

Муниципальное Автономное Дошкольное Образовательное Учреждение
«Детский сад № 130»

Принята на заседании
Педагогического совета
от 31.08.2020г.
Протокол № 1

Утверждаю
заведующий МАДОУ
_____ Е.С.Воробьева
Приказ от 31.08.2020г. № 96-О

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Детский фитнес»

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Бурханова Анна Александровна

Нижний Новгород
2020г.

Физкультурный кружок «Детский фитнес» - общая физическая подготовка с использованием музыки и танца

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования в соответствии с ФГОС ДО от 17.10.2013 направлена на *физическое развитие* воспитанников и в соответствии со ст. 2 п. 9 Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

Целевые установки программы ориентированы на:

- укрепление физического здоровья детей
- профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата
- развитие психомоторных координаций всех уровней
- обучение элементарным здоровьесберегающим техникам

Срок реализации программы - 1 год. Занятия проводятся с детьми старшей и подготовительной групп во второй половине дня два раза в неделю в течение 8 месяцев учебного года (с октября по май).

Длительность одного занятия составляет 25 мин. старшая группа. За один образовательный цикл проводится 64 занятий.

Формой подведения итогов является открытое занятие в конце учебного года выступления на массовых спортивных и других мероприятиях, **формой контроля** - мониторинг данных.

Прогнозируемый результат – улучшение качественных характеристик состояния здоровья ребёнка дошкольного возраста в соответствии с ФГОС.

По окончании обучения ребёнок будет

знать:

- элементарное строение опорно-двигательного аппарата (ОДА) человека
- условия формирования правильной осанки и стопы
- элементарные представления о здоровом образе жизни (ЗОЖ).

уметь:

-самостоятельно выполнять комплексы профилактических упражнений без предметов на гимнастических ковриках, с малыми мячами, ортопедическими мячами, гимнастическими палками, резиновыми жгутами

-самостоятельно использовать массажные коврики, ортопедические массажные дорожки, индивидуальные массажные мячики

-помогать располагать и убирать оборудование для занятий, а также оказывать помощь при уходе за ним
-концентрировать и удерживать внимание
способен:

- оценивать качество выполнения упражнений
- определять направленность воздействия упражнений на определённые группы мышц
- адаптироваться в пространстве

Специфика программы

Данная программа включает в себя не только развитие определённых физических качеств, умений, формирование мышечного корсета, осанки, но также помогает создать условия для интеграции системы «мозг-тело», улучшить способность адаптации в пространстве, адекватно ощущать в нём своё тело, быть готовым к взаимодействию с окружающими предметами, к общению с людьми, обучению.

Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная программа — дополнительная общеразвивающая программа занятия в студии «Фитнес-данс»
Направленность программы	физкультурно-оздоровительная
Разработчики программы	Бурханова Анна Александровна
Возраст детей, участвующих в программе	5-6 лет
Сроки реализации программы	1 год
Место реализации программы	Город Нижний Новгород, МАДОУ «Детский сад № 130»

Цель программы	сформировать ориентир на здоровый образ жизни, понимание необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать у ребенка потребности в физическом развитии, мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни; - способствовать развитию межличностных отношений, контактов со сверстниками, доброжелательного отношения к людям; - оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия); - совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию); - развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности; - развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения,
	<ul style="list-style-type: none"> сердечно-сосудистую и нервную системы организма; - создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей; - воспитывать умения выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении; - повышать интерес к физкультурным занятиям.

Содержание:

Паспорт программы

1. Пояснительная записка
2. Актуальность программы
3. Цель, задачи программы
4. Планируемые результаты
5. Организационно-педагогические условия

Принципы обучения

Методы и приемы обучения

Организация образовательного процесса

Этапы работы

Структура занятия

Материально-техническое обеспечение программы

6. Формы аттестации
7. Оценочные материалы
8. Методическое обеспечение программы
9. Список использованных источников

Пояснительная записка.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 130» города Нижнего Новгорода осуществляет образовательную деятельность в интересах личности ребёнка, общества и государства, обеспечивает охрану здоровья и создания благоприятных условий для разностороннего развития личности, в том числе возможность удовлетворения воспитанника в самообразовании и получении дополнительного образования.

Одной из главных задач МАДОУ «Детский сад № 130» является создание условий, обеспечивающих превышение образовательных стандартов по всем направлениям его развития. В связи с этим, огромное значение приобретает дополнительное образование дошкольников. Ценность дополнительного образования состоит в том, что оно усиливает содержательную составляющую основной образовательной программы МАДОУ и способствует практическому приложению умений и навыков детей, полученных в МАДОУ, стимулирует их познавательную мотивацию, развивает творческий потенциал, навыки адаптации к современному обществу.

Финансирование реализации дополнительной общеобразовательной программы осуществляется из дополнительных источников бюджетного финансирования в рамках деятельности по оказанию дополнительных образовательных услуг в дошкольных учреждениях, на основании индивидуальных услуг в дошкольных учреждениях, на основании индивидуальных договоров с родителями воспитанников.

Нормативной базой разработки дополнительной общеобразовательной программы являются:

- Конституция Российской Федерации;
- Закон РФ от 29.12.2012 «Об образовании» вступивший в силу 01.09.2013;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 14 мая 2013 г. №25 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4 3048 – 13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;
- Устав МБДОУ.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа Занятия в студии «Фитнес-данс», далее по тексту Программа, составлена педагогом МАДОУ «Детский сад №130» и направлена на формирование у детей ориентира на здоровый образ жизни, понимания необходимости здоровья.

Направленность программы по содержанию является физической.

Настоящая программа разработана с учётом современных требований педагогики, психологии, физиологии.

Программа предусматривает возможность корректировки её разделов за счёт гибкости содержания, практический материал может варьироваться с учётом условий её использования. Программа рассчитана на детей младшего дошкольного возраста.

1. Актуальность программы

Актуальность программы в том, что в настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима. В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных учреждениях.

2. Цель, задачи программы

Цель программы — способствовать формированию у детей ориентира на здоровый образ жизни, понимание необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей.

Задачи:

- способствовать формированию у ребенка потребности в физическом развитии, мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни;
- способствовать развитию межличностных отношений, контактов со сверстниками, доброжелательного отношения к людям;
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умения выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- повышать интерес к физкультурным занятиям.

Планируемые результаты

Что даёт "Детский фитнес":

- 1.направленное развитие всех двигательных качеств детей
- 2.развитие двигательных способностей и эмоциональной сферы
3. формирование и развитие правильной осанки, красивой и легкой походки
- 4..музыкально-ритмическое воспитание
- 5.Возможность выступления на открытых мероприятиях города и области.

5. Организационно-педагогические условия

Основные принципы построения учебного занятия.

1. Принцип постепенности.

Принцип постепенности, базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от лёгкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Правило «от простого к сложному» предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

Правило «от лёгкого к трудному» в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

Правило «от известного к неизвестному» осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретённых ранее, на процесс освоения нового упражнения.

2. Принцип цикличности

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний.

3. Принцип систематичности.

Требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно последовательно.

4. Принцип доступности и индивидуализации.

Осуществление этого принципа предполагает проведение тренировки с учётом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

5. Принцип сознательности и активности.

Предусматривает определение путей творческого сотрудничества педагога и обучающегося при достижении целей в учебно-воспитательном процессе. Его сущность заключается в формировании у обучающихся устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, в стимулировании его стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

Методы и приемы обучения

- игровой метод (драматизация, театрализация, игротимика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);

- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;

- метод звуковых и пространственных ориентиров;

- метод наглядно-слухового показа;

- метод активной импровизации;

- метод коммуникативного соревнования;

- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Организация образовательного процесса

Срок реализации программы — 1 учебный год с октября по май (8 месяцев)

Программа рассчитана на обучающихся от 5-х до 6-х лет

Режим занятий: 2 раза в неделю по 25 минут

Количество занятий составляет — 2-8 академических часов

Методика работы по программе строится в направлении личностного — ориентированного взаимодействия: педагог — ребенок — родитель. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей дошкольного возраста, в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки — упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. Все темы взаимосвязаны друг с другом. Группы детей набираются без предъявления требований к базовым умениям. При реализации программы используются групповые формы работы, основным элементом проведения занятий является игра. Игра — это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья.

