МАТВЕЕВА ЕЛЕНА ИГОРЕВНА
Подписано цифровой подписью: МАТВЕЕВА ЕЛЕНА ИГОРЕВНА
Дата: 2026.08.14 14:30:04 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 459»
_____/Е.И. Матвеева/
Приказ№77-о.д. от 14.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес»

Возраст обучающихся: 5 - 6 лет
Срок реализации: 1 год

Принята на заседании
Педагогического совета
от 14.08.2026 г. протокол №1

г. Нижний Новгород
2026 г.

Содержание

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Цель и задачи программы	6
4.	Планируемы результаты освоения программы	7
5.	Учебно-тематический план	8
6.	Календарный учебный график и Учебный план	8
7.	Содержание Программы	9
8.	Организационно-педагогические и материально-технические условия	11
9.	Перспективный план по Программе	13
10.	Форма аттестации по Программе	74
11.	Взаимодействие с семьёй	75
12.	Приложения	76

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа
«Детский фитнес»
имеет физкультурно-спортивную направленность

1. Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная программа-дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (5 – 6 лет)
Заказчик программы	Родители воспитанников детей дошкольного возраста
Организация исполнитель программы	МБДОУ «Детский сад № 459»
Целевая группа	Воспитанники 5 - 6 лет
Составители программы	Поспехова М.Ю. – инструктор по физической культуре
Сроки реализации программы	1 год

2. Пояснительная записка

Программа модифицирована, адаптирована к условиям дополнительного образования детей в дошкольном учреждении.

Программа «Детский фитнес» дошкольников составлена на основе:

– Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. — 160 с.

- Сулим, Е.В. «Детский фитнес. Физическое воспитание детей 5-7 лет»- М.: ТЦ Сфера, 2018

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОО:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденные Постановлением Правительства РФ от 15 сентября 2020 года N 1441;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- СП 2.4.2.4283-26 («Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи») и
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г.
- Устав МБДОУ «Детский сад № 459»

Направленность Программы. Программа «Детский фитнесс» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Новизна Программы. Ведущей концептуальной идеей программы, подчинённой основной цели всестороннего, целостного и гармоничного развития личности каждого ребёнка, является создание условий для укрепления здоровья детей на основе использования занимательных, современных методов.

Актуальность реализации Программы заключается в том, что важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, развития у него физических навыков и умений является дошкольный возраст.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.

Современный этап развития физической культуры характеризуется стремительным развитием новых направлений.

Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Детский фитнес – это грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Таким образом, актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью.

Специфика Программы

Специфика программы, её педагогическая целесообразность в том, что включение и освоение современных направлений фитнеса, поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и аэробных упражнений с применение современных средств фитнеса, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Педагогическая значимость освоения программы «Детский фитнес» обусловлена тем, что овладение ритмическими, и ритмопластическими

движениями под музыку теснейшим образом связано с всесторонним развитием дошкольников (речевым, интеллектуальным, физическим, эмоциональным и нравственным развитием личности).

2. Цель и задачи Программы

Цель программы: построение целостной системы работы по физическому развитию, направленной на формирование у детей физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья средствами детского фитнеса.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

Образовательные:

- Развитие физических качеств — выносливости, координации движений, ловкости.
- Повышение работоспособности и двигательной активности.
- Формирование правильной осанки.

Развивающие:

- Развитие музыкальности, чувства ритма.
- Улучшение психологического состояния, снятие эмоционального напряжения.
- Повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Воспитательные:

- Воспитание осознанного отношения к своему здоровью.
- Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности.

Программа направлена на:

- реализацию дидактических принципов (доступности, системности, постепенности);
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Адресат дополнительной общеобразовательной Программы.

Программа адресована детям старшего дошкольного возраста без противопоказаний по состоянию здоровья. Дети объединяются в группы**.**

Срок реализации Программы – 1 год. Занятия проводятся с детьми старшей группы во второй половине дня один раз в неделю в течение 8 месяцев учебного года (с октября по май). Всего – 32 занятия в год.

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Форма обучения – очная.

Форма организация образовательной деятельности - групповая

Форма организации образовательной деятельности - занятие.

Наполняемость группы – 15 человек.

Продолжительность одного занятия соответствует программным требованиям и возрасту детей: - 6-й год жизни (старшая группа) – 25 минут (1 академический час);

Режим занятий: 1 раз в неделю во 2-й половине дня.

Срок реализации Программы: 8 месяцев

Объем: 32 академических часа

Принципы построения Программы:

- принцип непрерывности процесса обучения (преемственности между целями, задачами и содержанием разделов программы);
- принцип интеграции основного и дополнительного образования, адаптации в социокультурной среде;
- принцип личностно – ориентированного характера обучения;
- принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок;
- принцип систематичности;
- принцип вариативности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности.

Схема построения занятия состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной.

Вводная часть: разминка 3-5 минуты, (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)

Основная часть (аэробная): 10-15 минут, ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательная разминка, подвижные игры, стретчинг.

Заключительная часть: 3-5 минуты, дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа.

4. Планируемые результаты освоения Программы

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые базируются на ФГОС ДО и задачах данной Программы.

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К концу обучения по программе:

- увеличится процент показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- дети будут знать основы теории и практики детского фитнеса;

- дети смогут точно и уверенно выполнять элементы игрового фитнеса;

- у детей будет проявляться положительная мотивации к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила;

- у детей будут сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям, развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой

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

Формы подведения итогов реализации Программы:

Показательные выступления (конкурс, соревнование): 1 раз в год (май).

Педагогическая диагностика: - 2 раза в год (октябрь, май)

5. Учебно-тематический план старшая группа (5-6 лет)

№ п/п	Раздел программы	Всего	Теоретич.	Практич.	Форма промежуточной аттестации
1	Ритмическая гимнастика	3	-	3	Педагогическое наблюдение
2	Аэробика с мячом	3	-	3	Педагогическое наблюдение
3	Аэробика с обручем	3	-	3	Педагогическое наблюдение
4	Фитбол-аэробика	14	-	14	Педагогическое наблюдение
5	Танцевальная аэробика	3	-	3	Педагогическое наблюдение
6	Стретчинг	2	-	2	Педагогическое наблюдение
8	Музыкально – подвижные игры	2	-	2	Педагогическое наблюдение
10	Пальчиковая гимнастика	2	-	2	Педагогическое наблюдение
	Всего часов:	**32**		**32**	

6. Календарный учебный график и Учебный план

Календарный учебный график разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской федерации», СП 2.4.2.4283-26 («Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,

отдыха и оздоровления детей и молодёжи») и СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г.

Начало занятий	1 октября
Окончание занятий	31 мая
Количество занятий в неделю	1
Количество занятий в месяц	4
Период реализации программы	8 месяцев
Количество занятий в год	32
Время проведения занятий	Вторая половина дня
Нерабочие дни	Суббота, воскресенье, государственные праздники
Каникулы	С 31.12.26 по 10.01.27 01.06.27-31.08.27
Педагогическое наблюдение (мониторинг)	октябрь, май
Продолжительность занятий	25минут

Учебный план

по **дополнительным общеобразовательным программам – дополнительным общеразвивающим программам на 2026-2027 учебный год**

Название программы	**Вид занятий**	**Возраст обучающихся**	**Количество занятий в неделю**	**Количество занятий в месяц**	**Количество занятий в год**	**Продолжительность занятий (мин)**
«Детский фитнес»	групповые	5-6 лет	1	4	32	25

7. Содержание Программы

Программа содержит:

- Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног);
- Гимнастика, аэробика (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку и др.).
- Фитбол-гимнастика (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче).
- Элементы акробатики, (развитие подвижности (гибкости) различных суставов).
- Подвижные игры (развитие координации движений).
- Дыхательные упражнения, самомассаж, стретчинг.

Программа предусматривает обучение детей детскому фитнесу через игры и игровые упражнения.

Характеристика разделов

Ритмическая гимнастика — система физических упражнений, построенная на связи движений с музыкой, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру и выполняемые под ритмичную музыку.

Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и кобинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

- Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

- Фитбол – аэробика. Фитбол (большой гимнастический мяч) - не только забавная игрушка, это еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц.иСовершенствование координации движений и чувства равновесия.

- Стретчинг («растягивание»). Освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

Подвижные игры под ритмичную музыку с использованием современного оборудования. Освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе развитие мелкой моторики, упражнения на укрепление свода стопы.

Занятия проводятся в сочетании с разными видами, формами двигательной деятельности и направлений фитнеса. Значительно повысить интерес к физкультурным занятиям и стимулировать двигательную позволяет выполнение увлекательных упражнений во всех частях занятий. Например, в разминку включены упражнения, выполняемые детьми поточным способом по кругу. Интерес к физкультурным занятиям повышают:

- различные виды ходьбы: одна нога на пятке, другая на носке; ходьба на четвереньках («слоники», «обезьянки», «пауки», «раки»);

- оригинальные игровые приемы: например, во время бега дети должны взять один из предметов (кубик, мяч) из корзины и, пробежав один круг, положить его обратно в корзину;

-бег с заданием по сигналу свистка;

- произнесение во время выполнения детьми упражнений текста игрового характера («Обезьянки, обезьянки бегут дружно по полянке», «Мы шагаем, мы шагаем, выше ноги поднимаем» и т.д.);

- создание на занятиях ситуации успеха (благоприятного психологического климата);

- введение в структуру занятий упражнений с элементами акробатики под названием «веселая зарядка», тренирующих крупные группы мышц, а также упражнений игрового стретчинга.

Одним из направлений эффективности программы является педагогическая диагностика.

8. Организационно-педагогические условия и материально-технические условия

Спортивное оборудование:
1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей (15 шт.);
3. Гимнастические маты (2 шт.);
4. Мячи гимнастические по количеству детей (20 см, 15 шт.);
5. Обручи (15 шт. 60 см);
6. Фитбол мячи (15 шт. 55 см);

Вспомогательное оборудование:
1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
3. Комплексы упражнений.

Программно – методическое обеспечение

№	Автор	Название методического пособия
1	Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А.	Фитнес для дошкольников. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. — 160 с.
2	Сулим Е.В.	«Детский фитнес. Физическое воспитание детей 5-7 лет»- М.: ТЦ Сфера, 2018

Методы и приёмы, используемые в реализации Программы: игровой *(основной метод)*; наглядный, словесный, практический.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

I этап - обучение упражнению *(название упражнения, показ, объяснение техники, опробование упражнения)*;

II этап - углубленное разучивание упражнения *(уточнение двигательных действий, понимание закономерностей движения, усовершенствование ритма, свободное и слитное выполнение упражнения)*;

III этап - закрепление и совершенствование упражнения *(закрепление двигательного навыка, выполнение упражнения более высокого уровня, использование упражнений в комбинации с другими упражнениями, формирование индивидуального стиля).*

Первостепенную роль на занятиях по фитнесу играет музыкальное сопровождение.

Структура занятия – общепринятая**.** Каждое состоит из трех частей.

I часть – подготовительная.

Занимает 5-15 % общего времени занятия. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, разминочные упражнения, ритмические упражнения и задания, музыкально - подвижные игры, танцевальные шаги).

II часть – основная.

Занимает 70-85% общего времени занятия. В этой части решаются основные задачи, идет работа над развитием двигательных способностей, дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические композиции, танцы, фитбол–аэробика, гимнастика, музыкально-подвижные игры, дыхательная гимнастика.

III часть – заключительная.

Эта часть занятия длится от 3 до 7% общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на растягивание мышц, пассивная релаксация.

Каждое занятие – это единое целое, где все элементы взаимосвязаны между собой. Занятия составлены в соответствии с возрастными особенностями детей.

9. Перспективный план по Программе «Детский фитнес»
старшая группа (5 – 6 лет)

№ занятия	*Задачи*	*Содержание*	*Методическое обеспечение*
Октябрь			
1	- учить раскручивать обруч на полу; - закреплять умение согласованно двигать руками и - ногами; - содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	Вводная часть 1. Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук. 2. Игровое упражнение «Цирковая лошадка». 5. Пружинистый шаг, руки на поясе. 6. Игровое упражнение «Обезьянки». 7. Стретчинг «Домик». И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2 — руки опустить, выдох, расслабиться. Основная часть *Аэробика с обручем* *Упражнение «Покажи обруч»* (6 раз) И.п.: стоя, ноги вместе, обруч перед грудью. 1 — поставить правую ногу вперед, руки с Обручем вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п. То же с другой ноги. *Упражнение «Встанем»* (5 раз) И.п.: то же. 1 — встать правой ногой вперёд; 2 — встать левой ногой, руки выпрямить с обручем вверх; 3 — правую ногу поставить обратно; 4 — левую ногу поставить вперёд, руки с обручем опустить. *Упражнение «Окошко»* (5 раз) И.и.: то же. 1 — встать правой ногой вперёд; 2 — обратно, руки с обручем вытянуть вперед; 3 — правую ногу поставить обратно, на ширину плеч; 4 — левую ногу поставить обратно на ширину плеч, руки с обручем впереди; 5—7 — наклониться вперед, посмотреть в обруч. Заключительная часть Игра малой подвижности «Море волнуется» * с использованием	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.41-44

		упражнений стретчинга. Стретчинг. 1. Упражнение «Дуб» (5 с) И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2 — руки опустить, выдох, расслабиться. *Упражнение «Вафелька»* (5 с) И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1 — потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 — наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3—4 — вернуться в и.п.	
2	- продолжать учить раскручивать обруч на полу; - закреплять умение согласованно двигать руками и - ногами; - содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	Вводная часть 1. Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук. 2.Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево. 4. Игровое упражнение «Веселые ножки». 7. Стретчинг «Домик». И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2 — руки опустить, выдох, расслабиться. Основная часть *Упражнение «Кик»* (6 раз) И.п.: то же. 1 — встать правой ногой вперёд; 2 — встать левой ногой на вперёд, руки с обручем вытянуть вперед; 3—4 — мах от колена правой ногой; 5—6 — мах от колена левой ногой; 7—8 — встать обратно, обруч к груди. Повторить с другой ноги. *Упражнение «Махи в сторону»* (6 раз) И.п.: то же, обруч на плечах за спиной. 1 — встать правой вперёд; 2 — встать левой ногой вперёд; 3 — поднять в сторону прямую правую ногу, руки вытянуть вверх; 4 — поставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п. *Упражнение «Арабеск»* (6 раз)	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.41-44

		И.п.: то же, обруч на плечах. 1 — встать правой ногой вперёд; 2 — встать левой ногой вперёд; 3 — поднять назад прямую правую ногу, руки вытянуть вверх, прогнуться; 4 — подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п. Заключительная часть *Упражнение «Самолет»* И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох; 2 — руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох. *Упражнение «Лисичка»* И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5—8 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра. *Упражнение «Колобок»* (10 с) И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1 — подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох; 2 — на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 — на вдохе перекатиться на спину, руки остаются на коленях; 4 — на выдохе вытянуть ноги и руки и положить их на пол.	
3	- учить раскручивать обруч на правой и левой руке; - закреплять умение согласованному движению рук и ног; - содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	Вводная часть Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук. Основная часть *Упражнение «Повернись»* И.п.: сидя на полу, ноги согнуты, колени разведены, обруч на плечах. 1 — наклониться вправо, обруч вверх вправо; 2 — вернуться в и.п.; 3 — тоже влево; 4 — вернуться в и.п.; 5 — поворот корпуса вправо, обруч на плечах; 6 — вернуться в и.п.; 7 — поворот корпуса влево,	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», С.44 - 47

		обруч на плечах; 8 — вернуться в и.п. *Упражнение «Дотянись»* И.п.: сидя на полу, ноги выпрямлены вперед, обруч перед собой в прямых руках. 1—2 — наклониться вперед, дотянуться до носков ног, колени не сгибать; 3—4 — вернуться в и.п. *Упражнение «Поднимись»* И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки с обручем лежат на полу за головой. 1—2 — подняться, обруч надеть на колени; 3—4 — лечь, руки назад; 5—6 — сесть, взять обруч; 7—8 — вернуться в и.п. Заключительная часть Боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу (крутить обруч на правой и левой руке поочередно). Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» (1 раз) В прятки пальчики играют Дети сжимают и разжимают И головки убирают, пальцы рук, открывают Словно синие цветки и закрывают глаза.	
4	— продолжать учить раскручивать обруч на правой и левой руке; — закреплять умение согласованному движению рук и ног; — содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; — воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	Вводная часть Бег с высоким подниманием коленей, хлопком в ладоши перед собой прямыми руками Основная часть *Упражнение «Солнышко»* И.п.: лежа на животе на полу, носки ног лежат на полу, руки с обручем впереди на полу. 1—2 — поднять обруч вверх, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п. *Упражнение «Попрыгунчик»* И.п.: стоя на полу, руки опущены. 1—4 — руки с обручем вперед, вниз; 5—8 — прыжки, обруч вверху в прямых руках. *Дыхательная гимнастика «Шар лопнул»* И.п. — стойка ноги врозь. Развести руки в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш». Заключительная часть Ходьба широким шагом из обруча в обруч в чередовании с	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.44 - 47

		прыжками из обруча в обруч. Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» В прятки пальчики играют Дети сжимают и разжимают И головки убирают, пальцы рук, открывают Словно синие цветки и закрывают глаза.	
Ноябрь			
1	— учить раскручивать обруч на талии; — развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; — воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.	Вводная часть Ходьба с хорошей отмашкой рук Боковой галоп, руки на поясе Ходьба приставным шагом боком, руки на поясе Игровое упражнение «Большие лягушки» Ходьба «Муравьишки» Основная часть *Аэробика с обручем* *Стретчинг «Домик»* И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2 — руки опустить, выдох, расслабиться. *Упражнение «Веселые ножки»* И.п.: стоя, ноги вместе, обруч перед грудью. 1 — поставить правую пятку вперед, обруч вперед; 2 — поставить правый вперёд, обруч вперед; 3—4 — вернуться в и.п. То же с левой ноги. *Упражнение «Поворот»* И.п.: стоя боком, обруч в опущенных руках. 1—2 — поставить правую стопу вперед, обруч вперед; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—8 — маршем сделать поворот вокруг себя. То же с другой ноги. Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» В прятки пальчики играют Дети сжимают и разжимают И головки убирают, пальцы рук, открывают и закры- Словно синие цветки вают глаза.	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.48 - 51

