  Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика»  Ритмический танец «Макарена»  Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» (с домиками)</p>	<p>Упражнения на расслабление мышц,  дыхательные и на укрепление осанки  Контрастные движения руками на напряжение и расслабление</p>
№ 21	<p>Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг.</p>	<p>Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика»  Танцевальные шаги прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад  Ритмический танец. «Шуточный рок-н-ролл»</p>	<p>Игропластика. Упражнения для развития мышечной силы в заданиях.</p>

		Музыкально – подвижная игра «Горелки»	
№ 22	Музыкально – подвижная игра «Замри-отомри» Игроритмика ходьба на каждый счет и через счет с хлопками построение по ориентирам	Танцевальные шаги Переменный и русский хороводный шаги Общеразвивающие упражнения с гантелями Ритмический танец «Бабка-Ежка» Музыкально – подвижная игра «Усни-трава»	Креативная гимнастика. Специальные игровые задания «Художественная галерея
№ 23	Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону Музыкально – подвижная игра «К своим флажкам»	Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочком» Ритмический танец «Кремена» Подвижная игра «День – ночь»	Упражнения на расслабление мышц «медузы» «звездочка»
№ 24	Строевые упражнения: перестроение в две колонны, в два круга.	Акробатические упражнения. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук Танцевально – ритмическая гимнастика «Приходи сказка» Ритмический танец «Русский хоровод» Музыкально – подвижная игра «Ручейки и озера»	Игропластика. Специальные упражнения на развитие мышечной силы «укрепи животик» «укрепи спинку»
№ 25	Сюжетное занятие «День Победы» 1. Военный парад 2. Танцевально – ритмическая гимнастика «Сигнальщики» 3. Игры-эстафеты 4. Танцевально – ритмическая гимнастика «Синий платочек»		
№ 26	Строевые упражнения:	Акробатические упражнения	Креативная гимнастика «Ай, да

	Игроритмика. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно	«ежик» «кузнечик» «колобок» «ласточка» Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками Ритмический танец: «Полька» Музыкально – подвижная игра «Веселый бубен»	я!» Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения
№ 27	<b>Сюжетное занятие «В мире музыки и танца»</b> 1. Ритмический танец «Веселая разминка» 2. Танцевально – ритмическая композиция «Олимпиада» 3. Ритмический танец «Карнавал», «Дружба» 4. Музыкально – подвижная игра «Затейники» Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня»		
№ 28	Креативная гимнастика. Специальные задания «Танцевальный вечер»	Танцевальные шаги. Комбинации на изученных танцевальных шагах Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» Бальный танец «Падеграс» Музыкально – подвижная игра «Музыкальные змейки»	Игропластика Упражнения для развития гибкости «бабочка» «звездочка» «рыбка» «лягушка»
№ 29	<b>Сюжетное занятие «День Победы»</b> 1. Военный парад 2. Танцевально – ритмическая гимнастика «Сигнальщики» 3. Игры-эстафеты 4. Танцевально – ритмическая гимнастика «Синий платочек»		
№ 30	Строевые упражнения: Игроритмика. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и	Акробатические упражнения «ежик» «кузнечик» «колобок» «ласточка» Общеразвивающие	Креативная гимнастика «Ай, да я!» Музыкально-подвижная игра на определение характера

	обратно	упражнения с гимнастическими палками Ритмический танец: «Полька» Музыкально – подвижная игра «Веселый бубен»	музыкального произведения
№ 31	<b>Сюжетное занятие «В мире музыки и танца»</b> 5. Ритмический танец «Веселая разминка» 6. Танцевально – ритмическая композиция «Олимпиада» 7. Ритмический танец «Карнавал», «Дружба» 8. Музыкально – подвижная игра «Затейники» Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня»		
№ 32	Креативная гимнастика. Специальные задания «Танцевальный вечер»	Танцевальные шаги. Комбинации на изученных танцевальных шагах Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» Бальный танец «Падеграс» Музыкально – подвижная игра «Музыкальные змейки»	Игропластика Упражнения для развития гибкости «бабочка» «звездочка» «рыбка» «лягушка»