Формы и методы организации работы:

- игра
- физические упражнения
- танцевальные движения

Структура занятия

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. Организация занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения через различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученные и хорошо освоенные комплексы по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмические композиции.

Основная часть. Силовая тренировка включает в себя упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры),

упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качание прессы, подтягивания и т.д.. Происходит наращивание мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки с использованием различного оборудования) также способствуют развитию силы. В основную часть фитнес – тренировки включаются элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами, скакалками). Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Они подбираются с учётом двигательных действий и интереса детей. Подвижная игра – игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель **третьей (заключительной) части** занятия – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. В этой части занятия используются дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг.

Материально-техническое обеспечение программы

Место проведения: музыкальный зал

Оборудование:

Коврики, обручи, мячи гимнастические, мячи атлетические, ленты, степ-платформы, гантели.

6. Формы аттестации

С целью определения результативности обучения детей по Программе педагогом проводится: мониторинг – проводится 2 раза в год: в середине года (январь) и итоговое (май). Данные мониторинга заносятся в таблицу 1.

№п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Промежуточная аттестация
1	Степ-аэробика и стретчинг, акробатика	3	
2	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика	3	
3	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе	3	
4	Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	3	
5	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	3	
6	Мониторинг	1	
7	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	3	
8	Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг	4	
9	Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг	4	
10	Итоговый мониторинг	1	
	ИТОГО	28	

Наименование раздела	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
	1 нед	2 нед	3 нед	4 нед	1 нед	2 нед	3 нед	4 нед	1 нед	2 нед.	3 нед	4 нед.	1 нед	2 нед	3 нед	4 нед	1 нед	2 нед	3 нед.	4 нед	1 нед.	2 нед.	3 нед.	4 нед.	1 нед.	2 нед	3 нед.	4 нед.	1 нед.	2 нед.	3 нед.	4 нед.
акробатика	1	1	1																													
Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ- платформе, акробатика				1	1	1																										
Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ- платформе							1	1	1																							
Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг										1	1	1																				

	<p>контроль осанки и ощущения своего тела в пространстве Укрепление мышц свода стопы</p>	<p>здоровья для ног» Презентация «Строение ОДА человека» Силовые упражнения в парах Упражнения на захват пальцами ног мелких предметов</p>		
Ноябрь	<p>Развитие координации движений Укрепление мышечного корсета, выравнивание мышечной тяги правой и левой половины тела Развитие равновесия Воспитание рефлекса правильной осанки Укрепление мышц стопы</p>	<p>Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастическими палками в партере Упражнения на полусферах Приемы самомассажа Силовые упражнения в парах Использование «стены осанки»,</p>	8	

		«дорожки здоровья для ног»		
Декабрь	<p>Укрепление мышечного корсета, выравнивание мышечной тяги правой и левой половины тела</p> <p>Развитие координации движений на уровнях: глаз-шея, глаз -рука</p> <p>Укрепление мышц стопы</p>	<p>Различные формы ползания и лазания для развития сенсомоторной координации</p> <p>Упражнения с применением гимнастических мячей (развитие тактильных и зрительных стимулов)</p> <p>Упражнения без предметов в партере, в парах.</p> <p>Упражнения, обучающие диафрагмальному дыханию</p> <p>Использование «стены осанки», «дорожки</p>	8	Измерение общей и моторной плотности занятия

		здоровья для ног»		
Январь	Укрепление мышечного корсета Укрепление мышц рук и ног Развитие равновесия в сочетании с развитием пространственного фактора и кинетического. Воспитание рефлекса правильной осанки	Упражнения с применением гимнастических и ортопедических мячей Упражнения без предметов в партере, в парах. Приемы самомассажа Дыхательная гимнастика	8	Контрольное тестирование уровня развития движений и осанки
Февраль	Укрепление мышечного корсета Укрепление мышц рук и ног. Развитие кинетического фактора, формирование у детей образа своего телесного «Я» Развитие равновесия в сочетании с зрительно-моторной координацией	Упражнения с применением ортопедических мячей Упражнения в парах Приемы самомассажа Дыхательная гимнастика. Упражнения с резиновыми жгутами	8	Выступление с мячами на спортивных праздниках

	Воспитание рефлекса правильной осанки			
Март	Укрепление мышечного корсета Укрепление мышц рук и ног Развитие способности ориентации в пространстве Воспитание рефлекса правильной осанки	Упражнение с применением ортопедических мячей Упражнения с применением резиновых жгутов Массаж и самомассаж Аутотренинг	8	
Апрель	Укрепление мышечного корсета Развитие координации движений Интеграция системы “мозг-тело”	Упражнение с применением ортопедических мячей Упражнения с применением резиновых жгутов Массаж и самомассаж Упражнения, тестирующие физическое состояние и психомоторные способности	8	

Май	Укрепление мышечного корсета. Контрольное тестирование и анализ результатов	Упражнение, направленные на развитие мышечной силы и подвижности суставов рук. Развивает чувство ритма и выполняется с погремушками и хлопками.	8	Открытые занятия. Выступления на спортивно-массовых мероприятиях
-----	---	---	---	--

Учебно-тематический план

Методическое и дидактическое обеспечение программы

В процессе работы используются современные здоровьесберегающие технологии; подборка информационной, справочной, методической литературы; комплексы упражнений *со специальным оборудованием*, разработанные врачами-физиологами и ортопедами; дыхательные гимнастики (диафрагмальное, по методике Стрельниковой); самомассаж стоп, ладоней с помощью массажных ковриков, мячиков, массажных дорожек для ног; массаж спины с помощью массажных мячиков; ИКТ.

Современные педагогические технологии способствуют оптимальному решению поставленных задач и позволяют внедрить в работу с детьми разные методы и приёмы, стили взаимодействия с детьми.

Методы	Приёмы
Объяснительно-наглядный	-показ техники выполнения упражнения -объяснение техники выполнения упражнения -показ схемы выполнения

	упражнения -показ презентаций
Строго регламентированного упражнения	-постепенное увеличение дозировки и темпа в соответствии с уровнем усвоения материала
Проблемно-поисковый	- анализ частей техники выполнения упражнений - самоанализ выполнения упражнений - оценка техники выполнения упражнений другими детьми -анализ воздействия упражнений на разные группы мышц
Репродуктивный	- выполнение двигательных заданий по показу, фотографиям, пиктограммам, инструкциям

Способы организации работы

- фронтальный
- групповой
- индивидуальный
- в парах

1.	Степ-аэробика и стретчинг, акробатика	<p>- учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;</p> <p>- совершенствовать функциональные возможности организма ребенка;</p> <p>— воспитывать морально-волевые качества</p>	<p>Комплекс 1.</p> <p><u>Вводная часть</u></p> <p>Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному (20с).</p> <p>Бег на носочках, руки на поясе (20 с).</p> <p>Игровое упражнение «Гномики» (20 с).</p> <p><u>Основная часть</u></p> <p>Степ-аэробика и стретчинг (4 мин).</p> <p>Массаж голеней и бедер (20 с)</p> <p>Разминка стопы (4 раза)</p> <p>Упражнение «Покажи носочек» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Покажи пятку» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Вот такая ножка» (4 раза)</p> <p>Стретчинг «Деревце» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Вырастем большими» (4 раза)</p> <p>Упражнение «В домике» (2 раза)</p> <p>Стретчинг «Слоник» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Собачки» (1 круг)</p> <p>Стретчинг «Вафелька» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Покажи ножки» (4 раза)</p> <p>Стретчинг «Змея» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Прыг-скок» (10 спрыгиваний 2 раза)</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (1 раз)</p> <p>Стретчинг « Черепашка» (10 с 2 раза)</p> <p><u>Акробатика (4 мин).</u></p> <p>Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу).</p> <p>Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу) (20 с 2 раза).</p> <p>Катание мяча до степ-платформы из положения сидя, нога врозь (4 раза).</p>
----	---------------------------------------	---	--

