

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №32  
«РОМАШКА»

Принято  
Заседание педагогического совета  
Протокол № 1 от 05.09.2023г.

У Т В Е Р Ж Д А Ю:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 32 «Ромашка»  
\_\_\_\_\_ М.В. Королёва  
Приказ № 99-ОД от 05.09.2023г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности  
«Детский фитнес»  
для детей 3-7 лет  
на 2023-2024 учебный год

Сведения о разработчиках:  
**Ублух Л.В.**  
**Пояснительная записка.**

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОО. В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОО.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта.

Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОО методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности ребенка, повышение уровня его физической подготовленности, развитие двигательных способностей, приобщение к систематическим занятиям физической культурой через знакомство с многообразием современных направлений фитнес технологий и интерес к здоровому образу жизни.

Реализация цели данной программы соотносится с решением поставленных задач:

#### **Оздоровительные:**

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

7. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
8. Способствовать профилактике различных заболеваний.

### **Образовательные:**

1. Сформировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях детского фитнеса, о современных Олимпийских играх, об истории развития чирлидинга в России, правилах техники безопасности на занятиях фитнесом.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
5. Прививать навыки личной и общественной гигиены

### **Воспитательные:**

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
3. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
4. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
5. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Процесс занятий в фитнесе подчинен общим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач оздоровления, обучения, развития и воспитания личности.

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста (3-7 лет).

### **Количество учебной нагрузки**

№	Группа	Кол. раз	Время
1	Младшая группа	2 раза в неделю	15-20 мин
2	Средняя группа	2 раза в неделю	20-25 мин.
3	Старшая группа	2 раза в неделю	25-30 мин.
4	Подготовительная группа	2 раза в неделю	30 мин.

Раздел	Задачи	Содержание	Оборудование
--------	--------	------------	--------------

<p>Фитбол-гимнастика</p>	<p>Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;</li> <li>- для укрепления мышц брюшного пресса;</li> <li>- для укрепления мышц спины и таза;</li> <li>- для укрепления мышц ног и свода стопы;</li> <li>- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;</li> <li>- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;</li> <li>- для формирования осанки;</li> <li>- для развития ловкости и координации движений;</li> <li>- для развития танцевальности и</li> </ul>	<p><u><b>1этап.</b> Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.</u>  <i>Рекомендуемые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;</li> <li>– отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;</li> <li>– передача фитбола друг другу, броски фитбола;</li> <li>– игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).</li> </ul> <p><u><b>2этап.</b> Обучить правильной посадке на фитболе.</u>  <i>Рекомендуемые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</li> <li>• сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.</li> </ul> <p><i>Например:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) повороты головы вправо-влево;</li> <li>б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;</li> <li>в) поднятие и опускание плеч;</li> <li>г) скольжение руками по поверхности фитбола;</li> <li>д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;</li> <li>е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</li> </ol> <p><u><b>3этап.</b> Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).</u>  <i>Рекомендуемые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.</li> </ul> <p>Выполняем из исходного положения стоя лицом к мячу: 1–2 присели, проверили положение; 3–4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались враспынную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.</p> <p>Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.</p>	<p>Ортопедические мячи Мячи.</p>
--------------------------	--	--	--------------------------------------

<p>Аэробика</p>	<p>1. Укрепление здоровья: Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата. -формировать правильную осанку. - помочь детям познать своё тело посредством выполнения акробатических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями. -содействовать профилактике плоскостопия. -содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.</p> <p>2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников: -развивать мышечную силу, гибкость, выносливость,</p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения, которые представляют собой многократно повторяемые движения отдельными частями тела и их сочетания.</p> <p>2. Упражнения художественной гимнастики и элементы хореографии (пружинные движения, волны, взмахи). Они применяются, в основном, как дополнение к общеразвивающим упражнениям и тоже, как правило, характеризуются многократной повторяемостью. Использование танцевальных элементов на занятиях ритмической гимнастикой - неперемнное условие их эмоциональности, красочности, привлекательности. Однако не следует ставить перед ритмической гимнастикой задачи обучения танцам.</p> <p>3. Ходьба и бег. Если позволяют условия, упражнения в ходьбе лучше проводить с продвижением по периметру зала. Чаще используется ходьба на месте или с небольшими продвижениями в различных направлениях, с дополнительными движениями руками, туловищем, головой. Применяются такие виды, как перекатный шаг, пружинный шаг, острый шаг, приставной шаг и др. Выполнение различных движений на фоне ходьбы хорошо организует занимающихся, стимулирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, является средством восстановления после выполнения беговых и прыжковых серий.</p> <p>В беговых сериях используют бег с поворотами, с изменениями частоты шагов, с дополнительными движениями руками, плечами, головой, хлопками, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад и многие другие варианты. Наиболее удобно использовать варианты бега на месте.</p> <p>4. Прыжки. Они включаются либо в сочетании с беговыми упражнениями, либо как отдельные серии упражнений. Применяются всевозможные сочетания прыжков на одной и двух ногах, в стойках ноги врозь, в выпадах, с поворотами, с продвижениями в различных направлениях. Прыжки</p>	
-----------------	--	---	--

