

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 1»**

**П Р И Н Я Т О**

на педагогическом совете  
МАДОУ МО г. Краснодар  
«Детский сад № 1»  
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

**У Т В Е Р Ж Д А Ю**

Заведующий МАДОУ МО  
г. Краснодар «Детский сад № 1»  
\_\_\_\_\_ Е.В.Иванова  
14.09.2021 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
для детей 6 - 7 лет  
«Игровая гимнастика»**



**Автор-составитель:  
Беспоясная Юлия Александровна**

## Содержание

<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	3
1.3.	Особенности развития детей 6-7 лет.....	4
1.4.	Планируемые результаты освоения программы.....	5
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1.	Методы, приёмы, формы организации работы педагога с детьми.....	7
2.2.	Перспективно-тематический план реализации программы.....	12
2.3.	Формы проведения итогов реализации программы.....	25
2.4.	Взаимодействие с семьей .....	25
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1.	Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды .....	26
3.2.	Материально-техническое обеспечение программы.....	26
3.3.	Продолжительность и этапы реализации Программы.....	26
3.4.	Список используемой литературы.....	27

# 1. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

Программа «Игровая гимнастика» является программой физкультурно-оздоровительной направленности, предназначена для детей от пяти до шести лет и рассчитана на 1 год обучения.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в увеличении двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Предлагаемые в программе игры и упражнения повышают процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, повышение уровня физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает положительное влияние на формирование у детей представления о здоровом образе жизни.

Программа составлена на концептуальной основе программ Е.В.Сулим «Детский фитнес» и «Занятия по физкультуре в детском саду:игровой стретчинг».

Программа по физической культуре «Игровая гимнастика» рассчитана на детей в возрасте от 6 до 7 лет.

Данный курс состоит 56 занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия - 30 минут.

## 1.2. Цель и задачи реализации программы

**Цель программы** - охрана и укрепление здоровья детей. Повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи программы:**

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 6-7 лет;
- профилактика плоскостопия;
- формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;

- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно - сосудистой, нервной системы;
- обучение приемам релаксации, самодиагностики.

Развивающие:

- овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями, обогащение двигательного опыта;
- развитие физических качеств детей (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Образовательные:

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике;
- обогащение двигательного опыта детей.

Воспитательные:

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

### 1.3. Особенности развития детей 6-7 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называются периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

1. *Опорно-двигательный аппарат.* Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре. Позвоночный столб ребенка чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. У ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Основным проявлением двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

2. *Органы дыхания.* Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см., но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно двукратно в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

3. *Сердечно-сосудистая система.* Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

4. *Высшая нервная деятельность.* Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

К концу года воспитанник умеет:  
-ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;

- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;

К концу обучения воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Методы, приёмы, формы организации работы педагога с детьми

С целью реализации программы проводятся занятия:

- Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
- Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.
- Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

*Вводная часть.* Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания.

Продолжительность - 4-6 минут.

*Основная часть.* Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол-гимнастика, подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность - 15-20 минут.

*Заключительная часть.* Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:

В каждое занятие включены:

- спортивно - ритмические танцы разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

- Танцы-игры (зверобика) отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

- Спортивные танцы – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных танцев, а также с применением предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов, обручей, лент.

- Фитбол - гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно -сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно- психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол- гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъеме детей, что является эффективным методом их мотивации.

- Ритмическая гимнастика с элементами аэробики -общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения с элементами художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.

- Стретчинг-это система статических растяжек. Любое движение нашего тела-это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела-это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрейтчингом.

Игровой стрейтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические

нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию.

Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 6-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Комплексы упражнений игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

- Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью. Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

- Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно, научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

- Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

- Подвижные и музыкально-ритмические игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

Упражнения для развития навыков ходьбы:

ходьба на носках, пятках, по кругу,

ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка),

ходьба с различными движениями рук и ног,

ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе, приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад, ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

Упражнения для развития навыков бега:

бег змейкой,  
бег по прямой линии,  
бег на месте,  
бег со сменой направления и скорости по сигналу,  
медленный непрерывный бег 2 минуты,  
эстафета,  
челночный бег,  
подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

прыжки на фитболах,  
прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),  
прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно-врозь),  
прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд,  
прыжки из обруча в обруч (70-80 см.),  
прыжки через скакалку (формирование основ передвижения и закрепление навыка передвижения).

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

метание мяча,  
перебрасывание друг другу из разных исходных положений,  
броски об пол,  
отбивание мяча с бегом боковым галопом,  
упражнения с фитболами.

Упражнения в равновесии:

упражнения в равновесии с фитболами,  
различные виды равновесия.