			<p><u>Заключительная часть (3 мин)</u> Игра малой подвижности «Котята и клубочки». Стретчинг «Колобок» (15 с).</p>
2.		<p>- учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга; - тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на степ-платформе; - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений</p>	<p>Комплекс 2. <u>Вводная часть.</u> Ходьба обычная друг за другом в колонне по одному (20с). Бег на носочках, руки на поясе (20с). Игровое упражнение «Гномики» (20с). Игровое упражнение «Муравьишки» (20с). <u>Основная часть.</u> Степ-аэробика (4 мин). Массаж голеней и бедер (20 с) Разминка стопы (4 раза) Упражнение «Покажи носочек» (4 раза) Упражнение «Покажи пятку» (4 раза) Упражнение «Вот какая ножка» (4 раза) Упражнение «Вырастем большими» (4 раза) Упражнение «В домике» (2 раза) Упражнение «Собачки» (1 круг) Упражнение «Покажи ножки» (4 раза) Упражнение «Прыг-скок» (10 прыжков 2 раза) Дыхательная гимнастика «Ветер» (1 раз) <u>Акробатика (4 мин).</u> Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу). Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу) (20 с 2 раза). Катание мяча до степ-платформы из положения сидя, нога врозь (4 раза). <u>Заключительная часть (3 мин)</u> Игра малой подвижности «Котята и клубочки». Упражнение «Деревце» (5 с 2 раза)</p>

			Упражнение «Слоник» (5 с 2 раза) Упражнение «Вафелька» (5 с 2 раза) Упражнение «Змея» (5 с 2 раза) Упражнение «Колобок» (15с)
--	--	--	--

3.		<p>- продолжать учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;</p> <p>- продолжать совершенствовать функциональные возможности организма ребенка;</p> <p>- продолжать воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений</p>	<p>Комплексы 1, 2.</p> <p><u>Вводная часть под музыку.</u></p> <p>Ходьба обычная друг за другом в колонне по одному (20с).</p> <p>Бег на носочках, руки на поясе (20с).</p> <p>Игровое упражнение «Гномики» (20с).</p> <p>Игровое упражнение «Муравьишки» (20с).</p> <p><u>Основная часть под музыку.</u></p> <p>Степ-аэробика (4 мин).</p> <p>Массаж голеней и бедер (20 с)</p> <p>Разминка стопы (4 раза)</p> <p>Упражнение «Покажи носочек» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Покажи пятку» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Вот какая ножка» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Вырастем большими» (4 раза)</p> <p>Упражнение «В домике» (2 раза)</p> <p>Упражнение «Собачки» (1 круг)</p> <p>Упражнение «Покажи ножки» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Прыг-скок» (10 прыжков 2 раза)</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (1 раз)</p> <p><u>Акробатика под музыку (4 мин).</u></p> <p>Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу).</p> <p>Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу) (20 с 2 раза).</p> <p>Катание мяча до степ-платформы из положения сидя, нога врозь (4 раза).</p> <p><u>Заключительная часть под музыку (3 мин)</u></p> <p>Игра малой подвижности «Котята и клубочки».</p> <p>Упражнение «Деревце» (5 с 2 раза)</p>
----	--	--	--

			Упражнение «Слоник» (5 с 2 раза) Упражнение «Вафелька» (5 с 2 раза) Упражнение «Змея» (5 с 2 раза) Упражнение «Колобок» (15с)
--	--	--	--

4.	<p>Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика</p>	<ul style="list-style-type: none"> - формировать умения и навыки правильного выполнения движений; - учить построениям, соблюдению дистанции во время движения; - упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релаксация); - создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятий 	<p>Комплекс 3. <u>Вводная часть</u> Ходьба обычная в колонне по одному (20 с). Бег обычный по узкой дорожке (20 с). Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой (20 с). Игровое упражнение «Зайки» (20 с). <u>Основная часть</u> Степ аэробика и стретчинг (3 мин). Массаж голеней и бедер (20 с) Разминка стопы (4 раза) Стретчинг «Деревце» (5 с 2 раза) Упражнение «Покажи носочек» (4 раза) Упражнение «Покажи пятку» (4 раза) Упражнение «Вот такая ножка» (4 раза) Стретчинг «Звезда» (5 с 2 раза) Упражнение «Вырастем большими» (4 раза) Упражнение «Достань носочки» (4 раза) Стретчинг «Вафелька» (5 с 2 раза)J Силовая гимнастика на степ -платформе и стретчинг (3 мин). Упражнение «Достань пол» (4 раза) Упражнение «Потянись» (4 раза) Упражнение «Покажи ножки» (4 раза) H Стретчинг «Змея» (5 с 2 раза) Упражнение «Прыг-скок» (10 спрыгиваний 2 раза) Дыхательная гимнастика «Красный шарик» (1 раз) <u>Акробатика (3 мин).</u> Бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу). Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой</p>
----	--	---	---

			<p>по сигналу (встать на степ-платформу). Ходьба по степ-платформам, руки в стороны. Ползание по степ-платформам. <u>Заключительная часть (2 мин)</u> Игра малой подвижности «Где петушок?». Стретчинг «Черепашка» (15 с).</p>
--	--	--	--

5.		<p>- упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;</p> <p>- формировать навыки сохранения правильной осанки;</p> <p>- учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр</p>	<p>Комплекс 4.</p> <p><u>Вводная часть</u></p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному (20 с).</p> <p>Бег обычный по узкой дорожке (20 с).</p> <p>Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой (20 с).</p> <p>Ходьба обычная с остановкой по звуковому сигналу</p> <p>Упражнение «Зайки» (20 с).</p> <p><u>Основная часть</u></p> <p>Степ-аэробика и стретчинг (3 мин).</p> <p>Массаж голени и бедра (20 с)</p> <p>Разминка стопы (4 раза)</p> <p>Упражнение «Покажи носочек» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Покажи пятку» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Вот какая ножка» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Вырастем большими» (4 раза)</p> <p><u>Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин).</u></p> <p>Упражнение «Достань носочки» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Достань пол» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Потянись» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Покажи ножки» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Прыг-скок» (10 подпрыгиваний 2 раза) (Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ-платформы).</p> <p><u>Дыхательная гимнастика «Красный шарик» (1 раз)</u></p> <p><u>Акробатика (3 мин).</u></p> <p>Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу).</p> <p>Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой</p>
----	--	--	--

			<p>по сигналу (встать на степ-платформу). Ходьба по степ-платформам, руки в стороны. Ползание по степ-платформам. Катание мяча по степ-платформе. <u>Заключительная часть (3 мин)</u> Игра малой подвижности «Где петушок?». Стретчинг. Упражнение «Деревце» (5 с 2 раза) Упражнение «Звезда» (5 с 2 раза) Упражнение «Вафелька» (5 с 2 раза) Упражнение «Змея» (5 с 2 раза) Упражнение «Черепашка» (15 с)</p>
--	--	--	---

6.	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать формировать умения и навыки правильного выполнения движений; - продолжать учить построениям, соблюдению дистанции во время движения; - продолжать упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релаксация); - продолжать упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - продолжать формировать навыки сохранения правильной осанки; - продолжать развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - продолжать совершенствовать функциональные возможности организма; - продолжать учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр; - продолжать создавать эмоционально 	<p>Комплексы 3, 4.</p> <p><u>Вводная часть под музыку</u></p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному (20 с). Бег обычный по узкой дорожке (20 с). Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой (20 с). Ходьба обычная с остановкой по звуковому сигналу</p> <p>Упражнение «Зайки» (20 с).</p> <p><u>Основная часть под музыку</u></p> <p>Степ-аэробика и стретчинг (3 мин). Массаж голени и бедра (20 с) Разминка стопы (4 раза)</p> <p>Упражнение «Покажи носочек» (4 раза) Упражнение «Покажи пятку» (4 раза) Упражнение «Вот такая ножка» (4 раза) Упражнение «Вырастем большими» (4 раза)</p> <p><u>Силовая гимнастика на степ-платформе под музыку (3 мин).</u></p> <p>Упражнение «Достань носочки» (4 раза) Упражнение «Достань пол» (4 раза) Упражнение «Потянись» (4 раза) Упражнение «Покажи ножки» (4 раза) Упражнение «Прыг-скок» (10 подпрыгиваний 2 раза) (Чередо-</p>
----	--	---