<p>координационные способности.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- развивать гибкость каждого ребёнка, посредством прогибания во время выполнения акробатических упражнений, в меру своих физических возможностей.</li><li>- развивать чувство самостраховки.</li><li>-содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.</li><li>-формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности.</li></ul> <p>3. Развитие творческих способностей занимающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.</li><li>-воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.</li></ul>	<p>дополняются движениями рук, туловища, головы. В занятиях ритмической гимнастикой прыжки часто сочетаются с танцевальными движениями.</p> <p>5. В занятиях могут быть использованы простейшие варианты акробатических упражнений, выполняемых по типу общеразвивающих (перекаты, стойки на лопатках и др.).</p>	
---	---	--

Игровой стретчинг	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.</li> <li>2. Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.</li> <li>3. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.</li> <li>4. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.</li> </ol>	<p>Стретчинг - комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря игровому стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность.</p> <p>Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения.</p> <p>Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.</p> <p>разминка;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- суставная гимнастика;</li> <li>- силовые упражнения;</li> <li>- массаж ног;</li> <li>- растяжка;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- гимнастика для развития ощущений, внимания;</li> <li>- релаксация.</li> </ul>	Гантели
Пилатес.	<p>Укрепление мускулатуры, улучшение координации и баланса тела, улучшение осанки, стимулирование циркуляции и повышенное восприятие собственного</p>	<p>«<b>По́за воина</b>» - укрепляет мышцы спины, тазобедренные и плечевые суставы.</p> <p>И.П.- широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.</p>	



<p>тела.</p> <p>Повышение выносливости. Многократное повторение определенных движений приводит к тому, что ваши мышцы начинают работать, что очень полезно для тех, кто ведет сидячий и малоактивный образ жизни.</p> <p>Улучшение осанки. В данном случае вы сможете избавиться от проблем с позвоночником: остеохондроза, сколиоза, радикулита и даже грыжи. К тому же вы повысите свою гибкость, улучшите координацию и научитесь красиво двигаться.</p> <p>Укрепление суставов.</p>	<p>1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;</p> <p>4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;</p> <p>5-8 – держать позу.</p> <p>По 2 раза в каждую сторону.</p> <p><b>2. «Солнышко»</b> - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.</p> <p>И.П. – широкая стойка, правая стопа развернута наружу, руки в стороны.</p> <p>1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснется пола, левая рука вытянута вверх;</p> <p>5-8- стоять в наклоне;</p> <p>9-12- медленно выпрямиться.</p> <p>То же в другую сторону.</p> <p>По 2 раза в каждую сторону.</p> <p><b>3. «Дуб»</b> - укрепляем мышцы спины, ног.</p> <p>И.П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.</p> <p>1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу;</p> <p>3-4 - полуприсед, ноги крепко упираются в пол;</p>		
---	--	--	--

5-8- стоять в полуприседе;

9-12 - И.П.

Повторить 4 раза.

**4. «Самолёт взлетает»** - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

И.П. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

**6. «Сорванный цветок»** -растягивание мышц ног и спины.

И.П. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, потянуться;

То же на другую ногу. 3-4 раза на каждую ногу.