Общеразвивающие упражнения без предметов: «Ветерок», «Рисуем кружок», «Волны», «Бокс», «Мешаем кашу», «Бабочка», «Кошка», «Я – балерина», «Цапля», «Слон и муравей», «Хлопни раз, хлопни два», «Тик-так», «Ночь и день», «Тушим пожар», «Ежик покатился», «Плавающая лягушка», «Незнайка», «Покажем ушко солнышку», «Кошка – мышка», «Гуси прячут крылышки», «Елочка качается», «Посмотри в окошечко», «Тук-тук».

Упражнения с предметами:

Упражнения с мячами для разминки: «Мячик вправо, мячик влево», «Рюкзачок», «Мяч к груди», «Солнышко», «Дровосек», «Стульчик», «Мячик прыгать умеет».

Упражнения с мячом в основной части: «Мяч на дорожке», «Ворота», «Боулинг», «Сильный животик», «Салют», «Ведение мяча на месте», «Пингвинчики», «Зайчики». Упражнения с мячом для укрепления мышц: «Хвостик зайчика», «Лошадки», «Сильная спинка», «Ракета».

Упражнения с гимнастической палкой: «Лошадки», «Хлопни в ладошки», «Палку вверх», «Палку за спину», «Крылышки», «Штангисты», «Петушок», «Сильные ножки», «Кулачки», «Проворные ножки».

Упражнения с фитболами в исходном положении: сед на мяче; лежа на спине на мяче; лежа на животе; стоя; лежа на мяче, на боку; сидя на коврик с мячом.

Упражнения с обручами: «Катание обруча», «Вращение обруча», «Сильный животик», «Прыжки из обруча в обруч», «Смерч», «Запрыгни-выпрыгни», «Скакалка», «Коробочка», «Лодочка», «Наклоны».

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Солнышко», «Фиксики», «Веселые миньоны», «Физкульт-привет!», «Зебрики», «Сосулька», «Зарядка», «Космонавты», «Мячик» (смячиком), «Облака» с лентами, «Замри – отомри!», «Белочка» с мячами, «Если хочешь быть красивым», «Белые снежинки».

Силовые упражнения : «Лодочка», «Корзиночка», «Золотая рыбка», «Поплыли», «Маленькая горка», «Уголок», «Велосипед», «Мячик», «Ёжик-силач», «Наклоны», «Крокодил», «Замочек», «Тюлень», «Русалка», «Саранча», «Самолет», «Хомячки», «Ласточка с колена», «Кошка хвостик подняла»,

Стретчинг: «Бабочка», «Неваляшка», «Покачай малышку», «Вафелька», «Ванька-встанька», «Мост», «Ежик», «Стойка на лопатках», «Змея», «Рыбка», «Кошечка», «Поза ребенка», «Лошадка», «Верблюд», «Лебедь», «Солнышко», «Дерево», «Жуки», «Улитка», «Стрекоза», «Неваляшка-2», «Собака», «Замок», «Морской конек», «Черепашка», «Кузнечик», «Волчонок», «Страус», «Носорог», «Лисичка», Муравей», «Зайчик», «Медвежонок», «Дыхательные упражнения».

Комплексы упражнений игрового стретчинга: «Сказка о глупом императоре», «Просто так», «Возращение домой», «Физкультура зверят», «Спор зверей», «Из зернышка в дерево», «Путешествие Сережи», «Ящерица».

Музыкально-ритмические игры: «Едет, едет Электричка», «Ловкачи», «Космонавты», «Банан», «Бездомный заяц», «Найди предмет», «Быстрый мячик», «Автомобили», «Воробышки», «Снежки», «Паровоз», «Олени Дед Мороза», «Волк во рву», «Капканы», «Бубен», «Цапля и лягушка»

Музыкально-ритмические упражнения: «Пружинка», «Подскок», «Шаг с притопом», «Приставной шаг с приседанием», «Пружинящий шаг», «Боковой галоп», «Переменный шаг», «Затейники».

Импровизация под музыку соответствующего характера (лыжник, наездник, котик, рыбак, конькобежец и др.).