		Распускают лепестки, Сводят и разводят пальцы «веером». Наверху качаются, Наклоняют кисти вправо, влево. Низко наклоняются. Делают круговые движения кистями. Колокольчик голубой Наклоняют кисти вниз, вверх. Поклонился нам с тобой. Колокольчики-цветы Поворачивают кисти направо, налево. Очень вежливы, а ты? Поворачивают ладони кверху. Заключительная часть Игра малой подвижности «Тик-так» с использованием упраж-нений игрового стретчинга.	
2	— продолжать учить раскручивать обруч на талии; — развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; — воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.	Вводная часть Ходьба с хорошей отмашкой рук Боковой галоп, руки на поясе Ходьба приставным шагом боком, руки на поясе Игровое упражнение «Большие лягушки» Ходьба «Муравьишки» Основная часть *Упражнение «Переворот»* И.п.: лежа на спине, стопы стоят на полу, колени согнуты, руки с обручем подняты вверх. 1—4 — поднять ноги вверх, коснуться носками ног обруча; опустить ноги на пол, обруч назад на пол в прямых руках; 7—8 — поднять ягодицы, удерживая стопы на полу. *Упражнение «Рыбка»* И.п.: лежа на животе, обруч в правой руке, левая рука опирается на пол. 1—4 — подняться, опираясь на левую руку, обруч в правой руке поднять вверх, прогнуться; 5— 8 — вернуться в и.п. Повторить с другой руки. *Прыжки в чередовании с ходьбой* И.п.: стоя, обруч лежит на полу, руки на поясе. 1—2 — встать на с правой ноги; 3—4 — прыгнуть; 5—8 — обойти маршем. *Художественная гимнастика*	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.48 - 51

		Ходьба широким шагом из обруча в обруч с остановкой по сигналу (присесть в обруче). Катание обруча с остановкой по сигналу. Прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу (крутить обруч на поясе). Заключительная часть Игра малой подвижности «Тик-так» с использованием упраж-нений игрового стретчинга. Стретчинг.	
3	— учить раскручивать обруч на шее; — развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; — развивать мышечную силу и выносливость; — воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.	Вводная часть Ходьба с хорошей отмашкой рук Боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны, кисти сжимать и разжимать Игровое упражнение «Большие лягушки» в чередовании с игровым упражнением «Маленькие лягушки» Игровое упражнение «Муравьишки» в чередовании с игровым упражнением «Обезьянки» Стретчинг «Домик» Основная часть *Аэробика с обручем* *Упражнение «Веселые ножки»* И.п.: стоя, ноги вместе, обруч перед грудью. 1 — поставить правую пятку вперед, обруч вперед; 2 — поставить правый носок вперед, обруч вперед; 3—4 — вернуться в и.п. То же с левой ноги. *Упражнение «Поворот»* И.п.: стоя боком, обруч в опущенных руках. 1—2 — поставить правую стопу вперед, обруч вперед; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—8 — маршем повернуться вокруг себя. Повторить с другой ноги. *Упражнение «Плие»* И.п.: стоя, обруч на плечах. 1—2 — поставить правую ногу вперед; 3—4 — поставить левую ногу на вперед, встать; 5—6 — полуприсед,	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.51 - 55

		руки вверх; 7—8 — руки опустить, встать. Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» (1 раз) В прятки пальчики играют Дети сжимают и разжимают И головки убирают, пальцы рук, открывают и закры- Словно синие цветки вают глаза. Распускают лепестки, Сводят и разводят пальцы «веером». Наверху качаются, Наклоняют кисти вправо, влево. Низко наклоняются. Делают круговые движения кистями. Колокольчик голубой Наклоняют кисти вниз, вверх. Поклонился нам с тобой. Колокольчики-цветы Поворачивают кисти направо, налево. Очень вежливы, а ты? Поворачивают ладони кверху. *Художественная гимнастика* Катание обруча с остановкой по сигналу (встать и поднять обруч вверх). Прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу (крутить обруч на поясе). Подлезание в обруч в чередовании с раскручиванием обруча на шее Заключительная часть Игра малой подвижности «Тик-так» с использованием упражнений игрового стретчинга. Стретчинг. Упражнение «Журавль» И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохранять равновесие; 2 — вернуться в и.п.	
4	— продолжать учить раскручивать обруч на шее; — развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно;	Вводная часть Ходьба с хорошей отмашкой рук Боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны, кисти сжимать и разжимать	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.51 - 55

	— развивать мышечную силу и выносливость; — воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.	Игровое упражнение «Большие лягушки» в чередовании с игровым упражнением «Маленькие лягушки» Игровое упражнение «Муравьишки» в чередовании с игровым упражнением «Обезьянки» Стретчинг «Домик» Основная часть *Упражнение «Кик»* И.п.: то же. 1 — встать правой ногой вперед; 2 — встать левой ногой вперед, руки с обручем вытянуть вперед; 3—4 — мах от колена правой ногой; 5—6 — мах от колена левой ногой; 7—8 — встать на пол, обруч к груди. Повторить с другой ноги. *Упражнение «Махи в сторону»* И.п.: то же, обруч на плечах за спиной. 1 — встать правой ногой вперед; 2 — встать левой ногой вперед; 3 — поднять в сторону прямую правую ногу, руки *Прыжки в чередовании с ходьбой* И.п.: стоя, обруч лежит на полу, руки на поясе. 1—2 — встать на с правой ноги; 3—4 — спрыгнуть с нее; 5—8 — обойти обруч маршем. Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» (1 раз) В прятки пальчики играют Дети сжимают и разжимают И головки убирают, пальцы рук, открывают и закры- Словно синие цветки вают глаза. Распускают лепестки, Сводят и разводят пальцы «веером». Наверху качаются, Наклоняют кисти вправо, влево. Низко наклоняются. Делают круговые движения кистями. Колокольчик голубой Наклоняют кисти вниз, вверх. Поклонился нам с тобой. Колокольчики-цветы Поворачивают кисти направо, налево. Очень вежливы, а ты? Поворачивают ладони кверху.	

		Художественная гимнастика Катание обруча с остановкой по сигналу (встать и поднять обруч вверх). Прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу (крутить обруч на поясе). Подлезание в обруч в чередовании с раскручиванием обруча на шее Заключительная часть Игра малой подвижности «Тик-так» с использованием упражнений игрового стретчинга. Стретчинг. Упражнение «Вторая поза воина» И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу (левая пятка находится на одной прямой со сводом правой стопы), руки в стороны, голова налево. На выдохе опуститься вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не будет параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол.	
Декабрь			
1	— учить подбрасывать и ловить мяч, в положении стоя; — упражнять в отбивании мяча от пола; — развивать мышечную силу и выносливость; — воспитывать эмоциональную раскрепощенность.	Вводная часть Ходьба с хорошей отмашкой рук Боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны, кисти сжимать и разжимать Игровое упражнение «Большие лягушки» в чередовании с игровым упражнением «Маленькие лягушки» Игровое упражнение «Муравьишки» в чередовании с игровым упражнением «Обезьянки» Стретчинг «Домик» Основная часть *Аэробика с большим мячом* *Упражнение «Разминка стопы»* И.п.: стоя, мяч на полу, руки на поясе. 1 — подняться на правый носок, голову наклонить направо; 2 — подняться на левый носок, голову наклонить налево. *Упражнение «Встанем»* И.п.: стоя, ноги вместе, мяч перед грудью. 1 — встать правой	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.55- 59

		ногой вперед; 2 — встать левой ногой вперед, руки с мячом выпрямить вверх; 3 — правую ногу поставить назад; 4 — левую ногу поставить назад, руки с мячом опустить. *Упражнение «Плие»* И.п.: то же. 1 — шаг с правой ноги в сторону, правая рука в сторону; 2 — шаг с левой ноги в сторону, левая рука в сторону; 3 — полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4 — встать, руки в стороны; 5 — шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на пояс; 6 — шаг с левой ноги, левая рука на пояс; 7 — присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 — вернуться в и.п. То же с другой ноги. *Упражнение «Кик»* И.п.: то же. 1 — подъем на носки с правой ноги; 2 — мах левой ногой от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать: «Кик»; 3 — с левой ноги шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой. То же с другой ноги. *Упражнение «Ванька-встанька»* И.п.: лежа на спине перед, мяч в прямых руках за голово. 1—4 — с помощью маха рук сесть, потянуться мячом к носкам ног; 5—8 — вернуться в и.п. *Пальчиковая гимнастика «Гриб»* И.п.: стоя, руки согнуты, предплечья вверх. Меж еловых мягких лап *Дети делают щелчки пальцами.* Дождик кап, кап, кап! Где сучок давно засох, *Трут ладошки, вытягивают руки* Серый мох, мох, мох. *вперед, перебирая пальцами.* Где листок к листку прилип, *Поднимают руки вверх, хлопают в ладоши.* Вырос гриб, гриб, гриб. *Руки «в замок», поочередно правую и левую ладонь вверх-вниз, руки вниз и на пояс.* Кто нашел его друзья? *Поворачивают туловище направо,* Это я, я, я! *налево.*	

		Школа мяча 1. Ходьба с отбиванием мяча от пола. 2. Ползание на низких четвереньках с толканием мяча головой. 3. Подбрасывание и ловля мяча, стоять. Заключительная часть *Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.* *Упражнение «Ракета»* И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1 — повернуть туловище налево, вдох; 2 — опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, выдох; 3 — вытянуть руки над головой ладонями внутрь, вдох; 4 — руки опустить, колено вы-прямить, выдох. *Упражнение «Собачка»* И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, локти согнуты, ладони на бедрах, вытянуть позвоночник вверх. 1 — на выдохе потянуться вперед-вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 — наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу. *Упражнение «Цапля»* И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 — развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. Удерживать равновесие.	
2	— продолжать учить подбрасывать и ловить мяч, в положении стоя;	Вводная часть Ходьба с хорошей отмашкой рук Боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.55 - 59

	— упражнять в отбивании мяча от пола; — развивать мышечную силу и выносливость; — воспитывать эмоциональную раскрепощенность.	Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны, кисти сжимать и разжимать Игровое упражнение «Большие лягушки» в чередовании с игровым упражнением «Маленькие лягушки» Игровое упражнение «Муравьишки» в чередовании с игровым упражнением «Обезьянки» Стретчинг «Домик» Основная часть *Упражнение «Хоп»* И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — подъем с правой ноги на носки; 2 — левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вперед, кисти сжать в кулак, сказать: «Хоп»; 3 — левую ногу поставить на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой. То же с левой ноги. *Упражнение «Махи в сторону»* И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на носок; 2 — встать левой ногой на носок; 3 — поднять в сторону прямую правую ногу, руки развести в стороны; 4 —подставить ногу; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п. *Упражнение «Арабеск»* И.п.: то же, мяч опущен вниз. 1 — встать правой ногой на носок; 2 — поднять назад прямую левую ногу, руки *Упражнение «Мяч выше»* И.п.: сидя на полу, ноги выпрямлены вперед, мяч между стопами, руки в упоре сзади.. 1—4 — зажать мяч стопами ног и поднять ноги вверх прямые; 5—8 — вернуться в и.п *Пальчиковая гимнастика «Гриб»* И.п.: стоя, руки согнуты, предплечья вверх. Меж еловых мягких лап *Дети делают щелчки пальцами.* Дождик кап, кап, кап! Где сучок давно засох, *Трут ладошки, вытягивают руки* Серый мох, мох, мох. *вперед, перебирая пальцами.* Где листок к листку прилип, *Поднимают руки вверх, хлопают в ладоши.* Вырос гриб, гриб, гриб. *Руки «в замок», поочередно правую*	

		и левую ладонь вверх-вниз, руки вниз и на пояс. Кто нашел его друзья? *Поворачивают туловище направо,* Это я, я, я! *налево.* *Школа мяча* 4. Ходьба с отбиванием мяча от пола. 5. Ползание на низких четвереньках с толканием мяча головой. 6. Подбрасывание и ловля мяча, стоя. Заключительная часть *Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.* *Упражнение «Павлин»* И.п.: сидя на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной, вдох. 1 — наклониться вперед, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх перпендикулярно полу; 2 — вернуться в и.п. Упражнение «Журавль» И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохранять равновесие; 2 — вернуться в и.п. *Упражнение «Черепашка»* И.п.: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней.	
3	— учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на полу; — упражнять в подбрасывании и ловле мяча; — развивать мышечную силу и выносливость; — воспитывать эмоциональную раскрепощенность.	Вводная часть Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед. Бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе. Подскоки с продвижением вперед, хлопками в ладоши над Головой. Игровое упражнение «Раки пятятся» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Колобок».	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.59 - 63

		Стретчинг «Матрешка. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох; 2 — на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад. Стретчинг «Домик». И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2 — руки опустить, выдох, расслабиться Основная часть *Аэробика с большим мячом* *Разминка стопы* И.п.: стоя, мяч на полу, руки на поясе. 1 — подняться на правый носок, голову наклонить направо; 2 — подняться на левый носок, голову наклонить налево. *Упражнение «Встанем»* И.п.: стоя, ноги вместе, мяч перед грудью. 1 — встать правой ногой вперед; 2 — встать левой ногой, руки выпрямить с мячом вверх, 3 — правую ногу переставить; 4 — левую ногу поставить на пол, руки с мячом опустить. *Упражнение «Плие»* И.п.: стоя, мяч за головой. 1—2 — поставить правую ногу вперед; 3—4 — поставить левую ногу вперед, встать; 5—6 — полуприсед, руки вверх; 7—8 — руки опустить, встать. *Упражнение «Кик»* И.п.: стоя, мяч за плечами. 1 — встать правой ногой вперед; 2 — левой ногой сделать мах от колена вперед, руки с мячом вытянуть вперед; 3—4 — встать на пол с правой ноги, мяч за плечи. Повторить с другой ноги. *Упражнение «Хоп»* И.п.: стоя, ноги вместе, мяч вверху в прямых руках. 1 — встать правой ногой вперед; 2 — левую ногу поднять вперед, бедро параллельно полу, руки с мячом вытянуть вперед и ударить мячом по	

		колену; 3 — встать на пол с левой ноги, мяч вверх. Повторить с другой ноги. *Дыхательная гимнастика* *Упражнение «Трубач»* И.п. — сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный вдох с громким произнением «ф-ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох. *Упражение «Каша кипит»* И.п. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «ш-ш-ш-ш». Заключительная часть *Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.* *Упражнение «Ракета»* И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1 — повернуть туловище налево, вдох; 2 — опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, выдох; 3 — вытянуть руки над головой ладонями внутрь, вдох; 4 — руки опустить, колено выпрямить, выдох. *Упражнение «Ручеек»* И.п.: сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа — на полу. 1 — взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 — положить колено левой ноги на пол; 3 — поднять обе руки вверх, потянуться, спина прямая; 4 — на выдохе опуститься грудью на согнутое колено; следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу. *Упражнение «Кустик»* И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими	

		руками и положить на правое бедро сверху; 3 — руки в упоре за спиной.	
4	— подолжать учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на полу; — упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя полу; — развивать выносливость; — воспитывать эмоциональную раскрепощенность.	Вводная часть Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед. Бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе. Подскоки с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой. *Игровое упражнение «Раки пятятся»* в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Колобок». *Стретчинг «Матрешка».* И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох; 2 — на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад. *Стретчинг «Домик».* И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2 — руки опустить, выдох, расслабиться Основная часть *Упражнение «Махи в сторону».* И.п.: то же, мяч перед грудью. 1 — встать правой ногой вперед; 2 — поднять в сторону прямую левую ногу, руки вытянуть вперед; 3—4 — шаг вперед правой ногой, мяч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п. *Упражнение «Арабеск».* И.п.: то же, мяч опущен вниз. 1 — встать правой вперед; 2 — поднять назад прямую левую ногу, руки вытянуть вверх; 3—4 — шаг назад на пол с правой ноги, мяч опустить; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п. *Упражнение «Боковой подъем».* И.п.: стоя боком, мяч перед грудью. 1 — встать вперед правой ногой; 2 — встать вперед левой ногой; 3—4 — подбросить мяч вверх и	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.59 - 69

		поймать его; 5 — поставить левую ногу обратно; 6 — поставить правую ногу обратно; 7—8 — подбросить мяч вверх и поймать его. *Упражение «Крест»*. И.п.: стоя боком, мяч в опущенных руках. 1 — поставить правую ногу вперед; 2 — поставить левую ногу вперед, встать, руки с мячом вперед; 3 — шаг назад левой ногой; 4 — шаг назад правой ногой; 5—8 — ударить мяч об пол и поймать. *Упражнение «Перебежка»*. И.п.: стоя, руки вдоль туловища, мяч у груди. 1 — шаг с правой ноги вперед; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть правой ногой, левая нога остается наместе, руки с мячом поднять вверх. То же с другой ноги. *Дыхательная гимнастика* *Упражнение «Трубач»* И.п. — сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный вдох с громким произнением «ф-ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох. *Упражение «Каша кипит»* И.п. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «ш-ш-ш-ш». Заключительная часть *Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.* *Упражнение «Павлин»* И.п.: сидя на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной, вдох. 1 — наклониться вперед, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх перпендикулярно полу; 2 — вернуться в и.п. *Упражнение «Журавль»* И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и	

		прижать к себе, сохранять равновесие; 2 — вернуться в и.п. *Упражнение «Черепашка»* И.п.: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней.	
Январь			
1	— укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса; — развивать координацию, ловкость движений, глазомер; — совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие; — способствовать общему укреплению организма ребенка; — тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма; — повышать умственную и физическую работоспособность; — воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку; — содействовать воспитанию умения эмоционального выражения; — оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка.	Вводная часть Маршировка и построение в три колонны. Аэробика «Зоопарк» Обычная ходьба на месте «Мы шагаем в зоопарк – Побывать там каждый рад» И.п.: стоя, руки на поясе. 1 – 2 – поворот вправо, руки вытянуть перед собой; 3 – 4 – вернуться в и.п. Повторить с другой ноги «Там медведи и пингвины, Попугаи и павлины, Там жирафы и слоны, Обезьяны, тигры, львы» И.п.: то же. 1 – 2 –полуприсед, руки поднять над головой и хлопнуть в ладоши; 3 – 4 –вернуться в и.п. «Всем ы весело играем и движенья повторяем» И.п.: стоя, руки к плечам. 1– правую ногу поставить вперед на носок, руки вытянуть в стороны; 2 – вернуться в и.п. Повторить с другой ноги «Это лев – он царь зверей, В мире нет его сильней, Он шагает очень важно, Он красивый и отважный» И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в логтях, пальцы вверх. 1 – полуприсед, пальцы сжать в кулак; 3 вернуться в и.п. «А смешные обезьяны раскачали так лианы» Прыжки с хлопками над головой «Что пружинят вниз и вверх И влезают выше всех» И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 2 наклон вперед, руки вытянуть в стороны; 3 – 4 – вернуться в и.п. «А вот добрый, умный слон, Посылает всем поклон, он кивает головой и знакомится с	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.64 - 70