		<p><b>7. «Морская звезда»</b> - растягивание мышц бёдер.</p> <p>И.П. – стоя на коленях, руки опущены вдоль туловища.</p> <p>1- сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади;</p> <p>2- передвигая руки назад лечь на спину;</p> <p>3-4 - колени развести в стороны, руки в стороны.</p> <p>Лежать 10 сек. Медленно встать, выпрямить одну ногу, затем другую, расслабить.</p>	
<p>Партерная гимнастика</p>	<p>-Способствовать формированию правильной осанки;</p> <p>-содействовать профилактике плоскостопия, развитию чувства ритма, координации движений;</p> <p>-развивать мышечную силу, ловкость, гибкость, выносливость;</p> <p>-содействовать развитию памяти, внимания, воображения;</p> <p>-содействовать развитию дыхательной системы;</p> <p>-поддерживать интерес детей к организованной деятельности по физическому развитию.</p>	<p><b>«Неваляшка»</b> сидя на коленях. Поочередно бедрами садимся на правый и на левый бок, руки при этом вытянуты спереди; сидя на боку, ноги согнуты в коленях и подтянуты к корпусу. Поочередно колени кладутся из правой стороны в левую и наоборот. Спина остается прямой;</p> <p><b>«Плуг».</b> лежа на спине. Без помощи рук поднимаются ноги и опускаются назад, за голову, подъемы при этом вытянуты;</p> <p><b>«Лягушка».</b> сидя на коврике, ноги сложены стопа к стопе, поджатые к корпусу, руки кладутся на колени. На счет 1, 2, 3—руками нажимать на колени, стараясь положить колени на пол</p> <p><b>«Угол».</b>сидя на полу. Ноги вытянуты в стороны, корпус складывается животом к полу, спина остается прямой, руки вытянуты вперед.</p> <p><b>«Подъем ног».</b> лежа на полу, на спине. Руки лежат вдоль тела, ноги. Ноги медленно поднимаются вверх, затем ноги опускаются вниз, при этом не расслабляясь.</p>	<p>Коврик и</p>

**«Прогиб»** лежа на животе, руки за головой. На счет «раз» корпус поднимается, на счет «два» опускается в исходное положение;

**«Березка»** стойка на плечах. лежа на спине, ноги вытянуты. Затем ноги, бедра и спина поднимаются вверх до вертикального положения, руки сгибаются и поддерживают спину, весь основной вес тела распределяется на плечах;

**«Складка»**. Наклоны вперед к вытянутым ногам, сидя на полу. При этом грудь и живот полностью ложатся на ноги.

**«Лодочка»**. лежа на животе, носки и пятки вместе, руки вытянуты вперед. На счет «раз» напрягаются мышцы, вытянутые руки и ноги приподнимаются от пола, на счет «два» возвращение в исходное положение.

**«Складка» за пятки**. сидя на полу, ноги вместе, максимально выпрямлены в коленях, подъемы вытянуты. Вытянуть руки и наклоняться вперед, дотянувшись руками до пяток, удерживать их. Тянуться нужно низом живота к ногам, складываясь в тазобедренных суставах;

**Выпады** вперед и в сторону, поочередно с правой и с левой ноги;

**«Колобок»** Сидя на попе, ноги согнут в коленях, прижаты к грудной клетке, руки обхватывают ноги, перекаат на спину и обратно.