		<p>положительную атмосферу во время занятий</p>	<p>вать упражнение с ходьбой вокруг степ-платформы). <u>Дыхательная гимнастика</u> под музыку «Красный шарик» (1 раз) <u>Акробатика</u> под музыку (3 мин). Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу). Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу). Ходьба по степ-платформам, руки в стороны. Ползание по степ-платформам. Катание мяча по степ-платформе. <u>Заключительная часть под музыку (3 мин)</u> Игра малой подвижности «Где петушок?». Стретчинг. Упражнение «Деревце» (5 с 2 раза) Упражнение «Звезда» (5 с 2 раза) Упражнение «Вафелька» (5 с 2 раза) Упражнение «Змея» (5 с 2 раза) Упражнение «Черепашка» (15 с)</p>
--	--	---	--

7.	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе	<p>- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;</p> <p>- совершенствовать функциональные возможности организма;</p> <p>- учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр</p>	<p>Упражнение «Веселые коленки» (4 раза) Стретчинг «Морская звезда» (5 с) Силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг (4 мин). Упражнение «Носочки» (4 раза) Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь» (4 раза) Упражнение «Подъемный кран»(4 раза) Стретчинг «Лягушка» (5 с 2 раза) Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу) (10 с 3 раза). Прыжки вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу) (10 с 3 раза), <u>Дыхательная гимнастика</u> Упражнение «Кошка» (1 раз) Упражнение «Кошка-царапка» (2 раза) Бросание мяча с отскоком от степ-платформы, стоя рядом с ней] (1 мин). <u>Заключительная часть (3 мин)</u> Игра малой подвижности «Мой веселый мяч». Стретчинг «Колобок*» (15 с).</p>
8.		<p>- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;</p> <p>- совершенствовать функциональные возможности организма;</p> <p>- учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр</p>	<p>Комплекс 6. <u>Вводная часть</u> Ходьба обычная друг за другом в колонне (20 с). Бег на носочках между предметами, руки на поясе (20 с). Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Великаны») (20 с). Игровое упражнение «Зайки» с остановкой по сигналу «Зайка спрятался!» (присесть) (20 с). <u>Основная часть</u> Степ-аэробика и стретчинг (4 мин). Массаж голеней и бедер (20 с) Упражнение «Покажи носочек» (4 раза) Упражнение «Покажи пятку» (4 раза) Упражнение «Вырастем большими» (4 раза)</p>

			<p>Упражнение «Присядка» (4 раза) Упражнение «Веселые коленки» (4 раза) <u>Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).</u> Упражнение «Носочки» (4 раза) Упражнение «Ноги вместе, Ноги врозь» (4 раза) Упражнение «Подъемный кран» (4 раза) Бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу) (10 с 3 раза). Прыжки вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу) (10 с 3 раза). <u>Дыхательная гимнастика</u> Упражнение «Кошка*» (1 раз) Упражнение «Кошка-царапка*» (2 раза) Бросание мяча с отскоком от степ-платформы, стоя рядом с ней. Бросание мяча с отскоком от пола, стоя на степ - платформе <u>Заключительная часть (3 мин)</u> Игра малой подвижности «Мой веселый мяч», Стретчинг: Упражнение «Деревце» (5 с 2 раза) Упражнение «Крылья» (5 с 2 раза) Упражнение «Морская звезда» (5 с) Упражнение «Лягушка» (5 с 2 раза) Упражнение «Колобок» (15 с)</p>
--	--	--	---

9.		<p>- продолжать развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;</p> <p>- продолжать совершенствовать функциональные возможности организма;</p> <p>- продолжать учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр</p> <p>-</p>	<p>Комплексы 5, 6.</p> <p><u>Вводная часть под музыку</u></p> <p>Ходьба обычная друг за другом в колонне (20 с).</p> <p>Бег на носочках между предметами, руки на поясе (20 с).</p> <p>Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Великаны») (20 с).</p> <p>Игровое упражнение «Зайки» с остановкой по сигналу «Зайка спрятался!» (присесть) (20 с).</p> <p><u>Основная часть под музыку</u></p> <p>Степ-аэробика и стретчинг (4 мин).</p> <p>Массаж голеней и бедер (20 с)</p> <p>Упражнение «Покажи носочек» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Покажи пятку» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Вырастем большими» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Присядка» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Веселые коленки» (4 раза)</p> <p><u>Силовая гимнастика на степ-платформе под музыку (4 мин).</u></p> <p>Упражнение «Носочки» (4 раза)</p> <p>Упражнение Ноги вместе, Ноги врозь» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Подъемный кран» (4 раза)</p> <p>Бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу) (10 с 3 раза).</p> <p>Прыжки вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу) (10 с 3 раза).</p> <p><u>Дыхательная гимнастика под музыку</u></p> <p>Упражнение «Кошка* (1 раз)</p> <p>Упражнение «Кошка-царапка* (2 раза)</p> <p>Бросание мяча с отскоком от степ-платформы, стоя рядом с ней.</p> <p>Бросание мяча с отскоком от пола, стоя на степ - платформе</p> <p><u>Заключительная часть под музыку (3 мин)</u></p> <p>Игра малой подвижности «Мой веселый мяч»,</p> <p>Стретчинг:</p> <p>Упражнение «Деревце» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Крылья» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Морская звезда» (5 с)</p> <p>Упражнение «Лягушка» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Колобок» (15 с)</p>
----	--	--	--

10.	<p>Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг</p>	<ul style="list-style-type: none"> - учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; - учить группироваться при выполнении кувырков; - упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; - формировать правильную осанку; <ul style="list-style-type: none"> — воспитывать волю и терпение — 	<p>Комплекс 7. <u>Вводная часть</u> Ходьба обычная (20 с). Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены</p> <hr/> <p>вперед, кисти сжаты в кулак (20 с). Бег обычный между предметами (20 с). Бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак (20 с). Ходьба обычная (20 с). <u>Основная часть</u> Степ-аэробика (3 мин). Упражнение «Покажи носочек» (4 раза) Упражнение «Покажи пятку» (4 раза) Упражнение «Вырастем большими» (4 раза) Упражнение «Присядка» (4 раза) Упражнение «Лошадка» (4 раза) Упражнение «Махи в сторону» (4 раза) Упражнение «Поворот» (4 раза) Упражнение «Прыжки» (4 раза) <u>Дыхательная гимнастика</u> «Поехали!» (1 раз) <u>Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).</u> <u>Катание мяча по кругу двумя руками</u> Игровое упражнение «Бычок» Игровое упражнение «Самолет» Игровое упражнение «Подъемный кран» (3 раза) <u>Акробатика (3 мин).</u> Прохождение полосы препятствий (2 мин). Проползание под дугой на животе. Ходьба по узкой рейке прямо. Кувырки на мягком покрытии через бок. Лерепрыгивание через препятствия, ноги вместе. <u>Заключительная часть (3 мин)</u> Игра малой подвижности «Петрушка» с использованием упражнений игрового стретчинга. <u>Стретчинг:</u> Упражнение «Деревце» (5 с) Упражнение «Звезда» (5 с)</p>
-----	---	---	---

			Упражнение «Крылья» (5 с) Упражнение «Вафелька»(5 с) Упражнение «Лягушка»(5 с) Упражнение «Змея» (5 с) Упражнение «Черепашка»(15 с)