		тобой» И.п.: широкая стойка, носки развернуты в стороны, руки внизу, ладони развёрнуты к полу. 1 поднять правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п. «Лапку к лапке приставляя, Друг за другом поспевая, Шли пингвины дружно в ряд, Словно маленький отряд» И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – 2 – волнообразное движение правой рукой; 3 – 4 – то же с левой; 5 – 8 – то же всем туловищем «Вот змея, она пугает, и к себе не подпускает, По земле ползёт она, Извивается слегка» И.п.: стоя в узкой стойке, руки сцеплены «в замок» за спиной. 1 – 2 – поставить правую ногу вперед на каблук, руки развести в стороны; 3 – 4 – вернуться в и.п. «Вот павлин – он чудо птица, И всегда собой гордится, Выступает ровно, прямо, Смотрит гордо, величаво!» И.п.: стоя, руки вместе, руки впереди, кисти сжаты в кулак.. Бег на месте с высоким подниманием коленей «Пони бегает, резвится, Хочет с нами подружиться, И в тележке расписной, Покатает нас с тобой» Ходьба на месте «Вот и вечер наступает, Зоопарк наш засыпает, Засыпает до утра, Нам уже домой пора» Перестроение в колонну по одному. Галоп по кругу с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»). Бег приставным шагом боком по кругу, руки на поясе с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). Перестроение в три колонны. Основная часть *Аэробика* *Упражнение «Стопа»* И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — правую стопу вперед, правую руку вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п. То же с левой ноги. *Упражнение «Подъем»* И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на носок, правая рука	

		вытянута вперед; 2 — то же с левой ноги; 3 — шаг назад с правой ноги, правую руку положить на пояс; 4 — то же с левой ноги. *Упражнение «Хоп»* И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — подъем с правой ноги носок; 2 — левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулак, сказать: «Хоп»; 3 — левую ногу поставить на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой. То же с левой ноги. *Упражнение «Кик»* И.п.: то же. 1 — подъем на носок с правой ноги; 2 — левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать: «Кик»; 3 — левой ногой шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой. То же с другой ноги. *Упражнение «Плие»* И.п.: то же. 1 — шаг с правой ноги вперед, правая рука в сторону; 2 — шаг с левой ноги вперед в сторону, левая рука в сторону; 3 — полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4 — встать, руки в стороны; 5 — шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на пояс; 6 — шаг с левой, левая рука на пояс; 7 — присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 — вернуться в и.п. То же с другой ноги. *Упражнение «Выпад»* И.п.: стоя, руки вдоль туловища. 1 — выпад вперед на правую ногу, руки в стороны; 2 — вернуться в и.п.; 3 — повторить с другой ноги; 4 — вернуться в и.п. Марш на месте *Дыхательная гимнастика «Поехали»* Завели машину — Вдох. Ш-ш... Ш-ш... Выдох. Накачали шину — Вдох. Ш-ш... Ш-ш... Выдох.	

		Улыбнулись веселей Вдох. И поехали быстрей. Выдох. Заключительная часть *Игра малой подвижности «Будь внимателен» с упражнениями стретчинга. Стретчинг.* *Упражнение «Бабочка»* И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 — выпрямить правую (левую) ногу в сторону — вверх, придерживая ее рукой за внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, сидеть на обеих ягодицах. *Упражнение «Лисичка»* (И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5—8 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра. *Упражнение «Кустик»* (И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены вперед перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3—4 — руки в упоре за спиной.	
2	— продолжать укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса; — продолжать развивать координацию, ловкость движений, глазомер; — продолжать	Вводная часть Маршировка и построение в три колонны. Аэробика «Зоопарк» Перестроение в колонну по одному. Галоп по кругу с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»). Бег приставным шагом боком по кругу, руки на поясе с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»).	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.64 - 70

	совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие; — продолжать способствовать общему укреплению организма ребенка; — продолжать тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма; — продолжать повышать умственную и физическую работоспособность; — продолжать воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку; — продолжать содействовать воспитанию умения эмоционального выражения; — продолжать оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка.	Перестроение в три колонны. Основная часть *Упражнение «Выпад, хоп»* И.п.: стоя, руки вдоль туловища. 1 — выпад на вперед на правую ногу, руки в стороны; 2 — встать на правую ногу, левое колено поднять вперед, руки вперед, сказать: «Хоп»; 3 — шаг с левой ноги назад на пол, выпад, правая нога на месте, руки в стороны; 4 — перенести вес тела на левую ногу, правое колено поднять вперед, руки на пояс, сказать: «Хоп»; 5—8 — перекаты с пятки на носок. То же с другой ноги. *Упражнение «Боковые махи»* И.п.: то же. 1 — встать правой ногой вперед; 2 — левую ногу отвести в сторону прямую, руки в стороны; 3 — левой ногой шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — вернуться в и.п. *Упражнение «Арабеск»* И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой вперед; 2 — левую прямую ногу отвести назад, прогнуться, руки вверх; 3 — шаг левой ногой назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой. То же с другой ноги. *Упражнение «Перебежка»* И.п.: стоя, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой вперед; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу. То же с другой ноги. *Упражнение «Прыжки»* (И.п.: стоя, ноги вместе. 1—2 — встать вперед с правой ноги; 3—4 — встать назад с правой ноги; 5—8 — прыжки на месте на двух ногах с хлопками над головой. *Марш на месте.* *Дыхательная гимнастика «Поехали»* *Завели машину — Вдох.* *Ш-ш... Ш-ш... Выдох.* *Накачали шину — Вдох.*	

		Ш-ш... Ш-ш... Выдох. *Улыбнулись веселей Вдох.* Заключительная часть *Игра малой подвижности «Будь внимателен» с упражнениями стретчинга. Стретчинг.* *Упражнение «Кустик* И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены вперед перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3—4 — руки в упоре за спиной. *Упражнение «Сундучок»* И.п.: сидя, ягодицы на пятках. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз; 2 — повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад, вдох; 3 — на выдохе наклониться вперед, следить за тем, чтобы ладони и пальцы рук все время соприкасались; 4 — вернуться в и.п. *Упражнение «Морская звезда»* И.п.: стоя на коленях, руки опущены вдоль тела. 1 — сесть на пол между стопами, руки в упоре сзади; 2 — передвигая руки назад, лечь на спину; 3 — слегка развести колени в стороны; 4 — руки положить на пол в стороны, ладони прижать к полу.	
3	— укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса; — развивать координацию, ловкость движений, глазомер; — совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие; — способствовать общему укреплению организма ребенка; — тренировать и укреплять	Вводная часть Маршировка и построение в три колонны. Аэробика «Зоопарк». См. комплекс 7, с. 64—65. Перестроение в колонну по одному. Галоп по кругу с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»). Бег приставным шагом боком по кругу, руки на поясе с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями»). Перестроение в три колонны. Основная часть *Аэробика*	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.70 - 74

	функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма; — повышать умственную и физическую работоспособность; — воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку; — содействовать воспитанию умения эмоционального выражения; — оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка.	*Упражнение «Стопа»* И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — правую стопу поставить вперед, правую руку вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п. Повторить с левой ноги. *Упражнение «Подъем»* И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на носок, правая рука вытянута вперед; 2 — то же с левой ноги; 3 — шаг назад с правой ноги, правую руку положить на пояс; 4 — то же с левой ноги. Повторить, начиная с левой ноги. *Упражнение «Хоп»* И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — подъем с правой ноги на носок; 2 — левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вперед, кисти сжать в кулак, сказать: «Хоп»; 3 — левую ногу поставить на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой. Повторить с левой ноги. *Упражнение «Кик»* И.п.: то же. 1 — подъем на носок с правой ноги; 2 — левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать: «Кик»; 3 — левой ногой шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой. То же с другой ноги. *Упражнение «Плие»* И.п.: то же. 1 — шаг с правой ноги в сторону, правая рука в сторону; 2 — шаг с левой ноги в сторону, левая рука в сторону; 3 — полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4 — встать, руки в стороны; 5 — шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на пояс; 6 — шаг с левой ноги, левая рука на пояс; 7 — присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 — вернуться в и.п. То же с другой ноги. *Марш на месте.* *Дыхательная гимнастика «Поехали»*	

		Завели машину — *Вдох.* Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.* Накачали шину — *Вдох.* Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.* Улыбнулись веселей *Вдох.* И поехали быстрей. *Выдох.* Заключительная часть *Игра малой подвижности «Будь внимателен» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.* *Упражнение «Бабочка»* И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 — выпрямить правую (левую) ногу в сторону — вверх, придерживая ее рукой за внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, сидеть на обеих ягодицах. *Упражнение «Кустик»* И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены вперед перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3—4 — руки в упоре за спиной. *Упражнение «Самолет»* И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох; 2 — руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.	
4	— продолжать укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса; — развивать координацию, ловкость движений, глазомер; — продолжать совершенствовать	Вводная часть Маршировка и построение в три колонны. Аэробика «Зоопарк» (3 мин). См. комплекс 7, с. 64—65. Перестроение в колонну по одному. Галоп по кругу с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»).	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.70 - 74

	психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие; — продолжать способствовать общему укреплению организма ребенка; — продолжать тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма; — продолжать повышать умственную и физическую работоспособность; — продолжать воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку; — продолжать содействовать воспитанию умения эмоционального выражения; — продолжать оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка.	Бег приставным шагом боком по кругу, руки на поясе с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями»). Перестроение в три колонны. Основная часть *Упражнение «Выпад»* И.п.: стоя, руки вдоль туловища. 1 — выпад вперед на правую ногу, руки в стороны; 2 — вернуться в и.п.; 3 — повторить с другой ноги; 4 — вернуться в и.п. *Упражнение «Выпад, хоп»* И.п.: стоя, руки вдоль туловища. 1 — выпад вперед на правую ногу, руки в стороны; 2 — встать вперед на правую ногу, левое колено поднять вперед, руки вперед, сказать: «Хоп»; 3 — шаг с левой ноги назад на пол, выпад, правая нога впереди, руки в стороны; 4 — перенести вес тела на левую ногу, правое колено поднять вперед, руки на пояс, сказать: «Хоп»; 5—8 — перекаты с пятки на носок. То же с другой ноги. *Упражнение «Боковые махи»* (И.п.: то же. 1 — встать правой ногой вперед; 2 — левую ногу отвести в сторону прямую, руки в стороны; 3 — левой ногой шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — вернуться в и.п. *Упражнение «Арабеск»* И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой вперед; 2 — левую прямую ногу отвести назад, прогнуться, руки вверх; 3 — шаг левой ногой назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой. То же с другой ноги. *Упражнение «Перебежка»* И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой вперед; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу. То же с другой ноги. *Упражнение «Прыжки»* И.п.: стоя, ноги вместе. 1—2 — встать вперед с правой ноги; 3—4 — встать назад с правой ноги; 5—8 — прыжки на месте на двух ногах с	

		хлопками над головой. *Марш на месте.* *Дыхательная гимнастика «Поехали»* Завели машину — *Вдох.* Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.* Накачали шину — *Вдох.* Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.* Улыбнулись веселей *Вдох.* И поехали быстрей. *Выдох.* Заключительная часть *Упражнение «Самолет»* И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох; 2 — руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох. *Упражнение «Сундучок»* И.п.: сидя, ягодицы на пятках. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз; 2 — повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад, вдох; 3 — на выдохе наклониться вперед; следить за тем, чтобы ладони и пальцы рук все время соприкасались; 4 — вернуться в и.п. *Упражнение «Морская звезда»* И.п.: стоя на коленях, руки опущены вдоль тела. 1 — сесть на пол между стопами, руки в упоре сзади; 2 — передвигая руки назад, лечь на спину; 3 — слегка развести колени в стороны; 4 — руки положить на пол в стороны, ладони прижать к полу.	
Февраль			
1	— учить перебрасывать малый мяч из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола; — упражнять в перепрыгивании	Вводная часть Ходьба. Боковой галоп, руки на поясе. Игровое упражнение «Гномики» Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе .	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.74 - 77

	через препятствия с разбега способом «ножницы»; — развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; — воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.	Игровое упражнение «Маленькие лягушки» . Игровое упражнение «Раки». Основная часть *Гимнастика с атлетическим мячом.* *Упражнение* И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. 1—2 — мяч поднять вверх над головой; 3—4 — опустить мяч. *Упражнение* И.п.: стоя на коленях на мяче, руки на поясе. 1—2 — наклон вправо, руки в стороны; 3—4 — наклон влево, руки на пояс; 5— 6 — наклон влево, руки в стороны; 7—8 — вернуться в и.п. *Упражнение* И.п.: сидя на мяче, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки сложены «полочкой» перед грудью. 1—2 — выпрямить ноги вперед — вверх, руки в стороны. *Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»* И.п.: сидя, кисти сжаты в кулачки. Сидит белка на тележке, *Дети выполняют круговые движения кистями вправо.* Продает она орешки: *Делают круговые движения кистями влево.* Лисичке-сестричке, *Разгибают большой палец.* Воробью, *Разгибают указательный палец.* Синичке, *Разгибают средний палец.* Мишке толстопятому, *Разгибают безымянный палец.* Заиньке усатому. *Разгибают мизинец.* Вот так! *Смыкают пальцы «в замок».* *Художественная гимнастика с малым мячом* Перебрасывание мяча с правой руки в левую с отскоком от пола. Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх. Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой.	

		Акробатика Прыжки через планку с разбега способом «ножницы». Впрыгивание на предмет с места. *Дыхательная гимнастика «Ветер»* И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Ветер сверху набежал, *Вдох.* Ветку дерева сломал: «В-в-в». *Выдох.* Дул он долго, зло ворчал *Вдох.* И деревья все качал: «Бу-бу-бу». *Выдох.* Заключительная часть *Игра малой подвижности «Походка и настроение». Стретчинг.* Упражнение «Елка» И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны — вниз, ладони направлены в пол, вдох; 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать, выдох. Упражнение «Паучок» И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 — опустить обе руки между ногами; 2 — ладони про-сунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3 — на выдохе наклоняться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом; 4 — выпрямиться. Упражнение «Сорванный цветок» (И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу, руки подняты вверх. 1 — потянуться вверх, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — наклониться вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена, руками тянуться вперед, выдох; 3 — выпрямиться, вытя-нуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 4 — наклониться вперед грудью к прямой ноге, коснуться лбом пола, руками тянуться вперед; 5 — выпрямиться, вытянуть позвоноч¬ник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 6 — наклониться впе¬ред за прямой ногой, руками тянуться вперед, коснуться лбом пола.	

2	— продолжить учить перебрасывать малый мяч из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола; — продолжить упражнять в перепрыгивании через препятствия с разбега способом «ножницы»; — продолжить развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; — продолжить воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.	Вводная часть Ходьба. Боковой галоп, руки на поясе. Игровое упражнение «Гномики» Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе . Игровое упражнение «Маленькие лягушки» . Игровое упражнение «Раки» . Основная часть *Упражнение* И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч на голове, придерживается руками. 1—2 — наклон вперед; 3—4 — вернуться в и.п. *Упражнение* И.п.: лежа на мяче на животе, руки в упоре впереди, ноги прямые, носки ног упираются в пол. 1—4 — перебирая руками по полу, прокатываться на мяче вперед и назад. *Упражнение* И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат между стопами. 1—2 — поднять ногами мяч вверх; 3—4 — вернуться в и.п. *Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»* (1 раз) И.п.: сидя, кисти сжаты в кулачки. Сидит белка на тележке, *Дети выполняют круговые движения кистями вправо.* Продает она орешки: *Делают круговые движения кистями влево.* Лисичке-сестричке, *Разгибают большой палец.* Воробью, *Разгибают указательный палец.* Синичке, *Разгибают средний палец.* Мишке толстопятому, *Разгибают безымянный палец.* Заиньке усатому. *Разгибают мизинец.* Вот так! *Смыкают пальцы «в замок».* *Художественная гимнастика с малым мячом* Перебрасывание мяча с правой руки в левую с отскоком от пола. Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.74 - 78

		мяча вверх. Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой. *Акробатика* (4 мин). Прыжки через планку с разбега способом «ножницы». Впрыгивание на предмет с места. *Дыхательная гимнастика «Ветер»* И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Ветер сверху набежал, *Вдох.* Ветку дерева сломал: «В-в-в». *Выдох.* Дул он долго, зло ворчал *Вдох.* И деревья все качал: «Бу-бу-бу». *Выдох.* Заключительная часть Упражнение «Сорванный цветок» И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу, руки подняты вверх. 1 — потянуться вверх, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — наклониться вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена, руками тянуться вперед, выдох; 3 — выпрямиться, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 4 — наклониться вперед грудью к прямой ноге, коснуться лбом пола, руками тянуться вперед; 5 — выпрямиться, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 6 — наклониться вперед за прямой ногой, руками тянуться вперед, коснуться лбом пола. Упражнение «Солнышко садится за горизонт» И.п.: стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу. 1 — вытянуть в сторону левую (правую) ногу, пятка левой (правой) нога на одной прямой с правым (левым) коленом; 2 — опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх; 3 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), тянуться от бедер до касания левой (правой) рукой левой (правой) ноги; 4 — выпрямиться. Упражнение «Жучок» И.п.: сидя между стопами, руки опущены вдоль туловища. 1 —	

		потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней; следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.	
3	—учить подбрасывать и ловить малый мяч с хлопком и вращением кистей рук; —закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться при выполнении прыжков; —развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; —воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.	Вводная часть Ходьба. Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками перед собой. Игровое упражнение «Гномики» в чередовании с веселой зарядкой «Салют». Бег с закидыванием голеней назад, руки в стороны. Игровое упражнение «Маленькие лягушки» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Раки». Основная часть *Упражнение «Медуза»*. И.п.: лежа на спине, на мяче, руки и ноги в стороны. 1—4 — оторвать ноги, руки и голову от пола, удерживать равновесие; 5— 8 — вернуться в и.п. 7. *Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»* (1 раз) И.п.: сидя, кисти сжаты в кулаки. Сидит белка на тележке, *Дети выполняют круговые движения кистями вправо.* Продает она орешки: *Круговые движения кистями влево.* Лисичке-сестричке, *Разгибают большой палец.* Воробью, *Разгибают указательный палец.* Синичке, *Разгибают средний палец.* Мишке толстопятому, *Разгибают безымянный палец.* Заиньке усатому. *Разгибают мизинец.* Вот так! *Смыкают пальцы «в замок».* *Художественная гимнастика с малым мячом*. Перебрасывание мяча из правой руки в левую руку с под-брасыванием его вверх. Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.78 - 80

		перед собой. Подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением во время полета мяча руками «моталочки» (вращение кистями рук). *Акробатика.* Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь. Впрыгивание на предмет с места. *Дыхательная гимнастика «Ветер»* И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Ветер сверху набежал, *Вдох.* Ветку дерева сломал: «В-в-в». *Выдох.* Дул он долго, зло ворчал *Вдох.* И деревья все качал: «Бу-бу-бу». *Выдох.* Заключительная часть *Игра малой подвижности «Походка и настроение». Стретчинг.* *Упражнение «Елка»* И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в сторону — вниз, ладони направлены в пол, вдох; 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать, выдох. *Упражнение «Паучок»* И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 — опустить обе руки между ногами; 2 — ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3 — на выдохе наклоняться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом; 4 — выпрямиться. *Упражнение «Сорванный цветок»* И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу, руки подняты вверх. 1 — потянуться вверх, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — наклониться вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена, руками тянуться вперед, выдох; 3 — выпрямиться, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 4 — наклониться вперед грудью к прямой ноге, коснуться лбом пола,	

		руками тянуться вперед; 5 — выпрямиться, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 6 — наклониться вперед за прямой ногой, руками тянуться вперед, коснуться лбом пола.	
4	— продолжать учить подбрасывать и ловить малый мяч с хлопком и вращением кистей рук; — продолжать закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться при выполнении прыжков; — продолжать развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; — продолжать воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.	Вводная часть Ходьба. Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками перед собой. Игровое упражнение «Гномики» в чередовании с веселой зарядкой «Салют». Бег с закидыванием голеней назад, руки в стороны. Игровое упражнение «Маленькие лягушки» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Раки». Основная часть *Художественная гимнастика с малым мячом*. Перебрасывание мяча из правой руки в левую руку с подбрасыванием его вверх. Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой. Подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением во время полета мяча руками «моталочки» (вращение кистями рук). *Акробатика.* Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь. Впрыгивание на предмет с места. *Дыхательная гимнастика «Ветер»* И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Ветер сверху набежал, *Вдох.* Ветку дерева сломал: «В-в-в». *Выдох.* Дул он долго, зло ворчал *Вдох.* И деревья все качал: «Бу-бу-бу». *Выдох.* Заключительная часть *Упражнение «Сорванный цветок»* И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу, руки подняты вверх. 1 — потянуться вверх, вытянуть позвоночник, вдох;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.78 - 81

		2 — наклониться вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена, руками тянуться вперед, выдох; 3 — выпрямиться, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 4 — наклониться вперед грудью к прямой ноге, коснуться лбом пола, руками тянуться вперед; 5 — выпрямиться, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 6 — наклониться вперед за прямой ногой, руками тянуться вперед, коснуться лбом пола. *Упражнение «Солнышко садится за горизонт»* И.п.: стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу. 1 — вытянуть в сторону левую (правую) ногу, пятка левой (правой) ноги на одной прямой с правым (левым) коленом; 2 — опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх; 3 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), тянуться от бедер до касания левой (правой) рукой левой (правой) ноги; 4 — выпрямиться. *Упражнение «Медуза»* И.п.: лежа на спине, на мяче, руки и ноги в стороны. 1—4 — оторвать ноги, руки и голову от пола, удерживать равновесие; 5— 8 — вернуться в и.п. *Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»* И.п.: сидя, кисти сжаты в кулаки. Сидит белка на тележке, *Дети выполняют круговые движения кистями вправо.* Продает она орешки: *Круговые движения кистями влево.* Лисичке-сестричке, *Разгибают большой палец.* Воробью, *Разгибают указательный палец.* Синичке, *Разгибают средний палец.* Мишке толстопятому, *Разгибают безымянный палец.* Заиньке усатому. *Разгибают мизинец.* Вот так! *Смыкают пальцы «в замок».* *Упражнение «Жучок»* И.п.: сидя между стопами, руки опущены вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом	

		коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней; следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.	
Март			
1	— упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; — продолжать учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами; — обеспечить высокую двигательную активность, способ-ствующую тренировке всех функций организма; — формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	Вводная часть Ходьба с хорошей отмашкой рук. Подскоки, руки на поясе. Игровое упражнение «Неваляшка». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой, руки прямые. Игровое упражнение «Муравьишки идут назад». Основная часть *Аэробика.* *Упражнение «Разминка стопы»* И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поочередно перекатываться правой и левой ногой с пятки на носок. *Упражнение «Пятка, носок»* И.п.: то же. 1 — носок правой ноги поставить вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — пятку левой ноги поставить вперед; 4 — вернуться в и.п.; 5—8 — перекаты с пятки на носок. *Упражнение «Стопа»* И.п.: то же. 1 — правую стопу поставить вперед, правую руку вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п. То же с левой ноги. *Упражнение «Подъем»* И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги носок, правая рука вперед; 2 — то же с левой ноги; 3 — шаг назад с правой ноги, правую руку на пояс; 4— то же с левой ноги. Повторить, начиная с левой ноги. *Упражнение «Хоп»* И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — подъем с правой ноги на носок; 2 — левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулак, сказать: «Хоп»; 3 — левую ногу поставить на пол, руки на пояс; 4 — правую	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.81 - 84

		ногу подставить к левой. То же с левой ноги. *Упражнение «Кик»* И.п.: то же. 1 — подъем на носок с правой ноги; 2 — левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать: «Кик»; 3 — с левой ноги шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой. *Дыхательная гимнастика «Еж»* И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вот свернулся еж в клубок, *Дети сгибают ноги и руками притягивают их к груди.* Потому что он продрог. *На выдохе произносят: «Бр-р-р».* Лучик ежика коснулся, *Опускают ноги, поднимают руки* Ежик сладко потянулся. *вверх — вдох.* *Школа мяча* Подбрасывание мяча вверх с хлопкомю Игровое упражнение «Окошко». Подбросить мяч вверх и пропустить через сложенные кольцо руки. Подбросить мяч вверх двумя руками, присесть, поймать мяч. Отбивание мяча двумя руками и поочередно правой и левой рукой. Заключительная часть *Игра малой подвижности «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.* *Упражнение «Ракета»* И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1 — повернуть туловище налево, вдох; 2 — опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, выдох; 3 — вытянуть руки над головой ладонями внутрь, вдох; 4 — руки опустить, колено выпрямить, выдох. *Упражнение «Качели»* И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой)	

		стопы, руки в стороны. 1 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол перед левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины, вытянуть правую руку вверх; 2 — вернуться в и.п. *Упражнение «Бабочка»* И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 — выпрямить правую (левую) ногу в сторону — вверх, придерживать рукой за внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, сидеть на обеих ягодицах.	
2	— продолжатьупражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; — продолжать учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами; — обеспечить высокую двигательную активность, способ-ствующую тренировке всех функций организма; — формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	Вводная часть Ходьба с хорошей отмашкой рук. Подскоки, руки на поясе. Игровое упражнение «Неваляшка». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой, руки прямые. Игровое упражнение «Муравьишки идут назад». Основная часть *Упражнение «Крест»* И.п.: то же. 1— правой ногой вперед; 2 — левую ногу поставить на назад накрест перед правой ногой; 3-е правой ноги шаг назад на пол; 4 — левую ногу подставить к правой ноге. То же с другой ноги. *Упражнение «Плие* И.п.: то же. 1 — шаг с правой ноги в сторону, правая рука в сторону; 2 — шаг с левой ноги в сторону, левая рука в сторону; 3 — полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4 — встать, руки в стороны; 5 — шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на пояс; 6 — шаг с левой ноги, левая рука на пояс; 7 — присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 — вернуться в и.п.	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.81 - 85

		То же с другой ноги. *Упражнение «Выпад, хоп»* И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — выпад вперед на правую ногу, руки в стороны; 2 — встать на правую ногу, левое колено поднять вперед, руки вперед, сказать: «Хоп»; 3 — шаг левой назад, выпад, правая нога впереди, руки в стороны; 4 — перенести вес тела на левую ногу, правое колено поднять вперед, руки на пояс, сказать: «Хоп»; 5—8 — перекаты с пятки на носок. То же с другой ноги. *Упражнение «Арабеск»* И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой вперед; 2 — прямую левую ногу отвести назад, прогнуться, руки вверх; 3 — шаг левой ногой назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой. То же с другой ноги. *Упражнение «Боковые махи»* И.п.: то же. 1 — встать с правой ноги вперед; 2 — прямую левую ногу отвести в сторону, руки в стороны; 3-е левой ноги шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — вернуться в и.п. *Упражнение «Перебежка»* И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — шаг с правой ноги вперед; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу. То же с другой ноги. *Дыхательная гимнастика «Еж»* И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вот свернулся еж в клубок, *Дети сгибают ноги и руками притягивают их к груди.* Потому что он продрог. *На выдохе произносят: «Бр-р-р».* Лучик ежика коснулся, *Опускают ноги, поднимают руки* Ежик сладко потянулся. *вверх — вдох.* *Школа мяча* Подбрасывание мяча вверх с хлопкомю Игровое упражнение «Окошко». Подбросить мяч вверх и пропустить через сложенные кольцо руки.	

		Подбросить мяч вверх двумя руками, присесть, поймать мяч. Отбивание мяча двумя руками и поочередно правой и левой рукой Заключительная часть *Игра малой подвижности «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.* *Упражнение «Бабочка»* И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 — выпрямить правую (левую) ногу в сторону — вверх, придерживать рукой за внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, сидеть на обеих ягодицах. *Упражнение «Паучок»* И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 — опустить обе руки между ногами; 2 — ладони про-сунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3 — на выдохе наклоняться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом; 4 — выпрямиться. *Упражнение «Колобок»* И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1 — подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх — вдох; 2 — на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 — на вдохе перекатиться на спину, руки остаются на коленях; 4 — на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.	
3	— упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; — учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами;	Вводная часть Ходьба с хорошей отмашкой рук. Подскоки, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). Приставной шаг боком с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой, руки прямые, с остановкой по сигналу (стретчинг	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.85 - 88

	— обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; — формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	«Елка»). Игровое упражнение «Муравьишки» в чередовании с упражнением «Муравьишки идут назад». Основная часть *Аэробика.* *Упражнение «Разминка стопы»* И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поочередно перекатываться правой и левой ногой с пятки на носок. *Упражнение «Пятка, носок»* И.п.: то же. 1 — носок правой ноги поставить вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — пятку левой ноги поставить вперед; 4 — вернуться в и.п.; 5—8 — перекаты с пятки на носок. *Упражнение «Стопа»* И.п.: то же. 1 — правую стопу поставить вперед, правую руку вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п. То же с левой ноги. *Упражнение «Подъем»* И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги носок, правая рука вперед; 2 — то же с левой ноги; 3 — шаг назад с правой ноги, правую руку на пояс; 4— то же с левой ноги. Повторить, начиная с левой ноги. *Упражнение «Хоп»* И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — подъем с правой ноги на носок; 2 — левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулак, сказать: «Хоп»; 3 — левую ногу поставить на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой. То же с левой ноги. *Упражнение «Кик»* И.п.: то же. 1 — подъем на носок с правой ноги; 2 — левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать: «Кик»; 3 — с левой ноги шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой. *Дыхательная гимнастика «Еж»*	

		И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вот свернулся еж в клубок, *Дети сгибают ноги и руками притягивают их к груди.* Потому что он продрог. *На выдохе произносят: «Бр-р-р».* Лучик ежика коснулся, *Опускают ноги, поднимают руки* Ежик сладко потянулся. *вверх — вдох.* *Школа мяча* Подбрасывание мяча вверх с хлопкомю Игровое упражнение «Окошко». Подбросить мяч вверх и пропустить через сложенные кольцо руки. Подбросить мяч вверх двумя руками, присесть, поймать мяч. Отбивание мяча двумя руками и поочередно правой и левой рукой. Заключительная часть *Игра малой подвижности «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.* *Упражнение «Пушка»* И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1 — повернуть туловище налево, вдох; 2 — опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, правую ногу поставить на носок, выдох; 3 — потянуться обеими руками вперед — вверх, руки, туловище и правая нога на одной прямой; 4 — руки опустить, колено выпрямить, выдох. *Упражнение «Качели»* И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол перед левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины, вытянуть правую руку вверх; 2 — вернуться в и.п. *Упражнение «Тигр»* И.п.: широкая стойка, стопа правой ноги развернута, пятка напротив середины левой стопы, руки опущены. 1 — на выдохе наклониться к чуть согнутой правой ноге, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками упереться в пол перед стопой правой ноги,	

		вдох; 2 — на выдохе наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу, голова прямо; следить за тем, чтобы левая нога оставалась прямой; 3 — опереться на ладони; 4 — вернуться в и.п.	
4	— продолжать упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; — продолжать учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами; — продолжать обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; — продолжать формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	Вводная часть Ходьба с хорошей отмашкой рук. Подскоки, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). Приставной шаг боком с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой, руки прямые, с остановкой по сигналу (стретчинг «Елка»). Игровое упражнение «Муравьишки» в чередовании с упражнением «Муравьишки идут назад». Основная часть Упражнение «Крест» И.п.: то же. 1— правой ногой вперед; 2 — левую ногу поставить на назад накрест перед правой ногой; 3-е правой ноги шаг назад на пол; 4 — левую ногу подставить к правой ноге. То же с другой ноги. Упражнение «Плие И.п.: то же. 1 — шаг с правой ноги в сторо¬ну, правая рука в сторону; 2 — шаг с левой ноги в сторону, левая рука в сторону; 3 — полуприсед, ноги на ши¬рине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4 — встать, руки в стороны; 5 — шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на пояс; 6 — шаг с левой ноги, левая рука на пояс; 7 — присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 — вернуться в и.п. То же с другой ноги. Упражнение «Выпад, хоп» И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — выпад вперед на правую ногу, руки в стороны; 2 — встать на правую ногу, левое колено поднять вперед, руки вперед, сказать: «Хоп»; 3 — шаг левой назад,	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.85 - 89

		выпад, правая нога впереди, руки в стороны; 4 — перенести вес тела на левую ногу, правое колено поднять вперед, руки на пояс, сказать: «Хоп»; 5—8 — перекаты с пятки на носок. То же с другой ноги. Упражнение «Арабеск» И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой вперед; 2 — прямую левую ногу отвести назад, про¬гнуться, руки вверх; 3 — шаг левой ногой назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой. То же с другой ноги. Упражнение «Боковые махи» И.п.: то же. 1 — встать с правой ноги вперед; 2 — прямую левую ногу отвести в сторону, руки в стороны; 3-е левой ноги шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — вернуться в и.п. Упражнение «Перебежка» И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — шаг с правой ноги вперед; 2 — подпрыгнуть, под¬бить левой ногой правую ногу. То же с другой ноги. Дыхательная гимнастика «Еж» И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вот свернулся еж в клубок, Дети сгибают ноги и руками притягивают их к груди. Потому что он продрог. На выдохе произносят: «Бр-р-р». Лучик ежика коснулся, Опускают ноги, поднимают руки Ежик сладко потянулся. вверх — вдох. Школа мяча Подбрасывание мяча вверх с хлопкомю Игровое упражнение «Окошко». Подбросить мяч вверх и пропустить через сложенные кольцо руки. Подбросить мяч вверх двумя руками, присесть, поймать мяч. Отбивание мяча двумя руками и поочередно правой и левой рукой Заключительная часть Упражнение «Тигр» И.п.: широкая стойка, стопа правой ноги развернута, пятка напротив	

		середины левой стопы, руки опущены. 1 — на выдохе наклониться к чуть согнутой правой ноге, левая нога максималь¬но отведена назад и выпрямлена, руками упереться в пол перед стопой правой ноги, вдох; 2 — на выдохе наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу, голова прямо; следить за тем, чтобы левая нога оставалась прямой; 3 — опереть¬ся на ладони; 4 — вернуться в и.п. Упражнение «Паучок» И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 — опустить обе руки между ногами; 2 — ладони про-сунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3 — на выдохе наклоняться вперед между ногами, стараясь кос¬нуться пола лбом; 4 — выпрямиться. Упражнение «Колобок» И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1 — подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх — вдох; 2 — на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 — на вдохе перекатиться на спину, руки остаются на коленях; 4 — на выдохе выпрямить ноги и положить руки на пол.	
Апрель			
1	— учить отбивать мяч при ходьбе по гимнастической скамейке; — упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков; — закреплять умение ползать на животе; — развивать умение двигаться ритмично и выразительно; — формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	Вводная часть Маршировка по кругу. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой. Игровое упражнение «Раки пятятся». Игровое упражнение «Поезд». Ходьба парами. Основная часть *Аэробика* *Упражнение «Птички»* И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу. 1—4 — поднимать и опускать согнутые в локтях руки; 5—8 — руки вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы; 9— 12	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.89 - 93

		— повороты бедрами вправо, влево, руки согнуты в локтях; 13—16 — руки выпрямить вперед с хлопком и подпрыгиванием на месте. *Упражнение «Повороты головой»* И.п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуть вперед. 1—4 — по-ворот головы вправо, влево, руки вытянуты вперед; 5—8 — на-клоны головы вправо, влево, руки вытянуты в стороны. *Упражнение «Постучим»* И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1—4 — наклониться вперед, три раза постучать по коленям; 5—8 — наклониться к полу и три раза постучать по полу; 9—12 — выпрямиться и три раза постучать по плечам; 13—16 — прыжки, ноги вместе, ноги врозь с хлопками в ладоши перед собой. На последнем прыжке перестроиться парами лицом друг к другу. *Упражнение «Махи»* И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, стоять, прижавшись правым плечом друг к другу. 1—4 — мах вперед правой ногой, согнутой в колене; 5—8 — мах вперед левой ногой, согнутой в колене; 9—12 — прыжками поменяться местами с напарником. *Упражнение «Твист»* И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. 1—4 — стоя на левой ноге, правую ногу приподнять и согнуть в колене, повернуться вправо и влево; 5—8 — то же, стоя на правой ноге; 13—16 — прыжки на двух ногах с хлопками. При выполнении прыжков в последний раз повернуться друг к другу спиной и взяться за руки. *Дыхательная гимнастика «Самолет»* (И.п.: стоя, руки разведены в стороны ладонями кверху. Посмотрите в небеса, Самолет там, как оса. «Ж-ж-ж-ж», — *Дети поворачиваются в сторону,* Жужжит самолет. *произнося: «Ж-ж-ж».* И машет крыльями.	