## 2.4. Перспективно-тематический план реализации программы

Месяц, № занятия	Вводная часть	Выполнение танцевальных спортивных разминок.	Упражнения на развитие силы, гибкости.	Музыкально - подвижная игра	Профилактические упражнения
Октябрь 1 неделя (1-2)	<p>Построение в шеренгу. Поворот направо переступанием.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы.</p> <p>Бег обычный, на носках, с захлестом голени.</p>	Общеразвивающие упражнения под музыку «Зарядка»	<p>1. Упражнение «Рыбка» - лёжа на животе, руки впереди, раскачивание туловища вверх вниз.</p> <p>2. «Упражнение «Бабочка» летает» - сидя, ноги согнутые в коленях, ладони лежат на коленях. Покачивание вправо-влево, доставая коленями до пола.</p>	Музыкально – подвижная игра «Едет, едет электричка»- выполнение движений под музыку, согласно тексту.	<p>1. Сжимание и разжимание пальцев ног.</p> <p>2. Круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны.</p> <p>3. Ходьба по «дорожке здоровья».</p>
Октябрь 2 неделя (3-4)	<p>Построение в шеренгу. Поворот направо переступанием.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы.</p> <p>Бег обычный, на носках, подскоки.</p>	Общеразвивающие упражнения под музыку «Зарядка»	<p>1. Упражнение «Рыбка» - лёжа на животе, руки впереди, раскачивание туловища вверх вниз.</p> <p>2. «Упражнение «Бабочка» летает» -сидя, ноги согнутые в коленях, ладони лежат на коленях. Покачивание вправо-влево.</p> <p>3. «Лодочка»</p> <p>4. Упражнение «Полушпагат»</p>	Музыкально – подвижная игра «Бездомный заяц». Под музыку дети прыгают по залу, музыка остановилась – занять любой обруч.	<p>1. Сжимание и разжимание пальцев.</p> <p>2. Круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны.</p> <p>3. Ходьба по ребристой доске.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Октябрь 3 неделя (5-6)</b></p>	<p>Построение в шеренгу. Поворот направо переступанием.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставной шаг.</p> <p>Бег обычный, на носках, подскоки.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения под музыку «Солнышко лучистое»</p>	<p>1. Упражнение «Рыбка» - лёжа на животе, руки впереди, раскачивание туловища вверх вниз.</p> <p>2. «Упражнение «Бабочка летает» - сидя, ноги согнутые в коленях, ладони лежат на коленях. Покачивание вправо-влево, доставая коленями до пола.</p> <p>3. «Полушпагат».</p> <p>4. Отжимания от пола (ноги согнув в коленях)</p> <p>5. Упражнение под музыку «Поплвли»</p>	<p>Музыкально-подвижная игра «Бездомный заяц».</p> <p>Под музыку дети прыгают по залу разными способами (на двух ногах, ноги вместе-в стороны, ноги вперёд-назад, в стороны-накрест), музыка остановилась – занять любой обруч.</p>	<p>1. Катание подошвами маленького мячика «Ёжик»</p> <p>2. Упражнение для укрепления свода стопы «Зайчик»</p> <p>3. Ходьба по ребристой доске.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Октябрь 4 неделя (7-8)</b></p>	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Поворот направо переступанием.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом.</p> <p>Бег обычный, на носках, подскоки</p>	<p>Общеразвивающие упражнения под музыку «Фиксики»</p>	<p>1. Упражнение «Маленькая горка» поднять носик. поднять таз и лечь на пол удерживая себя руками</p> <p>2. «Упражнение «Бабочка летает» - сидя, ноги согнутые в коленях, ладони лежат на коленях. Покачивание вправо-влево, доставая коленями до пола.</p> <p>3. «Вафелька».</p> <p>4. Отжимания от пола (ноги согнув в коленях)</p>	<p>Игра под музыкальное сопровождение с ускорением «Банан».</p> <p>Дети под музыку выполняют движения с ускорением темпа.</p>	<p>1. Ходьба по «дорожке здоровья».</p> <p>2. Ходьба по гимнастической палке.</p> <p>3. Сбор кусочков бумаги в обручи пальцами ног.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Ноябрь 1 неделя (9-10)</b></p>	<p>Построение шеренгу. Поворот направо прыжком. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, подскоки.</p>	<p>О.Р.У. под музыку «Веселые миньоны» Музыкально-подвижная игра «У ребят порядок строгий».</p>	<p>1.«Самолёт». Исходное положение (и.п.) лёжа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперёд. Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки, в этом положении переводить руки в стороны, назад, вперёд. Ноги разъединить, соединить и поочередно поднимать. Упражнение «Рыбка» - лёжа на животе, руки впереди, раскачивание туловища вверх вниз. «Упражнение «Бабочка летает» - сидя, ноги согнутые в коленях, ладони лежат на коленях. Покачивание вправо-влево, доставая коленями до пола. Полушпагат», «Улитка» Отжимания от пола (ноги согнуть в коленях) «Велосипед».</p>	<p>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!</p>	<p>1.Ходьба по канату. 2. Ходьба по ребристой доске. 3. Сбор кусочков бумаги в обручи пальцами ног.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Ноябрь 2 неделя (11-12)</b></p>	<p>Построение шеренгу, колонну по команде «Солдатики». Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, подскоки.</p>	<p>О.Р.У. под музыку с фитболами. Музыкально – подвижная игра «Нитка-иголка»</p>	<p>1.Упражнение «Самолёт». 2.Упражнение «Рыбка» 3. «Упражнение «Бабочка» 4. «Полушпагат». 5. Отжимания от пола (ноги согнув в коленях) 6. «Велосипед». 6.Прыжки на фитболах.</p>	<p>Подвижная игра «Ловкачи» . Под музыку бег по кругу. Когда музыка останавливается нужно занять любое колечко. Кто не успел выбывает из игры.</p>	<p>1.Ходьба по «дорожке здоровья». 2. Ходьба по ребристой доске. 3. Катание мячика с шипами ступнями ног поочередно.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Ноябрь 3 неделя (13-14)</b></p>	<p>Построение шеренгу, колонну по команде («Солдатики»). Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, подскоки. Танцевальное движение: боковой галоп</p>	<p>Выполнение музыкальной разминки «Физкульт привет».  Музыкально подвижная игра «Найди своё место»</p>	<p>1. Упражнение «Колечко» 2. Упражнение «Самолёт». 3. Упражнение «Рыбка» 4. «Упражнение «Бабочка» 6. «Велосипед». 7. «Пловцы».</p>	<p>Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». Музыка играет, все дети прыгают, только один стоит посередине зала. Музыка остановилась-лягушки замерли. Кто шевелится-забирает цапля.</p>	<p>1. Дыхательное упражнение «Лягушки квакают». 2. Массаж ступней ног 3. Упражнение для укрепления свода стопы «Гусеница»</p>
<p style="text-align: center;"><b>Ноябрь 4 неделя (15-16)</b></p>	<p>Построение врассыпную. Построение в круг.  Передвижение по кругу в разных направлениях «Хоровод» (вправо, влево, к центру, от центра). Бег врассыпную.  Музыкально-подвижная игра «Найди своё место»</p>	<p>Ритмическая гимнастика «Мячик» Разминка под музыку с мячом.</p>	<p>1. Упражнение «Корзиночка» 2. Упражнение «Колечко» 3. Упражнение «Самолёт». 4. «Упражнение «Бабочка» 5. Отжимание от пола. 6. Упражнение «Свечка» 7. Упражнение «Саранча»</p>	<p>Музыкально-подвижная игра «Ловишки с мячом»</p>	<p>1. Дыхательное упражнение «Лягушки квакают». 2. Сидя на стуле. Попеременные удары носками и пятками ног. 3. Захват и подъём с пола мелких предметов прямыми ногами. 4. Массаж ступней ног (ходьба по гимнастической палке) 5. Раскатаем тесто.</p>