11.		<ul style="list-style-type: none"> - учить правильному исходному положению во время бросания мяча; - упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах и группироваться при выполнении кувырков, в ползании на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; - формировать правильную осанку; - воспитывать волю и терпение 	<p>Комплекс 8.</p> <p><u>Вводная часть</u></p> <p>Ходьба обычная (20 с).</p> <p>Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кисти сжаты в кулак, по звуковому сигналу бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак (20 с)</p> <p>Ходьба по узкой дорожке, руки и стороны (20 с).</p> <p>Бег обычный между предметами (20 с).</p> <p>Игровое упражнение «Обезьянки» (20 е).</p> <p><u>Основная часть</u></p> <p>Степ-аэробика (3 мин).</p> <p>Упражнение «Покажи носочек» (4 раза).</p> <p>Упражнение «Покажи пятку» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Вырастем большими» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Присядка» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Лошадка» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Махи в сторону» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Поворот» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Прыжки» (4 раза)</p> <p><u>Дыхательная гимнастика «Поехали!» (1 раз)</u></p> <p><u>Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).</u></p> <p>Катание мяча по кругу двумя руками</p> <p>Игровое упражнение «Бычок»</p> <p>Игровое упражнение «Самолет»</p> <p>Игровое упражнение «Подъемный кран» (3 раза)</p> <p><u>Акробатика (3 мин).</u></p> <p><u>Прохождение полосы препятствий (2 мин).</u></p>
-----	--	---	---

			<p>Проползание под дугой на животе. Ходьба по узкой рейке прямо. Кувьрки на мягком покрытии через бок. Перепрыгивание через препятствия, ноги вместе. <u>Заключительная часть (3 мин)</u> Игра малой подвижности «Петрушка» с использованием упражнений игрового стретчинга. <u>Стретчинг:</u> Упражнение «Крылья» (5 с) Упражнение «Звезда» (5 с) Упражнение «Вафелька» (5 с) Упражнение «Лягушка» (5 с) Упражнение «Змея» (5 с) Упражнение «Черепашка» (15 с)</p>
--	--	--	---

12.		<p>- продолжать учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; учить правильному исходному положению во время бросания мяча;</p> <p>- продолжать учить группироваться при выполнении кувырков; упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах;</p> <p>- продолжать упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах и группироваться при выполнении кувырков, в ползании на низких четвереньках, толкая мяч перед собой;</p> <p>- продолжать формировать правильную осанку;</p> <p>- продолжать воспитывать волю и терпение</p>	<p>Комплексы 7, 8. <u>Вводная часть под музыку</u> Ходьба обычная (20 с). Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кисти сжаты в кулак, по звуковому сигналу бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак (20 с) Ходьба по узкой дорожке, руки и стороны (20 с). Бег обычный между предметами (20 с). Игровое упражнение «Обезьянки» (20 с). <u>Основная часть под музыку</u> Степ-аэробика (3 мин). Упражнение «Покажи носочек» (4 раза). Упражнение «Покажи пятку» (4 раза) Упражнение «Вырастем большими» (4 раза) Упражнение «Присядка» (4 раза) Упражнение «Лошадка» (4 раза) Упражнение «Махи в сторону» (4 раза) Упражнение «Поворот» (4 раза)</p>
-----	--	--	--

			<p>Упражнение «Прыжки» (4 раза)</p> <p><u>Дыхательная гимнастика под музыку «Поехали!» (1 раз)</u></p> <p><u>Силовая гимнастика с атлетическим мячом под музыку (3 мин).</u></p> <p>Катание мяча по кругу двумя руками</p> <p>Игровое упражнение «Бычок»</p> <p>Игровое упражнение «Самолет»</p> <p>Игровое упражнение «Подъемный кран» (3 раза)</p> <p><u>Акробатика под музыку (3 мин).</u></p> <p>Прохождение полосы препятствий (2 мин).</p> <p>Проползание под дугой на животе.</p> <p>Ходьба по узкой рейке прямо.</p> <p>Кувьрки на мягком покрытии через бок.</p> <p>Перепрыгивание через препятствия, ноги вместе.</p> <p><u>Заключительная часть под музыку (3 мин)</u></p> <p>Игра малой подвижности «Петрушка» с использованием упражнений игрового стретчинга.</p> <p><u>Стретчинг под музыку:</u></p> <p>Упражнение «Крылья» (5 с)</p> <p>Упражнение «Звезда» (5 с)</p> <p>Упражнение «Вафелька» (5 с)</p> <p>Упражнение «Лягушка» (5 с)</p> <p>Упражнение «Змея» (5 с)</p> <p>Упражнение «Черепашка» (15 с)</p>
--	--	--	--

13.	<p>Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг</p>	<p>- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе</p>	<p>Комплекс 9. <u>Вводная часть</u> Ходьба в колонне по одному (20 с). Ходьба на носках (20 с). Ходьба на пятках (20 с). Легкий бег (20 с). Подскоки (20 с). Игровое упражнение «Муравьишки» (20 с) <u>Основная часть</u> Аэробика (3 мин) Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин). Игровое упражнение «Акробаты» Катание мяча по кругу двумя руками. Игровое упражнение «Прыгающий колобок» Игровое упражнение «Циркач». <u>Художественная гимнастика с обручем (2 мин)</u> Прокатывание обруча вперед. Кручение обруча на полу одной рукой. <u>Заключительная часть (3 мин)</u> Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал» <u>Стретчинг:</u> Упражнение «Ломик» Упражнение «Цагия» Упражнение «Слоник» Упражнение «Верблюд» Упражнение «Черепашка»</p>
-----	---	--	--

14.		<ul style="list-style-type: none"> - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе 	<p>Комплекс 10.</p> <p><u>Вводная часть</u></p> <p>Ходьба в колонне по одному (20 с).</p> <p>Ходьба на носках с остановкой по сигналу, присесть (20 с).</p> <p>Ходьба на пятках с остановкой по сигналу, прыжок вверх на месте (20 с).</p> <p>Подскоки (20 с).</p>
-----	--	---	---

			<p>Игровое упражнение «Обезьянки» (20 с). Игровое упражнение «Муравьишки» (20 с). <u>Основная часть</u> Аэробика (3 мин). <u>Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин)</u> Игровое упражнение «Акробаты». Игровое упражнение «Прыгающий колобок» (1 мин) Игровое упражнение «Самолет» Игровое упражнение «Циркач» (5 с 3 раза). <u>Художественная гимнастика с обручем.</u> Прокатывание обруча вперед. Кручение обруча на полу одной рукой в чередовании с запрыгиванием в обруч двумя ногами (20 с 3 раза). <u>Заключительная часть (3 мин)</u> Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал». <u>Стретчинг:</u> Упражнение «Домик» (5 с 2 раза) Упражнение «Цапля» (5 с 2 раза) Упражнение «Слоник» (5 с 2 раза) Упражнение «Верблюд» (5 с 2 раза) Упражнение « Черепашка» (15 с 1 раз)</p>
--	--	--	---

15.		<p>- продолжать развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;</p> <p>- продолжать обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма;</p> <p>- продолжать воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе</p>	<p>Комплексы 9, 10.</p> <p><u>Вводная часть под музыку</u></p> <p>Ходьба в колонне по одному (20 с).</p> <p>Ходьба на носках с остановкой по сигналу, присесть (20 с).</p> <p>Ходьба на пятках с остановкой по сигналу, прыжок вверх на месте (20 с).</p> <p>Подскоки (20 с).</p> <p>Игровое упражнение «Обезьянки» (20 с).</p> <p>Игровое упражнение «Муравьишки» (20 с).</p> <p><u>Основная часть под музыку</u></p> <p>Аэробика (3 мин).</p> <p><u>Силовая гимнастика с атлетическим мячом под музыку (3 мин)</u></p>