		Ребята, в полет! *Делают вдох, опускают руки — выдох.* Заключительная часть *Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.* *Упражнение «Солнышко»* И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 — на выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2 — вернуться в и.п. *Упражнение «Цапля машет крыльями»* И.п.: то же. 1 — согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 — развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны; 3 — через стороны поднять руки вверх, потянуться, ладони в стороны; 4 — развести руки в стороны и опустить их; 5—8 — вернуться в и.п. *Упражнение «Деревце»* И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль тела. 1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки; 2 — напрячь ягодичные мышцы (таз не должен наклоняться ни вперед, ни назад); 3 — напрячь мышцы брюшного пресса, подобрать живот; 4 — поднять грудную клетку — растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника; 5 — вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок (движение должно быть таким, как будто тянут за макушку); 6 — поднять прямые руки над головой; 6—8 — опустить руки, расслабиться, выдох. *Упражнение «Ручей* И.п.: то же. 1 — взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 — положить колено левой ноги на пол; 3 — поднять обе руки вверх, потянуться вверх,	

		спина прямая; 4 — на выдохе опуститься грудью на прямую правую (левую) ногу; следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.	
2	— продолжать учить отбивать мяч при ходьбе по гимнастической скамейке; — продолжать упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков; — продолжать закреплять умение ползать на животе; — продолжать развивать умение двигаться ритмично и выразительно; — продолжать формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	Вводная часть Маршировка по кругу. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой. Игровое упражнение «Раки пятятся». Игровое упражнение «Поезд». Ходьба парами. Основная часть *Упражнение «Твист»* И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. 1—4 — стоя на левой ноге, правую ногу приподнять и согнуть в колене, повернуться вправо и влево; 5—8 — то же, стоя на правой ноге; 13—16 — прыжки на двух ногах с хлопками. При выполнении прыжков в последний раз повернуться друг к другу спиной и взяться за руки. *Упражнение «Пружинка»* И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1—4 — шаг с правой ноги в сторону, левую ногу приставить, полуприсед; 5— 8 — то же в другую сторону. *Упражнение «Жеребенок»* И.п.: стоя в упоре на ладонях и коленях. 1—2 — поставить правую ногу на носок назад; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги. *Упражнение «Мостик* И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу. 1—2 — поднять ягодицы; 3—4 — вернуться в и.п. *Упражнение «Прыжки»* И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1—4 — прыжки на двух ногах на месте; 5—8 — прыжки на двух ногах из стороны в сторону; 9—12 — прыжки с поджатыми ногами. 10. *Дыхательная гимнастика «Самолет»* (И.п.: стоя, руки разведены в стороны ладонями кверху.	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.89 - 94

		Посмотрите в небеса, Самолет там, как оса. «Ж-ж-ж-ж», — *Дети поворачиваются в сторону,* Жужжит самолет. *произнося: «Ж-ж-ж».* И машет крыльями. Ребята, в полет! *Делают вдох, опускают руки — выдох.* Заключительная часть *Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.* *Упражнение «Бабочка»* И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 — выпрямить правую (левую) ногу в сторону — вверх, придерживая ее рукой за внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, сидеть на обеих ягодицах. *Упражнение «Кузнечик»* И.п.: сидя на полу, прямые ноги вытянуты перед собой, руки вдоль туловища. 1 — скрестить согнутые в коленях ноги перед собой и положить одно колено на другое, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — упираясь руками в пол, стараться вытянуться как можно выше; следить за тем, чтобы стопы лежали перед собой, а не под ягодицами, и голени образовывали одну прямую линию. *Упражнение «Цветок»* И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, которое лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться. *Упражнение «Жучок»* И.п.: сидя между стопами, руки опущены вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной	

		стороне ладоней; следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.	
3	— учить ползать на животе; — упражнять в отбивании мяча при ходьбе по гимнастической скамейке; — закреплять умение энергично отталкиваться во время прыжков; — развивать умение двигаться ритмично и выразительно; — формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	Вводная часть Маршировка по кругу. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»). Игровое упражнение «Раки пятятся» в чередовании по сигналу с упражнением «Большие лягушки». Игровое упражнение «Поезд» в чередовании по сигналу со стретчингом «Колобок». Основная часть *Упражнение «Переступающий шаг»* И.п.: стоя на носках, мышцы бедра, голени напряжены, живот подтянут; 1 — опустить одну пятку на пол, сгибая колено другой ноги; 2 — то же с другой ноги, руки поочередно сгибать в локтевом суставе. *Упражнение «Улитка»* И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1 — полуприсед, «пружинка», руки, согнутые в локтях, — к плечам, опустить голову, сгруппироваться («спрятались в домик»); 2 — вернуться в и.п., поднять голову. *Упражнение «Удивляемся»* И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поднять плечи, голову повернуть направо; 2 — вернуться в и.п.; 3 — поднять плечи, голову повернуть налево; 4 — вернуться в и.п. *Упражнение «Кукла»* И.п.: ноги вместе, руки чуть согнуты в локтях перед собой. 1 — наклониться вперед, прогнуться, руки развести в стороны («кукла упала»); 2 — вернуться в и.п. *Упражнение «Пьеро»* И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны — вниз. 1 — выпад в левую сторону, руки согнуты в локтях перед собой, «заглянули в окошечко»; 2 — ноги врозь, руки в стороны; 3 — поднять плечи; 4 — опустить плечи.	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.94 - 98

		То же в другую сторону. *Дыхательная гимнастика «Шары летят»* И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль тела. Что за праздничный наряд? Вдох. Здесь кругом шары летят! Выдох. Флаги развеваются! Вдох. Люди улыбаются! Выдох. Воздух мягко набираем, Вдох. Шарик красный надуваем. Выдох. Пусть летит он к облакам, Вдох. Помогу ему я сам! Выдох. Заключительная часть *Игра малой подвижности «Путаница» с выполнением упраж-нений стретчинга. Стретчинг.* *Упражнение «Солнышко»* И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута нару¬жу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 — на выдохе накло¬ниться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2 — вернуться в и.п. *Упражнение «Цапля машет крыльями»* И.п.: то же. 1 — согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 — развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны; 3 — через стороны поднять руки вверх, потянуться, ладони в стороны; 4 — развести руки в стороны и опустить их; 5—8 — вернуться в и.п. *Упражнение «Деревце»* И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль тела. 1 — напрячь мышцы передней повер-хности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки; 2 — напрячь ягодичные мышцы (таз не должен наклоняться ни вперед, ни назад); 3 —	

		напрячь мышцы брюшного пресса, подобрать живот; 4 — поднять грудную клетку — растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника; 5 — вытянуть шею вверх, не подни¬мая и не опуская подбородок (движение должно быть таким, как будто тянут за макушку); 6 — поднять прямые руки над головой; 6—8 — опустить руки, расслабиться, выдох. *Упражнение «Ручей»* И.п.: то же. 1 — взяться обеими руками за стопу левой (пра¬вой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 — положить колено левой ноги на пол; 3 — поднять обе руки вверх, потянуться, спина прямая; 4 — на выдохе опуститься грудью на прямую правую (левую) ногу; следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.	
4	— продолжать учить ползать на животе; — продолжать упражнять в отбивании мяча при ходьбе по гимнастической скамейке; — продолжать закреплять умение энергично отталкиваться во время прыжков; — продолжать развивать умение двигаться ритмично и выразительно; — продолжать формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	Вводная часть Маршировка по кругу. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль»). Игровое упражнение «Раки пятятся» в чередовании по сигналу с упражнением «Большие лягушки». Игровое упражнение «Поезд» в чередовании по сигналу со стретчингом «Колобок». Основная часть *Упражнение «Пьеро»* И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны — вниз. 1 — выпад в левую сторону, руки согнуты в локтях перед собой, «заглянули в окошечко»; 2 — ноги врозь, руки в стороны; 3 — поднять плечи; 4 — опустить плечи. То же в другую сторону. *Упражнение «Малъвина пришла»* И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, руки на поясе. 1—2 — наклониться вперед, руки развести в стороны; 3—4 — вернуться в и.п. *Упражнение «Буратино»* И.п.: стоя на коленях, руки разведены в стороны, согнуты в локтях,	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.94 - 98

		пальцы направлены вверх. 1 — наклониться вправо, руки развести в стороны; 2 — вернуться в и.п. То же в другую сторону. *Упражнение «Лягушка»* И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, колени вместе, стопы стоят на полу, руки к плечам, голова опущена. 1—2 — развести колени в стороны, стопы соединены, руки опустить назад на пол в упор, голову поднять сказать: «Ква»; 3—4 — вернуться в и.п. *Упражнение «Всех выше»* И.п.: стоя в широкой стойке в полуприседе, руки на бедрах. 1 — прыжок вверх, руки вверх; 2 — вернуться в и.п. *Дыхательная гимнастика «Шары летят»* И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль тела. Что за праздничный наряд? *Вдох.* Здесь кругом шары летят! *Выдох.* Флаги развеваются! *Вдох.* Люди улыбаются! *Выдох.* Воздух мягко набираем, *Вдох.* Шарик красный надуваем. *Выдох.* Пусть летит он к облакам, *Вдох.* Помогу ему я сам! *Выдох* Заключительная часть *Упражнение «Бабочка»* И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 — выпрямить правую (левую) ногу в сторону — вверх, придерживая ее рукой за внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, сидеть на обеих ягодицах. *Упражнение «Кузнечик»* И.п.: сидя на полу, прямые ноги вытянуты перед собой, руки вдоль туловища. 1 — скрестить согнутые в коленях ноги перед собой и положить одно колено на другое, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — упираясь руками в пол, стараться вытянуться как можно выше; следить за тем, чтобы стопы лежали перед собой, а	

		не под ягодицами, и голени образовывали одну прямую линию. *Упражнение «Цветок»* И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, которое лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться. *Упражнение «Жучок»* И.п.: сидя между стопами, руки опущены вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней; следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.	
Май			
1	— учить перебрасывать атлетический мяч друг другу; — закреплять умение владеть обручем; — развивать физические качества; — вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение.	Вводная часть Маршировка по кругу. Игровое упражнение «Веселые ножки». Ходьба приставным шагом боком с одновременными хлоп¬ками прямыми руками перед собой. Игровое упражнение «Крокодил». Основная часть *Аэробика с большим мячом* *Упражнение «Встанем»* И.п.: стоя, ноги вместе, мяч перед грудью. 1 — встать правой ногой вперед; 2 — встать левой ногой вперед, руки с мячом вытянуть вверх; 3 — правую ногу поставить назад; 4 — левую ногу поставить назад, руки с мячом опустить. *Упражнение «Плие»* И.п.: стоя, мяч за головой. 1—2 — поставить правую ногу вперед; 3—4 — поставить левую ногу вперед; 5—6 — полуприсед, руки вверх; 7— 8 — руки опустить. Повторить то же. *Упражнение «Кик»* И.п.: стоя, мяч за плечами. 1 — встать правой ногой вперед; 2 — с левой ноги сделать мах от колена вперед, руки с мячом вытянуть вперед; 3—4 — встать на пол с правой ноги, мяч за плечи. То же с другой ноги.	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.98 - 101

		Упражнение «Хоп» И.п.: стоя, ноги вместе, мяч вверху в прямых руках. 1 — встать правой ногой на вперед; 2 — левую ногу поднять вперед, бедро параллельно полу, руки выпрямить с мячом вперед и ударить мячом по колену; 3 — встать на пол с левой ноги, мяч вверх. То же с другой ноги. *Дыхательная гимнастика «Шуршит змея»* Шуршит змея, *Вдох — дети зигзагооб разно поднимают руки вверх, ладони вместе.* Ш-ш-ш... *Выдох — зигзагообразно опускают руки вниз, ладони вместе.* Шипит змея, *Вдох — зигзагообразно поднимают руки вверх, ладони вместе.* Ш-ш-ш... *Выдох — зигзагообразно опускают руки вниз, ладони вместе.* Ползет, ползет, старается. *Вдох — волнообразными движениями разводят руки в стороны.* Ш-ш-ш... *Выдох — руки скрестно кладут на грудь.* Обманчив тихий шорох и покой, *Вдох — волнообразными движениями разводят руки в стороны.* Ш-ш-ш... *Выдох — руки скрестно кладут на грудь.* Напасть она готова в миг любой, *Вдох — руки сгибают и отводят назад, голову назад.* Ш-ш-ш... *Выдох — руки вперед, голову вниз.* Не принимай змеиный комплимент. *Вдох — руки сгибают и отводят назад, голову назад.* Ш-ш-ш... *Выдох — руки вперед голову вниз.* Змея тебя предаст в	

		любой момент, *Вдох — соединяют ладони и зигзагообразно поднимают руки вверх.* Ш-ш-ш... *Выдох — руки дугами наружу (через стороны) вниз.* Заключительная часть *Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово». Стретчинг.* *Упражнение «Веселый жеребенок»* И.п.: стоя в упоре на ладонях и коленях. 1 — поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 — выпрямить назад левую (правую) ногу, сохранять равновесие, удерживая одновременно руку и ногу. *Упражнение «Самолет»* И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох; 2 — руки вытянуть в стороны, спину выпрямить, позвоноч ник вытянуть вверх, выдох; 3 — руки вытянуть вверх, плечи не поднимать, спина прямая, вдох; 4 — руки вытянуть в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.	
2	— продолжать учить перебрасывать атлетический мяч друг другу; — продолжать закреплять умение владеть обручем; — продолжать развивать физические качества; — продолжать вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение.	Вводная часть Маршировка по кругу. Игровое упражнение «Веселые ножки». Ходьба приставным шагом боком с одновременными хлоп¬ками прямыми руками перед собой. Игровое упражнение «Крокодил». Основная часть *Упражнение «Махи в сторону»* И.п.: то же, мяч перед грудью. 1 — встать правой ногой вперед; 2 — поднять в сторону прямую левую ногу, руки выпрямить вперед; 3—4 — шаг обратно правой ногой, мяч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п. *Упражнение «Арабеск»* И.п.: то же, мяч опущен вниз. 1 — встать правой ногой вперед; 2 — поднять назад прямую левую ногу, руки вытянуть вверх; 3—4 — шаг	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.98 - 102

		назад на пол с правой ноги, мяч опустить; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п. *Упражнение «Стопа»* И.п.: стоя, мяч в опущенных руках. 1 — правую ногу поставить вперед и одновременно ударить мячом об пол; 2 — вернуться в и.п. То же с другой ноги. *Упражнение «Перебежка»* И.п.: стоя, ноги вместе, мяч у груди. 1 — шаг с правой ноги вперед; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону правой ногой, левая остается, руки с мячом поднять вверх. То же с другой ноги. *Дыхательная гимнастика «Шуршит змея»* Заключительная часть *Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово». Стретчинг.* *Упражнение «Ковшик»* И.п.: сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа на полу. 1 — взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 — положить колено левой (правой) ноги на пол. *Упражнение «Павлин»* И.п.: сидя на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной, вдох. 1 — наклониться вперед, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх перпендикулярно полу; 2 — вернуться в и.п. *Упражнение «Колобок»* И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1 — подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох; 2 — на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 — на вдохе перекатиться на спину, руки остаются на коленях; 4 — на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.	
3	— учить перебрасывать атлетический мяч друг другу ногами; — совершенствовать умение владения обручем; — развивать психофизические качества; — вызывать положительные	Вводная часть Маршировка по кругу . Игровое упражнение «Веселые ножки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями»). Ходьба приставным шагом боком с одновременными хлопками прямыми руками перед собой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Дуб»).	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.103 - 106

	эмоции, создавая бодрое настроение.	Игровое упражнение «Крокодил», с остановкой по сигналу (стретчинг «Черепашка»). Основная часть *Аэробика с большим мячом* *Упражнение «Встанем»* И.п.: стоя, ноги вместе, мяч перед грудью. 1 — встать правой ногой вперед; 2 — встать левой ногой вперед, руки с мячом вытянуть вверх; 3 — правую ногу поставить назад; 4 — левую ногу поставить назад, руки с мячом опустить. *Упражнение «Плие»* И.п.: стоя, мяч за головой. 1—2 — поставить правую ногу вперед; 3—4 — поставить левую ногу вперед; 5—6 — полуприсед, руки вверх; 7— 8 — руки опустить. Повторить то же, спускаясь. *Упражнение «Кик»* И.п.: стоя, мяч за плечами. 1 — встать правой ногой вперед; 2 — с левой ноги сделать мах от колена вперед, руки с мячом вытянуть вперед; 3—4 — встать на пол с правой ноги, мяч за плечи. То же с другой ноги. *Упражнение «Хоп»* И.п.: стоя, ноги вместе, мяч вверху в прямых руках. 1 — встать правой ногой на вперед; 2 — левую ногу поднять вперед, бедро параллельно полу, руки выпрямить с мячом вперед и ударить мячом по колену; 3 — встать на пол с левой ноги, мяч вверх. То же с другой ноги. *Дыхательная гимнастика «Шуршит змея»* Заключительная часть *Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово». Стретчинг.* *Упражнение «Третья поза воина»* И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу (левая пятка находится на одной прямой со сводом правой стопы), руки в стороны. 1 — повернуться налево, держа руки в стороны, вдох; 2 — на выдохе опускаться вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не будет параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол. *Упражнение «Солнышко садится за горизонт»* И.п.: стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу. 1 — вытянуть в	