Декабрь 1 неделя (17-18)	<p>Построение врассыпную. Построение в круг. Передвижение по кругу в разных направлениях «Хоровод» (вправо, влево, к центру, от центра). Бег врассыпную.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Найди своё место»</p>	<p>Ритмическая гимнастика «Барбарики» с мячом.</p> <p>Танцевально-ритмическое упражнение «У оленя дом большой» - отбивать хлопками мелодию.</p> <p>1-8 идут в круг и 8 раз хлопают; 1-8- идут из круга, хлопают; 1-2 – 2хлопка 3-4 -3 хлопка. Повторить 2 и 3 удара. 5-8 полуприсед, правую руку вперёд, левую за спину. 2 куплет – шаги в стороны с хлопками. Припев: опять хлопки, но по коленям.И повтор...</p>	<p>1.Упражнение «Кошка хвостик подняла»</p> <p>2.Упражнение «Корзиночка»</p> <p>3. Упражнение «Колечко»</p> <p>4. «Упражнение «Бабочка»</p> <p>5.Отжимание от пола.</p>	Музыкально-подвижная игра «Снежки»	<p>1.Ходьба по «дорожке здоровья».</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске.</p> <p>3. Катание мячика с шипами ступнями ног поочередно.</p>
Декабрь 2 неделя (19-20)	<p>Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом разными видами ходьбы и бега. Подвижная игра «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик»</p>	<p>Ритмическая гимнастика с мячом «Мячик»</p> <p>Танцевально-ритмическое упражнение «У оленя дом большой» - отбивать хлопками мелодию.</p>	<p>1.Упражнение «Кошка хвостик подняла»</p> <p>2.Упражнение «Корзиночка»</p> <p>3. Упражнение «Колечко»</p> <p>4. «Упражнение «Бабочка»</p> <p>5.Отжимание от пола</p> <p>6. Упражнение под музыку хомячки.</p>		<p>Дыхательное упражнение «Дышим морозным воздухом»</p> <p>1.Ходьба босонож по «дорожке здоровья».</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске.</p>