			<p>Игровое упражнение «Акробаты». Игровое упражнение «Прыгающий колобок» (1 мин)</p> <p>Игровое упражнение «Самолет»</p> <p>Игровое упражнение «Циркач» (5 с 3 раза).</p> <p><u>Художественная гимнастика с обручем под музыку.</u></p> <p>Прокатывание обруча вперед.</p> <p>Кручение обруча на полу одной рукой в чередовании с запрыгиванием в обруч двумя ногами (20 с 3 раза).</p> <p><u>Заключительная часть под музыку (3 мин)</u></p> <p>Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал».</p> <p><u>Стретчинг под музыку:</u></p> <p>Упражнение «Домик» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Цапля» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Слоник» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Верблюд» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение « Черепашка» (15 с 1 раз)</p>
--	--	--	---

16.	Мониторинг	Мониторинг физических способностей детей	<p>1) выполняет комплекс упражнений на степ-платформе: Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку» Упражнение «Вот какая ножка» Упражнение «Покажи ножки» Упражнение «Прыг-скок» 2) выполняет комплекс упражнений с атлетическим мячом: Игровое упражнение «Бычок» Игровое упражнение «Самолет» Игровое упражнение «Подъемный кран»</p>
17.	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать овладение техникой работы с мячом; - обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; - координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями 	<p>Комплекс 11. <u>Вводная часть</u> Ходьба обычная (20 с). Игровое упражнение «Гномики» (20 с). Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (10 с). Игровое упражнение «Обезьянки» (10 с). <u>Основная часть (3 мин)</u> <u>Силовая гимнастика с гантелями</u> Упражнение «Силачи» (4 раза) Упражнение «Насос» (4 раза) Упражнение «Повернись» (4 раза) Упражнение «Веселые ножки» (по 4 раза каждой ногой) Упражнение «Поймай коленки» (4 раза) Упражнение «Петрушка» (10 повторов 2 раза) Пальчиковая гимнастика «Гриб» (1 раз) <u>Школа мяча (3 мин.)</u></p>

			<p>Прокатывание мяча по гимнастической скамейке</p> <p>Ходьба рядом с гимнастической скамейкой с ударами мячом по ней.</p> <p><u>Акробатика (3 мин).</u></p> <p>Прыжок с места через препятствие с мячом в руках.</p> <p>Подбрасывать мяч, стоя на гимнастической скамейке, спрыгивать со скамейки с мячом в руках.</p> <p><u>Дыхательная гимнастика «Ёж»</u></p> <p><u>Заключительная часть (3 мин)</u></p> <p>Игра малой подвижности «Ровным кругом» с использованием упражнений игрового стретчинга.</p> <p><u>Стретчинг:</u></p> <p>Упражнение «Звезда» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Слоник» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Лягушка» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Рыбка» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Крылья» (5 с 2 раза)</p>
--	--	--	--

18.		<ul style="list-style-type: none"> - способствовать овладению техникой работы с мячом; - обеспечивать высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; - координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями 	<p>Комплекс 12. <u>Вводная часть</u> Ходьба обычная (20 с). Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу (20 с). Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (10 с). Игровое упражнение «Обезьянки». Ходьба с остановкой по сигналу «Обезьянка спит!» (10 с). <u>Силовая гимнастика с гантелями</u> Упражнение «Силачи» (4 раза) Упражнение «Насос» (4 раза) Упражнение «Повернись» (4 раза) Упражнение «Веселые ножки» (по 4 раза каждой ногой) Упражнение «Поймай коленки» (4 раза) Упражнение «Петрушка» (10 повторов 2 раза) Пальчиковая гимнастика «Гриб» (1 раз) <u>Школа мяча (3 мин.)</u></p>
-----	--	---	---

			<p>Прокатывание мяча по гимнастической скамейке чередовать с ползанием по ней с опорой на ладони и колени. Ходьба рядом с гимнастической скамейкой, ударять мячом по скамейке и ловить его. <u>Акробатика (3 мин).</u> Прыжок с места через препятствие с мячом в руках. Подбрасывать мяч, стоя на высоте, прыжки в глубину в обозначенное место. <u>Дыхательная гимнастика «Ёж»</u> <u>Заключительная часть (3 мин)</u> Игра малой подвижности «Ровным кругом» с использованием упражнений игрового стретчинга. <u>Стретчинг:</u> Упражнение «Звезда» (5 с 2 раза) Упражнение «Слоник» (5 с 2 раза) Упражнение «Лягушка» (5 с 2 раза) Упражнение «Рыбка» (5 с 2 раза) Упражнение «Крылья» (5 с 2 раза)</p>
19.		<p>- продолжать способствовать овладению техникой работы с мячом; - продолжать обеспечивать высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; - продолжать координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; - продолжать совершенствовать овладение техникой работы с мячом; - продолжать формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Комплексы 11, 12. <u>Вводная часть под музыку</u> Ходьба обычная (20 с). Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу (20 с). Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (10 с). Игровое упражнение «Обезьянки». Ходьба с остановкой по сигналу «Обезьянка спит!» (10 с). <u>Силовая гимнастика с гантелями под музыку</u> Упражнение «Силачи» (4 раза) Упражнение «Насос» (4 раза) Упражнение «Повернись» (4 раза) Упражнение «Веселые ножки» (по 4 раза каждой ногой) Упражнение «Поймай коленки» (4 раза) Упражнение «Петрушка» (10 повторов 2 раза) Пальчиковая гимнастика «Гриб» (1 раз)</p>

			<p><u>Школа мяча под музыку (3 мин.)</u> Прокатывание мяча по гимнастической скамейке чередовать с ползанием по ней с опорой на ладони и колени. Ходьба рядом с гимнастической скамейкой, ударять мячом по скамейке и ловить его.</p> <p><u>Акробатика под музыку (3 мин.)</u> Прыжок с места черед препятствие с мячом в руках. Подбрасывать мяч, стоя на высоте, прыжки в глубину в обозначенное место.</p> <p><u>Дыхательная гимнастика «Ёж» под музыку</u> <u>Заключительная часть под музыку (3 мин)</u> Игра малой подвижности «Ровным кругом» с использованием упражнений игрового стретчинга.</p> <p><u>Стретчин под музыку:</u> Упражнение «Звезда» (5 с 2 раза) Упражнение «Слоник» (5 с 2 раза) Упражнение «Лягушка» (5 с 2 раза) Упражнение «Рыбка» (5 с 2 раза) Упражнение «Крылья» (5 с 2 раза)</p>
--	--	--	--

20.	Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - развивать физические качества: силу, гибкость; - повышать умственную и физическую работоспособность; - формировать потребность в движении 	<p>Комплекс 13.</p> <p><u>Вводная часть</u></p> <p>Ходьба обычная (20 с).</p> <p>Игровое упражнение «Неваляшки» (10 с).</p> <p>Прямой галоп (20 с).</p> <p>Игровое упражнение «Большие лягушки» (10 с).</p> <p><u>Основная часть</u></p> <p><u>Художественная гимнастика с лентой (3 мин).</u></p> <p>Упражнение «Покажи ленточку» (5 раз)</p> <p>Упражнение «Ленточка танцует» (5 раз)</p> <p>Упражнение «Выше подними» (5 раз)</p> <p>Упражнение «Танцуем вместе с ленточкой» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Дотянись» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Рыбка плывет» (4 раза)</p>
-----	--	---	---

			<p>Упражнение «Веселый петрушка» (10 прыжков 2 раза) <u>Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики»</u> <u>Школа мяча (3 мин).</u> Прокатывание, сидя на ягодицах, мяча друг другу под веревкой. Перебрасывание, стоя, мяча друг другу над веревкой. Удары мячом об пол, стоя на месте. <u>Акробатика (2 мин).</u> Игровое упражнение «Перепрыгнем через канаву» (прыжок в длину с места). <u>Дыхательная гимнастика</u> Упражнение «Петух» Упражнение «Гуси шипят» <u>Заключительная часть (3 мин)</u> Игра малой подвижности «Попугай» с использованием упражнений стретчинга. <u>Стретчинг:</u> Упражнение «Деревце» (5 с 2 раза) Упражнение «Вафелька» (5 с 2 раза) Упражнение «Смешной клоун» (5 с 2 раза) Упражнение «Солнечные лучики» (5 с 2 раза) Упражнение «Ёлка» (5 с 2 раза) Упражнение «Крылья» (5 с 2 раза)</p>
--	--	--	---