		сторону левую (правую) ногу, пятка левой (правой) ноги на одной прямой с правым (левым) коленом; 2 — опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх; 3 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), тянуться от бедер до касания левой (правой) рукой левой (правой) ноги; 4 — выпрямиться. *Упражнение «Тигр»* И.п.: широкая стойка, стопа правой ноги развернута, пятка находится напротив середины левой стопы, руки опущены. 1 — на выдохе опуститься вниз на правую ногу так, чтобы под коленом был тупой угол, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками опереться в пол перед стопой правой ноги, вдох; 2 — на выдохе наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу, голова прямо; следить за тем, чтобы левая нога оставалась прямой; 3 — подняться на ладони; 4 — вернуться в и.п.	
4	— продолжать учить перебрасывать атлетический мяч друг другу ногами; — продолжать совершенствовать умение владения обручем; — развивать психофизические качества; — продолжать вызывать положительные эмоции, создавая бодрое настроение.	Вводная часть Маршировка по кругу . Игровое упражнение «Веселые ножки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями»). Ходьба приставным шагом боком с одновременными хлопками прямыми руками перед собой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Дуб»). Игровое упражнение «Крокодил», с остановкой по сигналу (стретчинг «Черепашка»). Основная часть *Упражнение «Махи в сторону»* И.п.: то же, мяч перед грудью. 1 — встать правой ногой вперед; 2 — поднять в сторону прямую левую ногу, руки выпрямить вперед; 3—4 — шаг обратно правой ногой, мяч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п. *Упражнение «Арабеск»* И.п.: то же, мяч опущен вниз. 1 — встать правой ногой вперед; 2 — поднять назад прямую левую ногу, руки вытянуть вверх; 3—4 — шаг назад на пол с правой ноги, мяч опустить; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п. *Упражнение «Стопа»* И.п.: стоя, мяч в опущенных руках. 1 — правую ногу поставить вперед и	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.102 - 106

		одновременно ударить мячом об пол; 2 — вернуться в и.п. То же с другой ноги. *Упражнение «Перебежка»* И.п.: стоя, ноги вместе, мяч у груди. 1 — шаг с правой ноги вперед; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону правой ногой, левая остается, руки с мячом поднять вверх. То же с другой ноги. *Дыхательная гимнастика «Шуршит змея»* Заключительная часть *Упражнение «Кустик»* И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены вперед перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3—4 — руки в упоре за спиной. *Упражнение «Сундучок»* И.п.: сидя, ягодицы на пятках. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз; 2 — повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад, вдох; 3 — на выдохе наклониться вперед; следить за тем, чтобы ладони и пальцы рук все время соприкасались; 4 — вернуться в и.п. *Упражнение «Колобок»* И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной; 1 — подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох; 2 — на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 — на вдохе перекатиться на спину, руки остаются на коленях; 4 — на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.	

Периодичность занятий – 1 раз в неделю
Продолжительность занятия – 25 минут

10. Форма аттестации по Программе «Детский фитнес»

Аттестация по программе «Детский фитнес» проходит в форме промежуточной и итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в январе в форме педагогического наблюдения (мониторинга) за детьми на занятии и заносится в Карту диагностики уровня физического развития ребёнка, представленную в Оценочных материалах.

Итоговая аттестация проводится в мае в формах:

Педагогического наблюдения (мониторинга) за детьми на занятии и заносится в «Карту диагностики уровня физического развития ребёнка», представленную в Оценочных материалах.

Оценочные материалы

«Карта диагностики уровня музыкального и психомоторного развития ребёнка»

Ф.И. ребёнка _____
Год рождения_____

Контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств и физической подготовленности детей дошкольного возраста

Быстрота – определяется временем пробегания дистанции 30 м. с высокого старта.

Ловкость – выполнение челночного бега с двумя поворотами, дистанция 30 м.

Гибкость – определяется с помощью теста на наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке (кубе).

Выносливость - определяется временем пробегания дистанции 90 м., 120м., 150 м. с высокого старта.

Определяется подниманием туловища, лёжа на спине за 30 с. Используется с 5 лет.

Координация – определяется удержанием равновесия на одной ноге.

Скоростно-силовые способности – определяются прыжком в длину с места, метанием мешочка с песком на дальность, метанием теннисного мяча в цель.

Контрольные тесты для детей старшей и подготовительной группы 5 – 7 лет

- Бег 30 метров с высокого старта
- Челночный бег 3×10
- Прыжок в длину с места
- Метание предмета весом 200 гр. • Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге
- Подъём из положения, лёжа на спине
- Наклон туловища вперёд из положения стоя
- Бег 120 (150) метров

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 86,0	86,1 – 107,5	107,6 и <
	девочки	> 65,5	93,5 – 66,0	94,0 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 4,3	4,4 – 7,9	8,0 и <
	девочки	> 3,2	3,3 – 4,7	4,8 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 3,2	3.3 – 4,2	4,3 и <
	девочки	> 2,9	3,0 – 4,7	4,8 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 4 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	>8,4	8,3 – 6,9	6,8 и <
	девочки	> 8,9	8,8 – 7,7	7,6 и <
Бег на 120 м.		>35,7	35,6 – 29,2	29,1 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 7	8 - 13	14 и <
	девочки	> 6	7 - 12	13 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 4	4,1 – 7	7,1 и <
	девочки	> 7	7,1 – 10	10,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 11,8	11,7 – 10,6	10,5 и <
	девочки	> 12,0	11,9 – 10,8	10,7 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 25,0	25,1 - 35	35,1 и <
	девочки	> 30,0	30,1 – 40,0	40,1 и <

Оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста

Оценка физической подготовленности это целостный процесс, который сочетает в себе наблюдение за ребёнком в процессе занятий по физической культуре и мониторинг физической подготовленности.

11. Взаимодействие с семьёй

Направления работы:

- Консультации (индивидуальные и групповые)
- Беседы
- Выступление на родительских собраниях, круглых столах (ознакомить родителей с задачами музыкально – ритмического развития дошкольников, кратко и доступно раскрыть суть программы по ритмике.)
- Фото - и видеоотчеты с занятий ритмикой.
- Выступление детей на праздниках в ДОУ
- Отчетные показательные занятия в конце года для родителей и законных представителей

Приложения

Приложение 1

Комплексы общеразвивающих упражнении (ОРУ)

Комплекс 1

Упражение 1 (8 раз)
И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — повернуть голову вправо (влево); 2 — вернуться в и.п.; 3 — поднять руки вверх; 4 — вернуться в и.п.
Упражнение 2 (8 раз)
И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки вперед. 1—2 — руки назад, правую ногу вперед на носок; 3—4 — вернуться в и.п.
То же с другой ноги.
Упражнение 3 (8 раз)
И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Руки в стороны, прогнуться, вернуться в и.п.
Упражнение 4 (8 раз)
И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 — сесть на пятки руки вперед; 3—4 — вернуться в и.п.
Упражнение 5 (7 раз)
И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях под подбородком. 1—2 — поднять руки и ноги вверх, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п.
Упражнение 6 (8 раз)
И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1—2 — наклониться вправо (влево), руки в стороны; 3—4 — вернуться в и.п.
Упражнение 7 (6 раз)
И.п.: сидя на ягодицах, прямые ноги вместе, руки в упоре на ладонях сзади. 1—2 — поднять таз и бедра, выпрямиться; 3—4 — вернуться в и.п.
Упражнение 8 (10 с 3 раза)
Прыжки на двух ногах, ноги врозь, руки в стороны.

Комплекс 2 (в парах)

Упражнение 1 (8 раз)
И.п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, пальцы сцеплены «в замок». 1—2 — поднять прямые руки вверх; 3—4 — вернуться в и.п.
Упражнение 2 (8 раз)
И.п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки. 1—2 — наклониться в сторону с подниманием рук в стороны; 3 — вернуться в и.п. *Упражнение 3* (8 раз)
И.п.: стоя на коленях лицом друг к другу, держась за руки. 1 — правую ногу в сторону; 2 — вернуться в и.п.; 3 — левую ногу в сторону; 4 — вернуться в и.п. *Упражнение 4* (8 раз)
И.п.: прямо, ноги вместе, лицом друг к другу. Присесть, руки отвести назад; вернуться в и.п.
Упражнение 5 (6 раз)
И.п.: лежа на спине головами друг к другу, прямые руки за головой. 1—4 — перекатом лечь на живот, не расцепляя рук; 5— 8 — перекатом вернуться в и.п. *Упражнение 6* (8 раз)
И.п.: сидя лицом друг к другу, ноги в стороны, стопы в упоре друг к другу, держась за руки. 1—2 — один наклоняется назад, другой вперед, руки не расцеплять; 3—4 — поменяться ролями. *Упражнение* 7 (10 раз)
И.п.: стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. 1 — руки вытянуть вперед; 2 — хлопнуть о руки партнера обеими руками; 3—4 — вернуться в и.п. *Упражнение 8* (10 с 3 раза) Прыжки на двух ногах вправо, влево.

Комплекс 3

Упражнение 1 (8 раз)
И.п.: стоя, ноги расставлены, ступни параллельно. 1—2 — подмять мяч вверх, отвести назад в согнутых руках, одновременно сделать неглубокий присед; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 2 (8 раз)
И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, мяч в опущенных руках. 1—2 — наклониться вперед, мяч положить как можно дальше; 3—4 — выпрямиться, руки на пояс; 5—6 — наклониться, взять мяч; 7—8 — вернуться в и.п.
Упражнение 3 (8 раз)
И.п.: глубокий присед, мяч на полу в руках перед собой. 1— 2 — выпрямиться, прогнуться, руки вверх, правую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в и.п.
Упражнение 4 (8 раз)
И.п.: сидя на коленях, мяч в руках. 1—2 — поворот вправо (влево), спрятать мяч за спину; 3—4 — вернуться в и.п.
Упражнение 5 (7 раз)
И.п.: лежа на спине, мяч между ступнями. 1—2 — ноги вверх с мячом; 3—4 — вернуться в и.п.
Упражнение 6 (8 раз)
И.п.: стоя на коленях, мяч над головой. 1 — наклониться вправо; 2 — выпрямиться; 3—4 — ударить мячом об пол и поймать его.
То же в другую сторону.
Упражнение 7 (5 раз каждой рукой)
Отбивание мяча правой и левой рукой на месте.
Упражнение 8 (5 раз на каждой ноге)
Прыжки на одной ноге.

Комплекс 4

Упражнение 1 (8 раз)
И.п.: ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной. 1 — руки в сторону, мяч в правой (левой) руке; 2 — вернуться в и.п., переложить мяч в другую руку.
Упражнение 2 (6 раз)
И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в правой руке. 1 — правую (левую) прямую ногу поднять вверх, переложить мяч под ногой в правую (левую) руку; 2 — вернуться в и.п.
Упражнение 3 (8 раз)
И.п.: стоя на коленях, мяч в правой (левой) руке. 1—2 — наклониться вправо, руки поднять над головой, переложить мяч в левую (правую) руку; 3—4 — вернуться в и.п.
Упражнение 4 (6 раз)
И.п.: лежа на спине, мяч в правой (левой) руке. 1—2 — поднять обе ноги и переложить мяч в левую (правую) руку; 3—4 — вернуться в и.п.
Упражнение 5 (8 раз)
И.п.: сидя, ноги разведены в стороны, мяч в обеих руках вверху. 1—2 — наклониться к правой (левой) ноге, потянуться руками к носку; 3—4 — вернуться в и.п.
Упражнение 6 (6 раз)
И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, мяч в правой руке над головой. 1—2 — со взмахом рук вперед сесть, переложить мяч под коленями в другую руку; 3—4 — вернуться в и.п.
Упражнение 7 (8 раз)
И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в правой руке. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать мяч левой рукой.
Упражнение 8 (10 с 3 раза в чередовании с ходьбой)
И.п.: то же, мяч на полу справа. Перепрыгнуть боком через мяч на двух ногах.

Комплекс 5

Упражнение 1 (8 раз)
И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу в руках. 1 — мяч вверх, подняться на носки, посмотреть на мяч; 2 — вернуться в и.п.
Упражнение 2 (8 раз)

И.п.: то же. 1—2 — поворот вправо, одновременно ударить мячом об пол возле пятки правой ноги, поймать его; 3—4 — вернуться в и.п.
То же в другую сторону.
Упражнение 3 (6 раз)
И.п.: стоя, ноги вместе, мяч на полу. 1 — поставить ступню на мяч, катать его, не отпуская; 2 — вернуться в и.п.
То же с другой ноги.
Упражнение 4 (8 раз)
И.п.: сидя, ноги врозь, мяч в руках вверху. 1 — сделать пружинистый наклон вперед, 3 раза постучать у носков ног; 2 — вернуться в и.п.
Упражнение 5 (8 раз)
И.п.: ноги расставлены, ступни параллельно. 1—4 — присесть, отбивая мяч об пол; 5—8 — выпрямиться, поймать мяч.
Упражнение 6 (10 раз)
И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, мяч в одной руке, отбивать мяч об пол то правой, то левой рукой.
Упражнение 7 (20 с 2 раза)
Прыжки на месте на двух ногах, руки вверху с мячом в чередо-вании с ходьбой.

Комплекс 6

Упражение 1 (8 раз)
И.п.: стоя, одна нога впереди, руки согнуты в локтях. Поочередно боксировать руками.
Упражнение 2 (8 раз)
И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — руки развести в стороны, 2 — руки за голову; 3 — руки развести в сторону; 4 — вернуться в и.п.
Упражнение 3 (6 раз)
И.п.: стоя на коленях. 1—2 — сесть на пол справа, руки вытянуть вперед; 3—4 — вернуться в и.п.
Упражнение 4 (8 раз)
И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, руки за головой. 1 — наклониться вправо, коснуться правым локтем пола; 2 — вернуться в и.п.
То же в другую сторону.
Упражнение 5 (6 раз)
И.п.: лежа на животе, ладони под подбородком. 1—2 — прогнуться, поднимать поочередно руки и ноги; 3—4 — перекатываться вперед, назад; 5—8 — вернуться в и.п.
Упражнение 6 (8 раз)
И.п.: лежа на спине, упор на предплечья. 1 — приподнять слегка правую ногу, удержать ее; 2 — вернуться в и.п.
То же с другой ноги.
Упражнение 7 (8 раз)
И.п.: лежа на спине. 1—2 — колени подтянуть к груди, руками обхватить голень, головой прижаться к коленям; 3—4 — вернуться в и.п.
Упражнение 8 (6 раз).
И.п. сидя, ноги вперед, упор руками сзади. 1—4 — вращать ступнями ног внутрь; 5—8 — тоже наружу.
Упражнение 9 (10 прыжков 4 раза)
Прыжки, ноги врозь и скрестно.

Комплекс 7 (с большим мячом)

Упражнение 1 (8 раз)
И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 — поднять мяч вверх; 2 — опустить мяч на лопатки; 3 — мяч вверх; 4 — вернуться в и.п.
Упражнение 2 (8 раз)
И.п.: то же. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать мяч.

Упражнение 3 (8 раз)
И.п.: стоя на коленях, мяч внизу. 1—2 — повернуться вправо, мяч положить на ноги; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — повернуться влево, взять мяч; 7—8 — вернуться в и.п.
Упражнение 4 (8 раз)
И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, мяч перед грудью. 1 — наклониться вперед, потянуться мячом вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — мячом ударить об пол между ногами и поймать его.
Упражнение 5 (6 раз)
И.п.: сидя, упор на предплечья, мяч зажат между стопами ног. 1—4 — поднять мяч прямыми ногами вверх; 5—8 — вернуться в и.п.
Упражнение 6 (8 раз)
И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. 1 — выпад вперед на правую ногу, мяч вперед; 2—3 — ударить мячом об пол и поймать его; 4 — вернуться в и.п.
Упражнение 7 (10 раз)
И.п.: то же. 1 — прыжок, ноги врозь, мяч вперед; 2—3 — ударить мячом об пол и поймать его; 4 — прыжком ноги вместе, мяч вниз; 5—6 — подбросить мяч вверх и поймать его.

Комплекс 8 (с использованием гимнастической скамейки)

Упражнение 1 (8 раз)
И.п.: сидя верхом на гимнастической скамейке, ноги согнуты, руки внизу. 1 — поднять руки через стороны вверх; 2 — вернуться в и.п.
Упражнение 2 (8 раз)
И.п.: сидя верхом на скамейке, руки к плечам, 1 — соединить локти впереди; 2 — вернуться в и.п.
Упражнение 3 (8 раз) *
И.п.: сидя верхом на скамейке, руки на плечах впереди сидящего. 1 — повернуться вправо, отвести правую руку через сторону назад; 2 — вернуться в и.п.
То же в другую сторону.
Упражнение 4 (8 раз)
И.п.: стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, руки на поясе. 1 — наклониться и коснуться ступни ноги, стоящей на молу; 2 — вернуться в и.п.
Упражнение 5 (6 раз)
И.п.: стоя на коленях на скамейке. 1 — опустить руки на пол; 2—7 — продвигаться вперед-назад; 8 — вернуться в и.п.