<p style="text-align: center;">Декабрь 3 неделя (21-22)</p>	<p>Сюжетное занятие «На лесной опушке». Идём в лес – разные передвижения шагом, прыжками, с махами руками и т.д. 1.Мышагаем друг за другом. 2.Снежинки летают. 3. Идём по мостику (по стэпам). 4.Перепрыгиваем сугробы (стэпы) 5. проползаем под ветками деревьев 6.Медведя мы встречаем: Музыкальная игра «Мишки мишеньки»</p>	<p>Ритмическая гимнастика «Белые снежинки».</p>	<p>«Почувствуем себя сильными» - О.Р.У. с утяжелёнными предметами (гантели или др.)</p>	<p>Музыкально – подвижная игра «Зайцы и волк»  Музыкально-строевое упражнение «Быстро по местам»</p>	<p>1.Массаж «Чтобы горло не болело» 2.Дыхательное упражнение «Дышим морозным воздухом» 3.Ходьба по балансиру «Идём по бревну» - на равновесие.</p>
<p style="text-align: center;">Декабрь 4 неделя (23-24)</p>	<p>Продолжение занятия «На лесной опушке» 1.Мы шагаем друг за другом. 2.Снежинки летают. 3. Лес дремучий (испугались наши детки) – ползание на коленях, преодолевая страшный путь. 4.И снова шагаем. Увидели чей –то дом, кто же кто хозяин в нём.</p>	<p>1.Упражнение танцевально – ритмической гимнастики «У оленя дом большой» (см.выше). 2.Сели на пенёчки отдохнуть, на снежинки посмотреть Танец «Белые снежинки»</p>	<p>«Вспомним, как мишка учил нас быть сильными» - О.Р.У. с утяжелёнными предметами (гантели или др.)</p>	<p>Музыкально – подвижная игра «Попрыгунчик» - прыжки разными способами.</p>	<p>1.Массаж «Чтобы горло не болело» 2.Дыхательное упражнение «Дышим морозным воздухом» 3.Ходьба по балансиру «Идём по бревну» - на равновесие.</p>

<p>Январь 1 неделя (25-26)</p>	<p>1.Музыкально-подвижная игра «Не ошибись» Построение в рассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибся в задании.</p>	<p>Ритмический танец «Если хочешь быть красивым». Ритмическая гимнастика с ванталями.</p>	<p>Упражнения для развития силы мышц: «Змея»- упор лёжа на животе. Прогнуться. «Ёжик» -лёжа на спине, руки вверх- принять группировку, подтянув колени руками к животу. Раскачивание лечь-встать Упражнение «Кошка хвостик подняла» Упражнение «Сосулька»</p>	<p>Музыкально-подвижная игра «Затейники». Дети произносят слова игры, а потом, показывают на кого-нибудь. А тот должен показать любое движение, которое все выполняют вместе.</p>	<p>1.Массаж «Чтобы горло не болело» 2.Дыхательное упражнение «Дышим морозным воздухом» 3.Массаж ступней ног.</p>
<p>Январь 2 неделя (27-28)</p>	<p>Сюжетное Весёлый экспресс-путешествие по станциям 1.Музыкально-подвижная игра «Едет, едет паровоз». 2.Остановка «Громко-тихо» Дети стоят в кругу. На громкую музыку-дети увеличивают круг, на тихую – уменьшают. 3.Остановка «Если весело живётся делай так»</p>	<p>Остановка «Спортивная» Спортивный танец «Физкульт-привет!»</p>	<p>Остановка «Гимнастическая» 1.«Ласточка с колена» 2.«Кошка хвостик подняла» 3.«Ёжик» - лёжа на спине, руки вверх- принять группировку, подтянув колени руками к животу. Перекаты вперёд-назад. 4. «Свечка» 5. «Корзиночка»</p>	<p>Остановка «Игралкина» Музыкально-подвижная игра «Олени Дед Мороза»</p>	<p>Подвижная игра(игровые действия выполняются соответствию текстом) Вылез мишка Из берлоги. Разминает мишка ноги</p>

<p>Январь 3 недели (29-30)</p>	<p>Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении.</p> <p>Игроритмика «Громко-тихо». Под громкую музыку-ходьба, акцентируя внимание на шаг. Под тихую музыку-ходьба в полуприседе-крадучись.</p>	<p>Ритмический танец «Танец маленьких утят»</p>	<p>1.«Мальвина-балерина»- стойка на носках, ходьба на носках. 2.«Ласточка с колена» 3.«Саранча» 4.«Ёжик» -лёжа на спине, руки вверх- принять группировку, подтянув колени руками к животу. Перекаты вперед-назад. 5.«Солдатик» - стойка на одной ноге. 6. Отжимание от пола, колени согнуты</p>	<p>Музыкально- подвижная игра «Холодно, змёрзли ноги»</p>	<p>1.Игровой самомассаж «ладошки-мочалка» 2Гимнастика для глаз 3.Массаж ступней ног «Стирка»</p>
<p>Январь 4 недели (31-32)</p>	<p>1.Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. 2.Игроритмика «Громко-тихо». 3.Музыкально- подвижная игра «Не ошибись» Построение в рассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают.</p>	<p>Ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое».</p> <p>Ритмический танец «Мы пойдём сначала вправо,1,2,3. А потом пойдём налево 1, 2, 3».</p>	<p>1.«Мальвина-балерина»- стойка на носках, ходьба на носках. 2.«Ласточка с колена» 3.«Кошка хвостик подняла» 4.«Ёжик» -лёжа на спине, руки вверх- принять группировку, подтянув колени руками к животу. Перекаты вперед-назад. 5.«Солдатик» -стойка на одной ноге. 6. «Велосипед» 7. Упражнение «Лодочка»</p>	<p>Музыкально- подвижная игра «Вороны»</p>	<p>1.Игровой самомассаж «ладошки-мочалка» 2.Гимнастика для глаз 4.Ходьба по «дорожке здоровья».</p>