21.		<ul style="list-style-type: none"> - развивать физические качества: силу, гибкость; - повышать умственную и физическую работоспособность; - формировать потребность в движении 	<p>Комплекс 14. <u>Вводная часть</u> Ходьба обычная (20 с). Игровое упражнение «Неваляшки» с остановкой по сигналу (10 с). Прямой галоп (20 с). Игровое упражнение «Большие лягушки» с остановкой по сигналу «Лягушка спит!»(10 с). <u>Художественная гимнастика с лентой (3 мин).</u> Упражнение «Покажи ленточку» (5 раз) Упражнение «Ленточка танцует» (5 раз)</p>
-----	--	---	--

			<p>Упражнение «Выше подними» (5 раз) Упражнение «Танцуем вместе с ленточкой» (4 раза) Упражнение «Дотянись» (4 раза) Упражнение «Рыбка плывет» (4 раза) Упражнение «Веселый петрушка» (10 прыжков 2 раза) <u>Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики»</u> <u>Школа мяча (3 мин).</u> Прокатывание, лежа на животе, мяча друг другу под веревкой. Перебрасывание, стоя на коленях, мяча друг другу над веревкой. Бег с мячом в руках с остановкой по сигналу (ударять мячом об пол, стоя на месте). <u>Акробатика (2 мин).</u> Игровое упражнение «Высокая гора» (перелезание через гимнастическую лесенку-стремянку). <u>Дыхательная гимнастика</u> Упражнение «Петух» Упражнение «Гуси шипят» <u>Заключительная часть (3 мин)</u> Игра малой подвижности «Попугай» с использованием упражнений стретчинга. <u>Стретчинг:</u> Упражнение «Деревце» (5 с 2 раза) Упражнение «Вафелька» (5 с 2 раза) Упражнение «Смешной клоун» (5 с 2 раза) Упражнение «Солнечные лучики» (5 с 2 раза) Упражнение «Ёлка» (5 с 2 раза) Упражнение «Крылья» (5 с 2 раза)</p>
--	--	--	---

22.		<p>- продолжать развивать физические качества: силу, гибкость;</p> <p>- продолжать повышать умственную и физическую работоспособность;</p> <p>- продолжать формировать потребность в движении</p>	<p>Комплексы 13, 14.</p> <p><u>Вводная часть под музыку</u></p> <p>Ходьба обычная (20 с).</p> <p>Игровое упражнение «Неваляшки» с остановкой по сигналу (10 с).</p> <p>Прямой галоп (20 с).</p> <p>Игровое упражнение «Большие лягушки» с остановкой по сигналу «Лягушка спит!» (10 с).</p> <p><u>Художественная гимнастика с лентой под музыку (3 мин).</u></p> <p>Упражнение «Покажи ленточку» (5 раз)</p> <p>Упражнение «Ленточка танцует» (5 раз)</p> <p>Упражнение «Выше подними» (5 раз)</p> <p>Упражнение «Танцуем вместе с ленточкой» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Дотянись» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Рыбка плывет» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Веселый петрушка» (10 прыжков 2 раза)</p> <p><u>Пальчиковая гимнастика под музыку «Мои пальчики»</u></p> <p><u>Школа мяча под музыку (3 мин).</u></p> <p>Прокатывание, лежа на животе, мяча друг другу под веревкой.</p> <p>Перебрасывание, стоя на коленях, мяча друг другу над веревкой.</p> <p>Бег с мячом в руках с остановкой по сигналу (ударять мячом об пол, стоя на месте).</p> <p><u>Акробатика под музыку (2 мин).</u></p> <p>Игровое упражнение «Высокая гора» (перелезание через гимнастическую лесенку-стремянку).</p> <p><u>Дыхательная гимнастика под музыку</u></p> <p>Упражнение «Петух»</p> <p>Упражнение «Гуси шипят»</p> <p><u>Заключительная часть под музыку (3 мин)</u></p> <p>Игра малой подвижности «Попугай» с использованием упражнений стретчинга.</p> <p><u>Стретчинг под музыку:</u></p>
-----	--	---	--

			<p>Упражнение «Деревце» (5 с 2 раза) Упражнение «Вафелька» (5 с 2 раза) Упражнение «Смешной клоун» (5 с 2 раза) Упражнение «Солнечные лучики» (5 с 2 раза) Упражнение «Ёлка» (5 с 2 раза) Упражнение «Крылья» (5 с 2 раза)</p>
--	--	--	--

23.	<p>Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создавать радостное настроение; - воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; - развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; - тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем 	<p>Комплекс 15. <u>Вводная часть</u> Маршировка по кругу (20 с). Игровое упражнение «Лошадки» (высоко поднимая колени, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки) (20 с). Игровое упражнение «Самолеты» (20 с). Игровое упражнение «Обезьянки» (20 с). <u>Основная часть</u> Степ-аэробика (3 мин). Упражнение «Вот такие ножки» (4 раза) Упражнение «Вырастем большими» (4 раза) Упражнение «Присядка» (4 раза) Упражнение «Лошадка» (4 раза) Упражнение «Махи в сторону» (4 раза) Упражнение «Поворот» (4 раза) Упражнение «Прыжки» (4 раза) <u>Дыхательная гимнастика</u> «Красный шарик» (1 раз) <u>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</u> (3 мин) Игровое упражнение «Силачи» Зег с мячом, обхватив его руками и прижав к себе с остановкой по сигналу (мяч положить, встать на него, удерживая равновесие) (5с 3 раза) Игровое упражнение «Бычки» Игровое упражнение «Подъемный кран» Пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы» (1 раз) <u>Заключительная часть</u> (3 мин)</p>
-----	--	--	---

			<p>Игра малой подвижности «Весеннее настроение» с использованием упражнений стретчинга.</p> <p><u>Стретчинг:</u></p> <p>Упражнение «Солнечные лучики» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Смешной клоун» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Цветок» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Змея» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Цапля» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Кошечка» (5 с 2 раза)</p>
--	--	--	---

24.		<ul style="list-style-type: none"> - создавать радостное настроение; - воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; - развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; - тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем 	<p>Комплекс 16.</p> <p><u>Вводная часть</u></p> <p>Маршировка по кругу (20 с).</p> <p>Игровое упражнение «Лошадки» (20 с).</p> <p>Игровое упражнение «Самолеты» (20 с).</p> <p>Игровые упражнения «Обезьянки» и «Большие лягушки» с чередованием (10 с 2 раза).</p> <p><u>Основная часть</u></p> <p>Степ-аэробика (3 мин).</p> <p>Упражнение «Вот какие ножки» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Вырастем большими» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Присядка» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Лошадка» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Махи в сторону» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Поворот» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Прыжки» (4 раза)</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u> «Красный шарик» (1 раз)</p> <p><u>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</u> (3 мин)</p> <p>Игровое упражнение «Силачи»</p> <p>Игровое упражнение «Подъемный кран»</p> <p>Игровое упражнение «Самолет» (5 с 3 раза).</p> <p>Игровое упражнение «Пингвины» (1,5 мин).</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы» (1 раз)</p> <p><u>Заключительная часть</u> (3 мин)</p>
-----	--	--	---

			<p>Игра малой подвижности «Весеннее настроение» с использования упражнений стретчинга.</p> <p><u>Стретчинг:</u></p> <p>Упражнение «Солнечные лучики» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Смешной клоун» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Цветок*» (5с 2 рта)</p> <p>Упражнение «Змея» (5 с 2 рати)</p> <p>Упражнение «Цапля» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение«Кошечка»(5 с 2 раза)</p>
--	--	--	---