Упражнение 6 (6 раз)
И.п.: лежа на полу, ноги согнуты, голень лежит на скамейке, руки за головой. 1—2 — приподнять голову и плечи, руки вытянуть вперед, коснуться коленей; 3—4 — вернуться в и.п.
Упражнение 7 (8 раз)
И.п.: сидя на скамейке, ноги согнуты, руками держаться за скамейку. 1—2 — вытянуть ноги вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

Комплекс 9 (с обручем)

Упражнение 1 (8 раз)
И.п.: ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 — обруч вверх, посмотреть на обруч; 2 — вернуться в и.п.
Упражнение 2 (6 раз)
И.п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. 1 — наклониться вперед, руки с обручем выпрямить вперед, выдох; 2 — вернуться в и.п.
Упражнение 3 (8 раз)
И.п.: лежа на спине, обруч за головой. 1 — ноги вверх, слегка развести, коснуться обруча носками ног; 2 — ноги плавно опустить.
Упражнение 4 (6 раз)

И.п.: лежа на животе, обруч на спине в согнутых руках, зацепить носками ног за обод, ноги согнуты в коленях. 1 — ноги и руки вверх, прогнуться; 2 — вернуться в и.п.
Упражнение 5 (8 раз)
И.п.: руки на пояс, обруч на полу на расстоянии полушага, носок правой ноги под обручем. 1 — правую (левую) ногу вверх, поднять обруч; 2 — медленно опустить обруч, положить на пол.
То же с другой ноги.
Упражнение 6 (8 раз)
И.п.: встать в обруч на ладони и колени, смотреть вперед. 1 — правую (левую) руку отвести в сторону, посмотреть на руки; 2 — вернуться в и.п. *Упражнение 7* (25 с 2 раза)
Прыжки из обруча в обруч в чередовании с ходьбой.

Комплекс 10 (с гимнастической палкой)

Упражнение 1 (8 раз)
И.п.: стоя, ноги вместе, палка в опущенных руках. 1 — палку вверх; 2 — положить палку на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — вернуться в и.п.
Упражнение 2 (8 раз)
И.п.: ноги на ширине плеч, палка перед грудью. 1 — палку вперед; 2 — вернуться в и.п.
Упражнение 3 (8 раз)
И.п.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1—2 — прогнуться назад, коснуться палкой пяток; 3—4 — вернуться в и.п.
Упражнение 4 (8 раз)
И.п.: сидя на пятках, руки внизу. 1 — наклониться вперед, палку положить дальше от себя; 2 — выпрямиться; 3 — наклониться, взять палку; 4 — вернуться в и.п.
Упражнение 5 (6 раз)
И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, стопы стоят на полу, палка на коленях. 1—2 — отклониться назад, выпрямить ноги вперед — вверх, руки с палкой выпрямить вперед; 3—4 — вернуться в и.п.
Упражнение 6 (8 раз)
И.п.: стоя, ноги вместе, палка сзади в опущенных руках. 1 — отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки; 2 — вернуться в и.п.
То же с другой ноги.
Упражнение 7 (20 с 2 раза)
И.п.: стоя боком к лежащей на полу палке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах боком через палку в чередовании с ходьбой.

Приложение 2

Веселая зарядка

1. *Упражнение «Медуза»*

И.п.: лежа на спине. Приподнять голову, ноги и руки, слегка потрясти руками и ногами.

2. *Упражнение «Солдатик»*

И.п.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу. Наклонить корпус назад, руки прижаты к туловищу, спина прямая.

3. *Упражнение «Кресло-качалка»*

И.п.: лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, прижать голову к коленям. Качаться на спине вперед-назад.

4. *Упражнение «Чудесные ладошки»*

И.п.: стоя, руки опущены. Соединить ладони за спиной и слегка похлопать.

5. *Упражнение «Качели-карусели»*

И.п.: сидя на ягодицах, прямые ноги лежат на полу, руки в упоре на ладони сзади. Приподнять прямые ноги вверх, переставляя руки, поворачиваться вправо и влево.

6. *Упражнение «Лодочка»*

И.п.: лежа на животе, руки лежат впереди, ладонь одной руки на тыльной стороне другой руки («носик лодочки»), прямые ноги вместе. Приподнять руки, ноги, голову, прогнуться и покачаться вперед-назад.

7. *Упражнение «Маленькая горка»*

И.п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги прямые. Опираясь на предплечья, приподнять вверх ягодицы, пятками упираться в пол, задержаться на несколько секунд.

8. *Упражнение «Экскаватор»*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги прямые, руки вытянуть вперед. Согнуть колени и руки, подтянуть ягодицы, продвигаясь вперед.

9. *Упражнение «Ежик»*

И.п.: лежа на спине, руки и ноги расслаблены. Подтянуть руки и колени к груди, «свернуться в клубок», задержать такое положение на несколько секунд.

10. *Упражнение «Кенгуру»*

И.п.: стоя на ладонях и коленях. Прыжком подтянуть ноги к рукам, затем руки переставить вперед и снова встать на четвереньки. 11. *Упражнение «Велосипед»*

И.п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги прямые. Поднять ноги вверх и выпрямлять их поочередно («крутить педали»).

12. *Упражнение «Салют»* И.п.: сидя на корточках. Подпрыгнуть, руки вытянуть вверх, во время прыжка вытягивать колени, затем опуститься на корточки.

Приложение 3

Игровые упражнения для вводной части фитнес-тренировки

«Большие лягушки». Прыжки на двух широко поставленных ногах с продвижением спиной вперед, руки согнуты в локтях, пальцы расставлены и направлены вверх.

«Бычки». Ползти на низких четвереньках, толкая мяч головой, встать и поднять мяч вверх.

«Веселые ножки». Бег с выбрасыванием голеней вперед, руки на поясе.

«Гномики». Ходьба на полусогнутых коленях, спина прямая, руки за спиной.

«Гусеница». Ползание на животе с подтягиванием руками, ноги вместе, согнуты в коленях.

«Крокодил». Ходьба с опорой на кисти рук, ноги вместе, упор на носки ног.

«Маленькие лягушки». Прыжки на корточках на месте, колени разведены в стороны, ладони на полу между ногами.

«Муравьишки идут назад». Ходьба с опорой на ладони и колени спиной вперед.

«Муравьишки». Ползание на ладонях и коленях.

«Мячики». Прыжки на корточках, руки сложены «полочкой».

«Неваляшка». Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны.

«Обезьянки резвятся». Ползание в быстром темпе с опорой на стопы и ладони.

«Обезьянки». Ползание с опорой на ладони и стопы.

«Пауки». Ползание, сидеть на ягодицах, колени согнугы, опора на ладони и стопы, спиной вперед.

«Поезд». Ходьба на ягодицах, руки согнуты в локтях.

«Раки». Ходьба с опорой на стопы и ладони животом вверх. *«Раки пятятся».* С опорой на ладони и стопы, спиной вперед, животом вверх.

«Тачка». И.п.: лежа на животе на полу, лицом к мячу, руки на мяче, опираться на него. Передвигаться по часовой стрелке по кругу, переступая ногами.

«Цирковая лошадка». Бег с высоким подниманием коленей, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки.

«Шалтай-Болтай». Бег с поочередным выбрасыванием в сторону правой и левой ноги, руки на поясе.

Приложение 4

Подвижные игры

- *«Бабка-ежка»*

Играющие встают в шеренгу. Перед ними, повернувшись спиной, стоит водящий. Дети начинают дружно произносить зак-личку:

Бабка-ежка, костяная ножка, Печку топила, ножку сварила, Истопила баньку, съесть хотела Ваньку!

Дальше водящий произносит: «Раз, два, три — пятый справа (четвертый слева, седьмой слева, второй справа и т.д.) выходи!» После этих слов он поворачивается, отсчитывает справа или слева названный номер и говорит: «Бабка-ежка, нас лови!»

Ребенок, которого назвали, становится на место водящего, и начинается бег с ловлей и увертыванием.

Примечание. Бабка-ежка ловит детей касанием. При повторе игры тот ребенок, который был Бабкой-ежкой, становится водящим.

- *«Возьми платочек»*

Дети встают в круг. Водящий ходит за кругом, в руках у него платочек. Проходя за спиной игроков, он незаметно бросает платочек на пол около одного из них и продолжает движение. Игрок, который, оглянувшись назад, увидел возле своих ног платочек, быстро берет его и догоняет водящего, а тот убегает и встает на пустое место, где стоял игрок. Игрок с платочком становится водящим.

Примечание. Оглядываться и смотреть, не лежит ли возле ног платочек, можно только после того, как водящий прошел за спиной игрока. Подсказывать нельзя. Убегать от игрока с платочком можно только по внешней стороне круга, не пересекая его. Водящий встает только на место игрока, которому положил платочек. Если игрок сразу заметил платочек возле ног и, побежав, догнал водящего, коснулся его, то последний снова начинает игру.

- *«Грибы, ягоды, цветы»*

Педагог делит детей на три звена — «грибы», ягоды», «цветы». Каждое звено строится в определенном месте. По сигналу педагога дети начинают двигаться по залу врассыпную. После второго сигнала каждое звено должно построиться на своем месте.

Примечание. Места для звеньев можно обозначить обручами, кружками, вырезанными из картона грибами, ягодами, цветами. Ходить по залу дети могут разными способами: широким шагом, семенящим шагом, бегом, поднимая колени, продвигаясь прыжками на двух ногах или на одной. В подготовительной к школе группе можно увеличить количество звеньев, разделив грибы на съедобные и несъедобные; ягоды на лесные и садовые; цветы на полевые и декоративные.

- *«Два Яшки»*

В игре играет нечетное количество детей. Играющие ходят по залу и говорят такие слова:

Мы друзья — два Яшки, Прозвали нас «двояшки». — Какие непохожие! — Говорят прохожие. Раз, два три, Друга ты себе найди!

После этих слов дети должны найти себе пару. *Примечание.* Выигрывает пара, первой взявшаяся за руки.

- *«Зоопарк»*

Играющие надевают маски разных зверей и встают на одном конце зала. Посередине зала стоит водящий — ловишка. Все вместе говорят слова:

Мы шагаем в зоопарк, Побывать там каждый рад! Там медведи и пингвины, Попугаи и павлины, Там жирафы и слоны, Обезьяны, тигры, львы. Все мы весело шагаем И движенья выполняем!

После этих слов водящий предлагает выполнить какое-нибудь движение (пошагать, как медведь, как пингвин и т.д.). Педагог называет животное, и дети, на которых

соответствующая маска, перебегают на другую сторону зала, а водящий старается их коснуться.

Примечание. Педагог называет (или показывает карточку с изображением) только тех животных, маски которых используются в игре. Водящий может сам называть животное.

- *«Классики»*

Дети строятся в две колонны. Перед ними разложены обручи в виде классиков: два, один, два, один, два. По сигналу дети прыгают через обручи туда и обратно, передают эстафету следующему игроку из своей команды легким хлопком по руке и встают в конец колонны.

- *«Колобок»*

Перед началом игры выбирают ведущего — «лису». «Лиса» встает на одной стороне зала (площадки). Рядом в шеренгу выстраиваются остальные дети — «колобки»; в руках у каждого мяч. По сигналу взрослого они начинают отбивать мяч, стоя на месте, под четкое совместное произнесение слов:

Я веселый колобок, колобок! У меня румяный бок, вкусный бок. Я от дедушки ушел. Да, ушел! Я от бабушки ушел. Да, ушел! Никого я не боюсь, не боюсь, По дорожке покачусь, покачусь.

С окончанием слов дети толчком обеих рук прокатывают мячи к противоположной стороне зала (площадки), бегут за ними, а «лиса» пытается поймать мяч и положить его в корзину (обруч), стоящую посередине зала.

Примечание. Ребенок, чей мяч оказался пойманным «лисой», выбывает из игры.

Варианты. Мяч можно бросать разными способами, пытаться прокатить в воротца.

- *«Кто скорее добежит до флажка»*

Варианты игры:

подлезть под ворота, добежать до флажка и вернуться в свою колонну;

пробежать (проползти разными способами) по гимнастической скамейке, добежать до флажка и вернуться в свою колонну;

прыгая или перепрыгивая через препятствия, добежать до флажка и вернуться в свою колонну.

- *«Мы — веселые ребята»*

Выбирается водящий, который встает в центр круга. Играющие прыгают на двух ногах с продвижением вперед, «с кочки на кочку». Педагог говорит слова: «Мы — веселые ребята любим бегать и скакать, ну попробуй нас поймать!» Водящий произносит: «Раз, два, три! Беги!». После этих слов дети разбегаются в разные стороны, а водящий их ловит.

Примечание. Игрок, которого водящий касается, выходит из игры.

«Мяч капитану»

Играющие становятся в 3—4 колонны. На расстоянии 1,5 м от первых игроков в колоннах — водящие с большим мячом. Обозначается линия (шнур, черта), за которую нельзя заступать. По сигналу педагога водящие бросают мяч первым игрокам колонны, а те возвращают его обратно и перебегают в конец своей колонны. Следующий игрок передвигается к исходной линии. Когда первым в колонне окажется игрок, начавший выполнять задание, он поднимает руку вверх. Определяется команда-победитель. Игровое задание повторяется.

- *«Мяч соседу»*

Играющие встают в две колонны на расстоянии вытянутых рук. По сигналу первый игрок начинает передавать мяч другим игрокам, стоящим за ним. Когда мяч окажется у последнего в колонне игрока, тот поднимает его вверх. Выигрывает команда, чей мяч дошел до последнего игрока в колонне первым.

Примечание. Мяч можно передавать разными способами: из рук в руки; над головой; броском от груди, снизу, из-за головы; с отскоком от пола; между ногами; с поворотом перед передачей вокруг себя.

- *«Найди свое место»*

Дети строятся в две шеренги напротив друг друга. Они должны запомнить свои места. По команде «Разойдись!» дети бегают, прыгают по всему залу. По команде «По местам!» они должны занять свои места в шеренге. Побеждает команда, члены которой быстрее других займут свои места.

- *«Не урони мяч»*

Играющие делятся на 2—3 команды и строятся в колонну друг за другом на расстоянии вытянутых рук. По сигналу педагога дети начинают передавать мяч любым оговоренным заранее способом (над головой, между ногами, перебрасывая от груди или прокатывая и т.п.) от первого игрока, стоящего в колонне, к последнему и обратно. Выигрывает команда, не уронившая мяч во время передачи и первой справившаяся с заданием.

- *«Погрузка овощей»*

Варианты игры:

стоя в шеренге, дети поочередно передают «овощи» в корзину;

стоя в колонне, дети переносят «овощи», пробегая по гимнастической скамейке, подлезая под дуги, перепрыгивая через препятствия.

- «Подмигалы»

Играющие встают в круг лицом парами, друг за другом (один за спиной у другого). Водящий («подмигала») встает в середину кру¬га. Он подмигивает любому стоящему впереди игроку, а тот, увидев подмигивание, должен подбежать и встать перед водящим. Игрок, стоящий за спиной (во внешнем круге), ловит убегающего напар¬ника. Оставшийся без пары игрок становится водящим.

Примечание. Игрок, стоящий за спиной своего напарника, дер¬жит руки на поясе или за спиной. Ловить убегающего напарника можно только касанием руки. Игрока, уже вставшего к водящему, касаться нельзя.

- «Птички и клетка»

Дети распределяются на две подгруппы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) — это клетка. Другая подгруппа — «птички». Педагог говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. «Птички» влетают в клетку (круг) и тут же вылетают из нее. Педагог гово¬рит: «Закрыть клетку!» Дети опускают руки. «Птички», оставши¬еся в клетке, считаются пойманными и встают в круг. Клетка увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1—3 «птич¬ки». Затем дети меняются ролями.

- «Пустое место»

Дети становятся в круг. Водящий — вне круга. Он обходит круг, дотрагивается до плеча одного из играющих и говорит: «Беги!», вызывая его бежать наперегонки. Они бегут в разные стороны, стараясь занять пустое место. Игрок, оставшийся без места, водит, и игра начинается снова.

- «Розы, тюльпаны»

Дети встают в круг двойками (один игрок впереди, другой у него за спиной). Тот игрок, который стоит во внутреннем круге, — «роза», а тот игрок, который стоит во внешнем, — «тюльпан». Во¬дящий встает в центр круга. Педагог называет любой из цветов (например, тюльпан), и все «тюльпаны» должны перебежать к дру¬гим «розам» (поменяться местами), а водящий пытается занять место любого «тюльпана». Тот, кто остался без пары, становится водящим.

Примечание. Дети должны перемещаться в определенную сто¬рону относительно стоящего рядом игрока (например, по часо¬вой стрелке).

- «Самый быстрый»

Из кубиков образуют круг, но кубиков на два меньше, чем иг¬рающих. Дети стоят по кругу. Педагог дает задание: бег (прыжки галопом, подскоки, бег спиной, прыжки на одной ноге или др.). Он говорит: «Быстро возьми!» Каждый играющий должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

- *«Снежная перестрелка»*

Играющие делятся на две команды и встают в разные концы зала. В руках у них «снежки». Дети дружно говорят слова:

Воет и воет зимняя вьюга, А мы все кидаем Снежками друг в друга. Мороз свирепеет, А нам горячо, Сегодня домой Не уйдем нипочем!

После этих слов дети начинают бросать «снежки» на сторону другой команды. После сигнала подсчитывается количество «снежков» на территории противника. Выигрывает команда, у которой оказалось наименьшее количество «снежков» на территории.

Примечание. В качестве «снежков» можно использовать мягкие мячики. Их можно бросать только от определенной черты со своей территории. «Снежок», который упал не на территорию команды, поднимать и бросать обратно нельзя.

- *«Третий лишний»*

Играющие встают в круг лицом парами друг за другом (один за спиной у другого). Один игрок убегает, а другой (водящий) его догоняет. Убегающий, пробежав один круг, встает перед любой парой. Тот, кто оказывается последним, становится третьим лишним и начинает убегать от водящего.

Примечание. Убегая от водящего, можно пробегать только один круг. Если водящий коснулся убегающего, тот становится водящим. Пробегать внутри круга запрещено.

- *«Ты с мячом играй, играй, но число не забывай»*

Играющие рассчитываются по команде педагога «До 10 по порядку рассчитайся!», берут мячи и встают в круг. По сигналу педагога дети начинают выполнять упражнение с мячом (отбивание на месте, в движении, подбрасывание мяча разными способами и т.д.), произнося следующие слова: «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай. Один, два, три, четыре, пять — начинаем мы бежать!» После этих слов они перестают делать упражнения, а педагог называет два любых числа. Дети, число которых назвали, кладут мячи на пол и начинают бег по кругу к своему мячу.

Примечание. Ребенок, который прибежал к своему мячу последним, выбывает из игры.