<p style="text-align: center;"><b>Февраль 1 неделя (33-34)</b></p>	<p>Сюжетное занятие «Поход в зоопарк». 1.Игра «Иголка – нитка» Комплекс игропластики: Медведь- «Мишки – мишеньки» «Цапля»-ходьба с высоким подниманием колен. «Пантера» - мягкий шаг. «Орлы» - повороты головы.</p>	<p>Ритмическая гимнастика под песню «Я на солнышке лежу» Ритмический танец «Мы пойдём сначала вправо»</p>	<p>1.«Ласточка с колена» 2.«Змея» - упор лёжа на бёдрах, поворот головы налево-направо (змея шипит) 3.«Кошка хвостик подняла» 4.«Ёжик» -лёжа на спине, руки вверх- принять группировку, подтянув колени руками к животу. Перекаты вперёд-назад. 5.«Лев»- лежит и греется на солнышке.</p>	<p>Игра «Ленточки – хвосты» - по типу игры «Мы весёлые ребята» Игра «Попрыгунчик и-воробышки»</p>	<p>1.Игровой самомассаж «ладошки-мочалка» 2.Гимнастика для глаз 3.Ходьба по «дорожке здоровья», по ребристой доске.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Февраль 2 неделя (35-36)</b></p>	<p>Сюжетное «В гости к Мишке». «Сказочный лес» - дети идут по залу, выполняя различные движения: проходят «речку» (по гимнастической скамейке), болото (прыжки), пещеру (переползание).</p>	<p>Для того, чтобы набраться сил, надо потренироваться: Комплекс О.Р.У. с обручами под музыку. Ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое»</p>	<p>1.«Мостик» 2.«Ласточка с колена» 3.«Змея» - упор лёжа на бёдрах, поворот головы налево-направо (змея шипит) 4.«Кошка хвостик подняла» 5.«Ёжик» -лёжа на спине, руки вверх- принять группировку, подтянув колени руками к животу. Перекаты вперёд-назад.</p>	<p>Подвижная игра «Два Мороза»</p>	<p>1.Гимнастика для глаз 2.Ходьба по «дорожке здоровья», по ребристой доске. 3.Сбор кусочков бумаги пальцами ног в ведёрко скрещенными ногами (сидя)</p>

<p style="text-align: center;"><b>Февраль 3 неделя (37-38)</b></p>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба и бег разными способами по кругу. Упражнения на укрепление осанки: Мы проверили осанку и свели лопатки. Мы походим на носках, а потом на пятках. Мы идём как все ребята и как мишка косолапый. Потом быстрее мы пойдём И после к бегу перейдём.</p>	<p>Комплекс О.Р.У. с обручами под музыку.  Музыкальная игра «Часики»-выполнение упражнений для плечевого пояса.  Игроритмика: хлопки на каждый счёт и через счёт.</p>	<p>1.«Улитка» 2.«Улитка на замке» 3.«Берёзка» 4.«Мостик» 5.«Бабочка» 6. «Самолет» 7. «Пловцы» 8. «Велосипед»</p>	<p>Игра «Ленточки – хвосты» - по типу игры «Мы весёлые ребята»  Игра«Попрыгунчики-воробышки»</p>	<p>1.Гимнастика для глаз 2.Ходьба по «дорожке здоровья», по ребристой доске. 3.Сбор кусочков бумаги пальцами ног в ведёрко скрещенными ногами (сидя)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Февраль 4 неделя (39-40)</b></p>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба и бег разными способами по кругу. Упражнения на укрепление осанки (см. занятие 3 недели февраля)</p>	<p>Комплекс О.Р.У. с ленточками под музыку. Музыкальная игра «Часики»-выполнение упражнений для плечевого пояса. Игроритмика: удары ногой на каждый счёт и через счёт.</p>	<p>1.«Улитка» 2.«Свечка» 3.«Берёзка» 4.«Мостик» 5.«Бабочка» 6. «Полушпагат» 7. «Вафелька» 8. «Кошечка»</p>	<p>Музыкально – подвижная игра «Космонавты»</p>	<p>1.Перекаты с пятки на носок и с носка на пятку 2.Сведение и разведение пяток, стоя на носках. 3.Прседание на носках</p>
<p style="text-align: center;"><b>Март 1 неделя (41-42)</b></p>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба и бег разными способами по кругу.  Приставной шаг. Ходьба выпадами</p>	<p>Танцевальная ритмическая гимнастика: «Зебрики»,  Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками.</p>	<p>1.«Улитка на замке» 2.«Берёзка» 3.«Мостик» 4.«Бабочка» 5. «Полушпагат» 6. «Павлин». Сидя на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной. Наклонится вперед, не отрывая ягодицы от пяток, вытянуть руки назад вверх, перпендикулярно полу.</p>	<p>Музыкально – подвижная игра «Космонавты»</p>	<p>1.Игровой массаж «Разотру ладошку сильно, каждый пальчик покручу»  2.Дыхательное упражнение: «надувание мыльных пузырей».</p>