25.		<p>- продолжать создавать радостное настроение;</p> <p>- продолжать воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал;</p> <p>- продолжать развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку;</p> <p>- продолжать тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем</p>	<p>Комплексы 15, 16.</p> <p><u>Вводная часть под музыку</u></p> <p>Маршировка по кругу (20 с).</p> <p>Игровое упражнение «Лошадки» (высоко поднимая колени, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки) (20 с).</p> <p>Игровое упражнение «Самолеты» (20 с).</p> <p>Игровое упражнение «Обезьянки» (20 с).</p> <p><u>Основная часть под музыку</u></p> <p>Степ-аэробика (3 мин).</p> <p>Упражнение «Вот какие ножки» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Вырастем большими» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Присядка» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Лошадка» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Махи в сторону» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Поворот» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Прыжки» (4 раза)</p> <p><u>Дыхательная гимнастика под музыку «Красный шарик» (1 раз)</u></p> <p><u>Силовая гимнастика с атлетическим мячом под музыку (3 мин)</u></p> <p>Игровое упражнение «Силачи»</p> <p>Бег с мячом, обхватив его руками и прижав к себе с остановкой по сигналу (мяч положить, встать на него, удерживая равновесие) (5с 3 раза)</p> <p>Игровое упражнение «Бычки»</p> <p>Игровое упражнение «Подъемный кран»</p>
-----	--	---	---

26.	Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать развивать физические качества, силу, гибкость; - продолжать повышать умственную и физическую работоспособность; - продолжать формировать потребность в движении 	<p>Комплексы 13, 14.</p> <p><u>Вводная часть под музыку</u></p> <p>Ходьба обычная (20 с).</p> <p>Игровое упражнение «Неваляшки» с остановкой по сигналу (10 с).</p> <p>Прямой галоп (20 с).</p> <p>Игровое упражнение «Большие лягушки» с остановкой по сигналу «Лягушка спит!»(10 с).</p> <p><u>Художественная гимнастика с лентой под музыку (3 мин).</u></p> <p>Упражнение «Покажи ленточку» (5 раз)</p> <p>Упражнение «Ленточка танцует» (5 раз)</p> <p>Упражнение «Выше подними» (5 раз)</p> <p>Упражнение «Танцуем вместе с ленточкой» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Дотянись» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Рыбка плывет» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Веселый петрушка» (10 прыжков 2 раза)</p> <p><u>Пальчиковая гимнастика под музыку «Мои пальчики»</u></p> <p><u>Школа мяча под музыку (3 мин).</u></p> <p>Прокатывание, лежа на животе, мяча друг другу под веревкой.</p> <p>Перебрасывание, стоя на коленях, мяча друг другу над веревкой.</p> <p>Бег с мячом в руках с остановкой по сигналу (ударять мячом об</p>
-----	--	--	---

			<p>пол, стоя на месте).</p> <p><u>Акробатика под музыку (2 мин).</u></p> <p>Игровое упражнение «Высокая гора» (перелезание через гимнастическую лесенку-стремянку).</p> <p><u>Дыхательная гимнастика под музыку</u></p> <p>Упражнение «Петух»</p> <p>Упражнение «Гуси шипят»</p> <p><u>Заключительная часть под музыку (3 мин)</u></p> <p>Игра малой подвижности «Попугай» с использованием упражнений стретчинга.</p> <p><u>Стретчинг под музыку:</u></p> <p>Упражнение «Деревце» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Вафелька» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Смешной клоун» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Солнечные лучики» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Ёлка» (5 с 2 раза)</p> <p>Упражнение «Крылья» (5 с 2 раза)</p>
--	--	--	--

27.	Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать создавать радостное настроение; - продолжать воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; - продолжать развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; - продолжать тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем 	<p>Комплексы 15, 16.</p> <p><u>Вводная часть под музыку</u></p> <p>Маршировка по кругу (20 с).</p> <p>Игровое упражнение «Лошадки» (высоко поднимая колени, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки) (20 с).</p> <p>Игровое упражнение «Самолеты» (20 с).</p> <p>Игровое упражнение «Обезьянки» (20 с).</p> <p><u>Основная часть под музыку</u></p> <p>Степ-аэробика (3 мин).</p> <p>Упражнение «Вот какие ножки» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Вырастем большими» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Присядка» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Лошадка» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Махи в сторону» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Поворот» (4 раза)</p> <p>Упражнение «Прыжки» (4 раза)</p>
-----	--	--	---

			<p><u>Дыхательная гимнастика под музыку «Красный шарик» (1 раз)</u> <u>Силовая гимнастика с атлетическим мячом под музыку (3 мин)</u> Игровое упражнение «Силачи» Бег с мячом, обхватив его руками и прижав к себе с остановкой по сигналу (мяч положить, встать на него, удерживая равновесие) (5с 3 раза) Игровое упражнение «Бычки» Игровое упражнение «Подъёмный кран» Пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы» (1 раз) <u>Заключительная часть под музыку (3 мин)</u> Игра малой подвижности «Весеннее настроение» с использованием упражнений стретчинга. <u>Стретчинг под музыку:</u> Упражнение «Солнечные лучики» (5 с 2 раза) Упражнение «Смешной клоун» (5 с 2 раза) Упражнение «Цветок» (5 с 2 раза) Упражнение «Змея» (5 с 2 раза) Упражнение «Цапля» (5 с 2 раза) Упражнение «Кошечка» (5 с 2 раза)</p>
--	--	--	--

			<p>Мониторинг освоения программы.</p> <p>1) выполняет комплекс упражнений на степ-платформе: Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку» Упражнение «Вот какая ножка» Упражнение «Покажи ножки» Упражнение «Прыг-скок»</p> <p>2) выполняет комплекс упражнений с атлетическим мячом: Игровое упражнение «Бычок» Игровое упражнение «Самолет» Игровое упражнение «Подъемный кран»</p> <p>3) выполняет комплекс упражнений с обручем; Прокатывание обруча вперед. Кручение обруча на полу одной рукой.</p>

28.	Итоговый мониторинг	Цель: сбор информации об успешности обучения детей по Программе	<p>Мониторинг освоения программы.</p> <p>1) выполняет комплекс упражнений на степ-платформе: Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку» Упражнение «Вот какая ножка» Упражнение «Покажи ножки» Упражнение «Прыг-скок»</p> <p>2) выполняет комплекс упражнений с атлетическим мячом: Игровое упражнение «Бычок» Игровое упражнение «Самолет» Игровое упражнение «Подъемный кран»</p> <p>3) выполняет комплекс упражнений с обручем; Прокатывание обруча вперед. Кручение обруча на полу одной рукой.</p>
-----	---------------------	---	--

Список использованных источников

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013
3. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Адашкявичене Э.Й. - М.: Просвещение, 1992.
4. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду /П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. - М.: просвещение, 1990.
5. Былеева, Л. Сборник подвижных игр / Л. Былеева. - М.: ФиС, 1960.
6. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей / Е.Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 1986.
7. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е.Н. Вавилова, - М.: Просвещение, 1983.
8. Величенко В.К. Физкультура для ослабленных детей / В.К. Величенко, - М.: Терра спорт, 2000.
9. Волошина Л.Н. и др. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2012.
10. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004.
11. Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольника, программа и программные требования / Л.Д. Глазырина. - М.: Владос, 1999.
12. Ермакова, З.И. Физическая подготовка детей шестилетнего возраста / З.И. Ермакова. - Минск: Университет, 1999.
13. Ефименко, Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Н. Ефименко. - М.: линка-пресс, 1999.
14. Занозина, А.Е. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет / А.Е. Занозина, С.Э. Гришанина. - Н.Новгород, 2002.
15. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет /Под ред. М.М. Безруких. - М.: Владос, 2001.
16. Змановский, Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми / Ю.Ф. Змановский. - М.: Медицина, 1989.
17. Лескова, Р.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / Р.П. Лескова, П.П. Бердинская, В.И. Васюкова. - М.:

Просвещение, 1985.

18. Нестерюк, Т.В. Гимнастика маленьких волшебников / Т.В. Нестерюк. - М.: Д.Т.Д., 1993.

19. Филиппова С.О. , Г.Н. Пономарёв. Теория и методика физической культуры дошкольников. - С.Пб.: Детство-Пресс, Москва: Творческий

20. Жирилёва Ж.Е. , Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – С.Пб.:ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010