- *«Удочка»*

Играющие становятся в большой круг, в центре — педагог с веревкой, на конце которой мешочек с песком. Он вращает веревку так, чтобы мешочек касался пола, а дети подпрыгивают на двух ногах, стараясь его не задеть. Описав мешочком 2—3 круга, педагог делает паузу, во время которой подсчитывает количество детей, задевших мешочек («пойманных на удочку»), и дает необходимые указания по выполнению прыжков.

- *«Чай-чай, выручай»*

Из числа играющих выбирается ловишка. Он становится посередине площадки. Возле него кладут большой обруч. Остальные играющие разбегаются по площадке. Ловишка гонится за ними, стараясь дотронуться до кого-нибудь. Пойманные образуют круг. Они вытягивают руки в стороны и говорят: «Чай-чай, выручай». Их можно выручить. Для этого достаточно ударить стоящего в кругу по вытянутой руке (переходить за линию круга пойманные не могут). Если ловишка коснется выручающего, он сам отправляется в круг.

«Вырученные» убегают и присоединяются к остальным. Игра прекращается по сигналу педагога.

Примечание. Ловишек может быть двое. Один пытается коснуться основных игроков, а другой — тех, кто хочет выручить товарищей.

- *«Четыре цапли»*

Перед началом игры выбирают четырех детей, которые будут исполнять роль цапель. Остальные дети — «лягушки». Они встают врассыпную по залу (площадке). По сигналу взрослого «цапли» начинают ходить, высоко поднимая колени, вдоль одной из сторон зала (площадки), произнося слова:

Четыре длинные цапли
Выходят на охоту,

А дождик по болоту —
Кап, кап, кап.
Идут четыре цапли
И стряхивают капли,
А клювы звонко щелкают —
Цап, цап, цап!
После этих слов «цапли» останавливаются и замирают, стоя на одной ножке, руки в стороны. В это время из «болота» выскакивают «лягушки» и начинают прыгать на двух ногах между «цаплями», произнося слова: Идет, идет охота, Заквакало болото, Лягушки удирают Со всех зеленых лап. Им вовсе неохота, Им страшно неохота, Чтоб цапли их зацапали — Цап, цап, цап!
С окончанием слов начинается бег с ловлей и увертыванием. Ребенок, которого коснулась «цапля», выбывает из игры.
Примечание. Усложнить игру можно, если выдать детям маски разного цвета или надеть на руки цветные ленточки. И тогда каждая «цапля» должна поймать «лягушку» определенного цвета.
- *«Щука»*

Выбирается водящий, который располагается в центре круга. Играющие встают в круг на расстоянии 1 м друг от друга и начинают перебрасывать мяч друг другу заранее оговоренным способом, произнося слова:
Щуке с осени пойдет Сто четырнадцатый год. Не поймаем на обед — Проживет еще сто лет.
После этих слов тот игрок, у которого оказался мяч, бросает его водящему.
Примечание. Если водящий не поймал мяч, он продолжает стоять в кругу. Из игры выходят те, кто бросает мяч другим, неоговоренным способом.
Приложение 5
Игры малой подвижности
- *«Будь внимателен»*

Детям раздаются маски или жетоны на липучке с изображением диких и домашних животных. Играющие встают по обе стороны зала — на одну сторону в масках диких животных, на другую сторону в масках домашних животных. Выбирается водящий. Он внимательно смотрит и запоминает маски, затем отворачивается или закрывает глаза. По сигналу педагога дети меняются местами, переходя на другую сторону площадки. Водящий, повернувшись или открыв глаза, должен сказать, кто из детей сменил место.

Примечание. Также можно использовать маски или жетоны с изображением птиц и рыб; овощей и фруктов; грибов и ягод и т.д.
«Веселая зарядка»
Оборудование: карточки с изображением поз игрового стрет-чинга («Карусель», «Саранча», «Самолет взлетает» и т.д.).
Играющие встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Педагог говорит:
Нам полезно без сомненья Все, что связано с движеньем. Вот поэтому, ребятки, Сделаем сейчас зарядку.
.
Дети начинают движение по кругу друг за другом под ритмичные удары в бубен. По команде педагога «Стоп!» они останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга и принимают позу игрового стретчинга, изображенную на карточке, которую показывает педагог.
Примечание. По сигналу педагога нужную позу принимают только мальчики или только девочки. Остальные игроки в это время присаживаются на корточки.
- *«Горячий и холодный мяч»*

Дети встают в круг, водящий располагается с мячом в центре круга. Со словами «горячий» или «холодный» он бросает мяч игрокам заранее оговоренным способом. Если мяч «горячий», его нужно отбить, а если «холодный», — поймать и тем же способом бросить обратно водящему. Если игрок ошибся, он выходит из игры.

- *«Дружные пингвины»*

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Жили-были три пингвина *Дети ходят по залу, маршируя.*
Пик, Пак, Пок.
Хорошо и дружно жили *Хлопают в ладоши, стоя на месте.*
Пик, Пак, Пок.
Как-то утром на рыбалку
Пик, Пак, Пок.
Зашагали вперевалку *Ходят вперевалку, приставляя*
Пик, Пак, Пок. *пятку одной ноги к пятке другой ноги.*
Наловили много рыбы *Делают наклоны вниз, стоя на*
Пик, Пак, Пок. *месте, руки за спиной.*
И еще поймать могли бы Пик, Пак, Пок.

Съели дружно все до крошки *Имитируют жевание.*
Пик, Пак, Пок,
Кроме маленькой рыбешки
Пик, Пак, Пок.
Дружно бросилися в драку *Размахивают кулачками над*
Пик, Пак, Пок, *головой.*
Учинив большую свалку
Пик, Пак, Пок,
Чтобы жить все время дружно
Пик, Пак, Пок,
Уступать друг другу нужно *Обнимают соседа.*
Пик, Пак, Пок.

- *«Друзья»*

Дети рассредотачиваются по залу. Педагог с одним из играющих, взявшись за руки (педагог впереди, ребенок за его спиной), начинают маршировать по залу, произнося слова:

Друг за другом, друг за другом, Друг за другом мы идем, И конечно, и конечно, Друга мы себе найдем!

Затем водящие подходят к одному из играющих, и ребенок, стоящий за педагогом, спрашивает у него: «Ты будешь моим другом?» Тот соглашается и встает за спину водящего. Теперь педагог и два ребенка начинают маршировать и произносить слова. Игра повторяется.

- *«Кольцо-колечко»*

Дети встают в круг. В его центре раполагается водящий, он закрывает глаза. Дети начинают передавать колечко из рук в руки по кругу и говорить слова:

Мне подарили колечко С камушком маленьким в виде сердечка. Камушек будет на солнце сверкать — Ты начинай его быстро искать.

После этих слов дети прячут руки за спину. Водящий должен отгадать, у кого колечко.

Примечание. Если игрок затрудняется с ответом, педагог помогает ему, составляя словесный портрет ребенка, у кого в руках колечко.

- *«Котята и клубочки»*

Дети идут по залу, изображая, что вяжут на спицах, и произносят:

Бабушка варежки вяжет, Котята играют с пряжей.

Вся комната в пряже у нас. От этих кошачьих проказ. Все в нитках: котята и стулья, А бабушка, сидя, уснула Со спицами прямо в руках. Котят не распутать никак!
Л. Комарова
После этих слов дети собираются в «большой клубок». Педагог говорит: «Сейчас я буду распутывать клубок, который запутали котята, чтобы получилась одна длинная ниточка!» Педагог берет за руку одного играющего и предлагает ему лечь на пол на живот. Затем другой ребенок ложится на пол на живот рядом и, перекатываясь через лежащего на полу товарища, располагается также. Игра повторяется со следующим игроком.

- *«Кто ушел?»*

Дети встают в шеренгу или в круг. Водящий встает перед играющими и старается их запомнить. После этого он закрывает глаза. По сигналу педагога один из играющих выходит из зала. Водящий должен угадать, кто вышел.

- *«Летает — не летает»*

Дети образуют круг, в центре которого находится педагог. Он произносит названия животных, птиц, мебели, насекомых. Если названный предмет (птица, насекомое, вид транспорта) летает, дети поднимают руки вверх и встают на носочки, если нет — приседают.

- *«Летела ворона»*

Дети встают в круг лицом, вытягивают руки вперед ладонями вверх. Каждый играющий кладет левую руку тыльной стороной ладони на правую ладонь соседа. При произнесении слова из стихотворения дети ударяют своей ладонью о ладонь соседа (по кругу, по часовой стрелке).
Текст: «Летела ворона по синему небу и читала газету под номером (5, 7, 3 и т.п.)».
После объявления номера начинается отсчет до названного числа также с ударами о ладонь соседа. На последнюю цифру ребенок должен коснуться ладони соседа, тот в свою очередь должен постараться отдернуть ее. Тот, кого коснулись, выходит из игры. Также может выйти из игры игрок, которому на последней цифре не удалось осалить своего соседа.

- *«Море волнуется»*

Дети стоят в кругу. Произносят вслух слова и раскачивают руками вперед-назад. «Море волнуется, раз! Море волнуется, два! Море волнуется, три! Морская фигура, замри!» Дети замирают в разных позах. Инструктор рассматривает фигуры, отмечает наиболее интересные.

- *«Мой мяч»*

Играющие встают в круг и под слова педагога (стих С. Маршака «Мой веселый звонкий мяч») начинают перебрасывать мяч друг другу. У кого мяч остался в руках на последние слова педагога: «Выбирай себе любой», выходит в круг и показывает любое упражнение, а все дети должны его повторить.

- *«Овощи и фрукты»*

Дети встают в круг. Педагог с мячом располагается в центре круга. Со словами педагога дети начинают движение по кругу, а тот подбрасывает мяч вверх и вместе с детьми произносит слова:
Таня (Маша, Саша) вышла в огород:
Все ли там в порядке?
Вытирает ручкой пот,
Проверяя грядки.
И сейчас ты не зевай,
Быстро фрукты (овощи) называй!
После этих слов педагог бросает мяч игроку, чье имя было названо, а тот должен назвать овощ (фрукт). Теперь названный ребенок становится водящим.
Примечание. Если ребенок не назвал овощ или фрукт, мяч бросается обратно водящему.

• *«Подкрадись неслышно»*

Дети садятся на пол по кругу, водящий — в середину круга и закрывает глаза. По сигналу педагога один из играющих начинает бесшумно двигаться в сторону водящего. Последний должен указать рукой в сторону приближающегося к нему игрока.

Примечание. Если подкрадывающийся ребенок коснется водящего, он становится водящим и садится в центр круга. Если водящий услышит приближающегося игрока и успеет показать рукой в его сторону, он остается водить.

• *«Походка и настроение»*

Инвентарь: 12 карточек из белого картона (размер карточек 20х15 см, карточки обклеены прозрачным скотчем) с изображением детей (мальчиков и девочек) с разными выражениями лица; бубен.

Играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук.

Под ритмичные удары бубна дети начинают движение по кругу друг за другом. По команде педагога «Стоп!» они останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга и принимают выражение лица изображенного на карточке человека.

• *«Путаница»*

Перед игрой педагог объясняет детям, что фразы, связанные с весной, не являются ошибкой, а фразы, связанные с другими временами года и их приметами, ошибочны, не соответствуют данному времени года.

Дети образуют круг, встают на небольшом расстоянии друг от друга. Педагог находится в центре круга, он говорит текст, специально делая ошибки. Если в тексте нет ошибки, дети должны выполнить упражнение игрового стретчинга. Если ошибка присутствует, они ставят руки на пояс и топают ногами. Солнышко светит ярче.

Дети выполняют упражнение «Солнечные лучики». На юг улетают журавли, гуси, утки. Дети ставят руки на пояс, топают ногами. Распустились на деревьях листочки. Дети выполняют упражнение «Деревце». Скоро наступит Новый год, будем украшать елку. Дети ставят руки на пояс, топают ногами. На болоте появились цапли.

Дети выполняют упражнение «Цапля машет крыльями». С деревьев облетают листья и, кружась от ветра, падают на землю. Дети ставят руки на пояс, топают ногами. Побежали первые ручьи. Дети выполняют упражнение «Ручей». Вода в речке уже прогрелась, можно купаться! Дети ставят руки на пояс, топают ногами. Скоро везде запорхают бабочки.

Дети выполняют упражнение «Бабочка расправляет крылья». Дни стали короче, а ночи длиннее, усиливаются морозы. Дети ставят руки на пояс, топают ногами. На первой травке запрыгали кузнечики. Дети выполняют упражнение «Кузнечик»

Появились первые цветы. Дети выполняют упражнение «Цветок». На улице много снега, и можно кататься с горки. Дети ставят руки на пояс, топают ногами. Проснулись после зимней стужи жучки и червячки. Дети выполняют упражнение «Жучок».

Тот из участников, кто ошибается, выходит из игры и встает недалеко от круга. • *«Садовник»*

Играющие встают в шеренгу, им раздаются жетоны с изображением цветов. Выбирается водящий — «садовник», который встает перед детьми с мячом в руках. Начинается перекличка. Дети. Садовник! Садовник. Влюблен! Дети. В кого? Садовник. В цветок! Дети. В какой? Садовник. В розу! (фиалку, ромашку, гвоздику и т.п.). Названный игрок-«цветок» делает шаг вперед, а «садовник» бросает ему мяч заранее оговоренным способом. Если ребенок поймал мяч, он становится «садовником».

• *«Сделай фигуру»*

Дети под музыку шагают, прыгают, бегают разными способами по залу. Когда она замолкает, по предложению педагога дошкольники выполняют упражнения игрового стретчинга.

• *«Скажи ласковое слово»*

Играющие садятся на пол по кругу. У одного из них в руках мяч. Он прокатывает его любому игроку, произнося ласковое слово. Например, «Саша, ты очень аккуратный (сильный, умный, добрый, заботливый, спортивный и т.д.)». Игра повторяется.

- *«Скажи наоборот»*

Играющие садятся на пол по кругу. У одного из них в руках мяч. Он прокатывает мяч кому-то из игроков, произнося какое-нибудь прилагательное. Ребенок, который поймал мяч, должен сказать слово-антоним (наоборот). Например, большой — маленький, добрый — злой, солнечный — дождливый, толстый — тонкий, узкий — широкий, густой — редкий и т.д.

- *«Тик-так»*

Водящий («часы») встает в центр круга, закрывает глаза, одну руку вытягивает вперед («стрелка часов») и начинает медленно поворачиваться, пока дети произносят слова: «Тик-так, тик-так, мы всегда привыкли так. Шаг налево, шаг направо, тик-так, тик-так!» Затем водящий открывает глаза и останавливается. Тот, на кого указывает рука водящего («стрелка часов»), называет упражнение игрового стретчинга, и дети его выполняют.

- *«Тихо — громко»*

Дети встают в круг, а педагог — водящий. Он предлагает детям прокричать голосами животных и птиц, тихо или громко. Например, «громкие петушки», «тихие мышки», «громкие вороны», «тихие курочки» и т.д.

- *«У белки в дупле»*

Играющие образуют круг. По считалке выбирается водящий. Он встает в центр крута. Педагог читает стихотворение:

У белки в дупле
На старой сосне
Жили бельчата —
Смешные ребята.
На ветках кружились,
В траве веселились
И разом делали вот так...

По окончании текста водящий принимает позу игрового стретчинга, которую вслед за ним выполняют играющие. Он смотрит на участников, оценивает правильность выполненной ими позы, выбирает игрока, который повторил показанную позу наиболее точно. Этот участник становится новым водящим, он проходит в центр круга. Игра повторяется.

- *«Узнай, кто позвал»*

Дети идут по кругу, держась за руки, и произносят хором текст: «Ты загадку отгадай, кто позвал тебя узнай!» В центре — водящий с завязанными глазами. Дети останавливаются, педагог показывает рукой на одного из играющих, и он произносит имя водящего. Тот должен угадать, кто его позвал.

- *«Хвост змеи»*

Играющие рассредотачиваются по залу. Водящий («голова змеи») проходит между детьми со словами: «Я змея, змея, змея! Я ползу, ползу, ползу!» Затем он останавливается около одного из играющих и обращается к нему: «Алеша (Саша, Маша и т.д.), ты будешь моим хвостом?» После этих слов водящий встает, широко расставив ноги, а игрок, согласившийся быть «хвостом змеи», проползает между ногами водящего и встает за его спиной. Игра повторяется. Следующий ребенок, согласившийся быть «хвостом змеи», проползает между ногами двух водящих и т.д.

- *«Черт и краски»*

Оборудование: медальоны разного цвета (по количеству детей), мяч.

Дети встают в круг, водящий с мячом располагается в центре круга, он «черт».

Черт. Тук, тук ножкой.
Дети. Кто там под окошком?
Черт. Я черт с рогами, с горячими пирогами!
Дети. Зачем пришел?
Черт. За краской.
Дети. За какой?

«Черт» называет любой цвет. Если у ребенка медальон такого же цвета, он делает шаг в круг. «Черт» бросает ему мяч, а ребенок старается его поймать. Мяч можно бросать любыми способами (от груди, из-за головы, снизу, с отскоком от пола и т.д.), заранее оговорив это с детьми.

- *«Шел крокодил»*

Играющие встают лицом в круг и вытягивают вперед руки ладонями вверх. Каждый кладет свою левую руку тыльной стороной ладони на правую ладонь соседа. Произнося слово из текста стихотворения, он ударяет своей ладонью о ладонь соседа (по кругу, по часовой стрелке).
Текст: «Шел крокодил, трубку курил, трубка упала и написала слово "мама" ("папа", "стол", "полотенце" и т.д.)».
После названного слова дети начинают проговаривать по порядку его буквы, также ударяя о ладонь соседа на каждую букву. На последней букве слова ребенок должен коснуться ладони соседа, тот в свою очередь должен постараться ее отдернуть. Осаленный играющий выходит из игры, также может выйти из игры тот, кому на последней букве не удалось коснуться своего соседа.

- *«Шуршащая сказка»*

Дети стоят в кругу и выполняют покачивания с поднятыми руками из стороны в сторону. Педагог произносит:
Шуршат осенние кусты.
Шуршат на дереве листы.
Шуршит камыш.
И дождь шуршит.
И мышь, шурша,
В нору спешит. После этих слов дети приседают на корточки, соединяют ладошки под щекой и закрывают глаза. Педагог продолжает говорить:
Но их не слышат шесть мышат:
Давно уже мышата спят...
Они легли пораньше спать,
Чтоб не мешать большим шуршать