<p style="text-align: center;"><b>Март 2 неделя (43-44)</b></p>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба и бег разными способами по кругу. Приставной шаг, ходьба выпадами.</p> <p>Бег по кругу и по ориентирам «змейкой»</p>	<p>Танцевальная ритмическая гимнастика: «Веселые миньоны»,</p> <p>Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками.</p>	<p>1. Развитие силы рук: - броски медбола (1кг) вдаль.</p> <p>2. «Самолет»</p> <p>3. «Пловцы»</p> <p>4. «Лодочка»</p> <p>5. «Велосипед»</p>	<p>Подвижная игра «Не оставайся на земле»</p>	<p>1. Игровой массаж «Разотру ладошку сильно, каждый пальчик покручу»</p> <p>2. Ходьба ступнями ног по гимнастической палке.</p> <p>Катание палки то правой, то левой ступнёй, катаем «тесто»</p>
<p style="text-align: center;"><b>Март 3 неделя 45-46)</b></p>	<p>Построение в шеренгу. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, приставным шагом.</p> <p>Бег обычный, на носках, с захлестом, высоко поднимая колени.</p> <p>Перестроение из одной колонны в несколько.</p>	<p>Ритмический танец «Кубань»</p> <p>Музыкальный танец-игра «У меня есть одна тетя»</p>	<p>1. Развитие силы рук: -подтягивание руками по гимнастической скамье, лёжа на животе.</p> <p>2. Упражнение «Корзиночка»</p> <p>3. Упражнение «Колечко»</p> <p>4. «Упражнение «Бабочка»</p> <p>5. Отжимание от пола</p> <p>6. Упражнение под музыку хомячки.</p>	<p>Музыкально-подвижная игра «Бездомный заяц»</p>	<p>1. Гимнастика для глаз.</p> <p>2. Катание ступнёй ноги гимнастическую палку.</p> <p>3. Ходьба по гимн. палке</p>

<p>Март 4 неделя (47-48)</p>	<p>Построение в шеренгу. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках. Внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, с захлестом, высоко поднимая колени. Перестроение из одной колонны в несколько.</p>	<p>Ритмический танец «Бременские музыканты»  Музыкальный танец – игра «паровоз Букашка»</p>	<p>1.«Стрела» 2.«Ласточка» 3.Отжимание от пола 4.«Стульчик или стойка на одном колене» 5. «Свечка с подсвечником» 6. «Саранча» 7. «Велосипед»</p>	<p>Музыкально-подвижная игра ««Не оставайся на полу»</p>	<p>1.Гимнастика для глаз. 2.Игра «Стирка» Пальцами ног дети собирают платочки, опускают его 2 раза (стирают).  3. Массаж ступней ног</p>
<p>Апрель 1 неделя (49-50)</p>	<p>Построение в шеренгу. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках. Внешней стороне стопы, приставной шаг.  Бег обычный, на носках, с захлестом, высоко поднимая колени.  Перестроение из одной колонны в несколько.</p>	<p>Комплекс под музыку «Веселые миньоны!»</p>	<p>1.«Стрела» 2.«Птичка» 3.Отжимание от пола 4.«Стульчик или стойка на одном колене» 5. «Хомячки» 6. «Корзиночка»</p>	<p>Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». Дети сидят на стульях. За каждым ребёнком закреплена какая-нибудь музыка: марш, полька, медленная и др. Какая музыка играет, тот ребёнок идет гулять.</p>	<p>1.Игровой массаж «пальчики на ножках как на ладошках» 2. Сбор маленьких игрушек пальцами ног в обруч. 3.Муравейник - передача палки ногами от одного ребёнка к другому.</p>

<p>Апрель 2 неделя (51-52)</p>	<p>Построение в шеренгу. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках. Внешней стороне стопы, приставной шаг.  Бег обычный, на носках, с захлестом, высоко поднимая колени. Перестроение из одной колонны в пары.</p>	<p>О.Р.У. в парах под музыку</p>	<p>1.«Кольцо» 2. «Стрела» 3. «Птичка» 4.Отжимание от пола 5.«Стульчик или стойка на одном колене» 6. «Кошечка»</p>	<p>Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья».</p>	<p>1.Игровой массаж «пальчики на ножках как на ладошках»  2. Сбор каштанов пальцами ног в обруч  3.Муравейник - передача палки ногами от одного ребёнка к другому.</p>
<p>Апрель 3 неделя (53-54)</p>	<p>Построение в шеренгу. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, с захлестом, высоко поднимая колени. Перестроение из одного круга в два.</p>	<p>Комплекс О.Р.У. с султанчиками под музыку</p>	<p>1.«Кольцо» 2. «Стрела» 3. «Птичка» 4.«Замок» 5.«Стульчик или стойка на одном колене» 6. «Лодочка» 7. «Саранча»</p>	<p>Музыкально-подвижная игра «Хитрая лиса»</p>	<p>1.Велосипед. Лёжа на полу, крутить ногами.  2. «Не урони»-Стоя на коленях и ладонях носить на спине мешочек. 2.Ходьба по колючему коврику.</p>
<p>Апрель 4 неделя (55-56)</p>	<p>Построение в шеренгу. Построение в колонну. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, приставной шаг. Бег обычный, на носках, с захлестом, высоко поднимая колени. Перестроение из одного круга в несколько.</p>	<p>Комплекс О.Р.У. с султанчиками под музыку</p> <p>ИТОГО:</p>	<p>1.«Мостик» 2.«Кольцо» 3. «Стрела» 3. «Птичка» 4.«Замок» 5.«Верблюд или мостик с двух колен» 6. «Велосипед» 7. «Пловцы» 8. «Лодочка»</p> <p>56 занятий</p>	<p>Музыкально-подвижная игра «Ловкачи»</p>	<p>1.Ходьба по колючему коврику. 2. «Не урони»-Стоя на коленях и ладонях носить на спине мешочек.  3. Массаж ступней ног «Стирка»  4.Гимнастика для глаз</p>

## **2.3 Формы проведения итогов реализации программы**

По результатам изучения программы проводится итоговое занятие. Это занятие может обобщать материал, разученный за период обучения, и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Виды занятий:

- Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).
- Занятие в виде круговой тренировки, с заданиями по станциям.
- Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.

## **2.4. Взаимодействие с семьей**

Содержание работы с семьей:

- Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения).
- Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша.
- Помогать родителям, сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.
- Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.
- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка, воздействия образ жизни семьи на здоровье ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту:
  - привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес, совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; -создание дома спортивного уголка;
  - покупка ребенку спортивного инвентаря: мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т. д.; -совместное чтение литературы, посвященной спорту; -просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых.

Принципы построения предметно-развивающей среды:

- дистанции,
- позиции при взаимодействии;
- активности,
- самостоятельности, творчества;
- эмоциональности,
- индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка .

В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

Спокойная и доброжелательная обстановка.

Внимание к эмоциональным потребностям детей.

Представление самостоятельности и независимости каждому ребенку.

Представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения.

Созданы условия для развития и обучения.

#### **3.2. Материально-техническое и методическое обеспечение программы**

Для реализации программы дополнительного образования по физкультуре «Игровая гимнастика» созданы условия.

Материальная база:

1. Коврики
2. Мячи разных диаметров, набивные мячи разных диаметров
3. Обручи 4. Скакалки, канат
5. Фитболы 6. Скамейки
7. Маты, мягкие модули 8. Гантели
9. Туннели, дорожки для равновесия 10. Музыкальный центр

#### **3.3. Продолжительность и этапы реализации Программы**

Программа рассчитана для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет всех групп здоровья. Длительность программы - 56 часов.

Срок реализации	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Время проведения
7 мес.	2 занятия	30 мин.	Вторая половина дня

### **3.4. Список используемой литературы**

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат для детей 5-7 лет. ООО «Сфера», 2008
2. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. АРКТИ, 2004
3. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. Издательство «Просвещение», 2003
4. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. ООО «Питер Пресс», 2009
5. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012
6. Моргунова О.Н. автор-составитель. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. ТЦ «Учитель», г. Воронеж, 2005
7. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. Издательство «Речь», 2009
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. 5-7 лет. Центр «Дошкольное детство» им. А.В. Запорожца, 2000
9. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. ООО «ТЦ Сфера», 2014
10. Сулим Е.В. Занятия в детском саду: Игровой стретчинг. ООО «ТЦ Сфера», 2012
11. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. ООО «Издательство ГНОМ и Д», 2008