**«Бабочка»** Сидя на попе, ноги согнуть в коленях и развести в стороны.

**«Неваляшка»** Из положения «Бабочка» качаемся из стороны в сторону, руки держат носки.

**«Пенёк»** Лежа на спине закидываем ноги за голову.

**«Столик»** Лежа на спине, ноги согнуть, руками опереться о пол, поднять попу вверх.

**«Солдтик»** Стоя на коленях, руки прижать к боковым швам, отклоняем корпус назад и возвращаемся в исходное положение.

**«Кошка»** Стоя на четвереньках, прогибаем спину вниз- добрая кошка, вверх- злая кошка.

**«Дельфин»** Лежа на животе, руки в опоре перед грудью, выныривают дельфины- прогибаем спину, руки выпрямляем.

		<p>«<b>Качели</b>»Лёжа на животе, поочередно ноги вверх- руки вниз, руки вверх-ноги вниз.</p> <p>«<b>Корзинка</b>»Лёжа на животе прогибаем спину назад, ноги согнуты, нужно достать головой до ног.</p> <p>«<b>Колечко</b>»Лёжа на животе, ноги согнуть в коленях, обхватить ноги руками, прогнуть спину.</p> <p>«<b>Отдых</b>»Встали на колени, сели на пятки, спину наклонили вперёд, руки вытянули.</p> <p>«<b>Берёзка</b>»Лёжа на спине, поднимаем ноги вверх, вытягиваем их, руки держат спину.</p> <p>«<b>Мостик</b>»Лёжа на спине, руки поднимаем вверх, ладонки смотрят в потолок, ноги согнуть, поставить на коврик, представить как-будто вас кто-то тянет за пупок вверх, выгибаем спину, получается мостик. Дети приговаривают: через речку, через речку, через речку вырос- мост</p> <p><b>Ритмическая игра «Эхо»</b>          Детям предлагается ситуация: они лягушки, сидят на болоте- коврике, вокруг них летают комары, нужно их поймать (отхлопать предложенный ритм, по очереди, по группам, все вместе)</p> <p><b>Прыжки «Лягушки»</b>          Сидим на корточках, колени разведены в сторону, руки находятся между ног, выпрыгиваем вверх, полностью выпрямляя ноги, руки остаются в прежнем положении. При прыжке дети квакают.</p>	
<p>Элементы</p> <p>Спортивной гимнастики</p>	<p>Обучать основам техники акробатических упражнений и упражнений на снарядах;</p> <p>Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в</p>	<p>Группировки сидя, лежа на спине, в приседе</p> <p>Перекаты</p> <p>Кувырки вперед и назад.</p> <p>Стойка на лопатках</p> <p>Ползании по наклонной доске.</p> <p>Ползании по гимнастической скамейке без помощи ног</p> <p>Гимнастические упражнения на лестнице</p>	

<p>спортивной гимнастике;</p> <p>Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.</p> <p>Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку.</p> <p>Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;</p> <p>Пропагандировать физическую культуру и спорт.</p>	<p>Упражнение «Ласточка».</p> <p>Упражнение «Коробочка».</p> <p>Упражнения: «Рыбка», «Лягушка».</p> <p>Упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.</p> <p>Полушпагаты.</p> <p>Упражнение «Корзиночка»</p> <p>Упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе.</p> <p>Упражнение «Складка».</p> <p>«Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.Переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев».Переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.</p> <p>Упражнения «Шпагаты».</p> <p>Комбинация из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).</p> <p>Упражнение «Крокодильчики».</p> <p>Упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой).</p> <p>«Кувырок назад» через плечо.</p> <p>«Стойка на руках» (со страховкой).</p> <p>Комбинация из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо). Упражнением «Переворот боком». Упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка». «Стойка на руках» с опорой у стены (самостоятельно).</p> <p>Упражнение «Качалочка»</p> <p>Переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо;</p>
--	--

### Распределение программного материала

- 1. Задачи** — Направленное развитие всех двигательных качеств детей.  
— Развитие двигательных способностей и эмоционально-волевой сферы.  
— профилактика нарушений ОДА (стопа, осанка).

#### МЛАДШАЯ ГРУППА (Продолжительность занятий 15 мин)

сентябрь	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Раздел программы	Подвижные игры
1-2	Ходьба по кругу	Бег обычный	Подпрыгивание на двух ногах	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика	«ЗАЙМИ СВОЕ МЕСТО» «ПОЕЗД»
3-4	Ходьба парами	Бег парами	Прыжки на всей ступне с работой рук	ОРУ в движении	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прыжки, растяжка.	« КТО БЫСТРЕЕ»

5-6	Ходьба в рассыпную по залу	Бег в рассыпную по залу	Поскоки, шаги галоп, пр. на 2-х с продвижением.	Суставная гимнастика.	Полоса препятствия с силовыми упражнениями.	«ГУСИ»
7-8	Чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой в колонне	Чередование бега в рассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу	Прыжки на двух ногах, стоя на месте	Суставная гимнастика. Сустовная гимнастика	Игровой стретчинг	«ЛОВИ, БРОСАЙ — УПАСТЬ НЕ ДАВАЙ!»

<b>октябрь</b>	<b>Ходьба и передвижения</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Подвижные игры</b>
1-2	Ходьба обычная в колонне	Бег в колонне со сменой направлений	Прыжок вверх с касанием предмета	Упр. для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя	Полоса препятствия с силовыми упражнениями.	« МЫШИ в НОРКАХ»
3-4	Ходьба на носках	Бег в колонне со сменой направлений	Подпрыгивание на двух ногах	Упр. для рук плечевого пояса с сопротивлением. Для мышц туловища лежа, для мышц ног стоя	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прыжки, растяжка.	«ЧТО СПРЯТАНО» 0



5-6	Ходьба на внутреннем своде стопы	Бег в колонне со сменой направлений	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками, для мышц туловища и ног из положения лежа	Ритмическая гимнастика Партерная гимнастика	«ДОГОНИ СКОРЕЕ МЯЧ»
7-8	Ходьба боком приставным шагом	Бег в колонне	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением	Игровой стретчинг	«ГУСИ»

<b>ноябрь</b>	<b>Ходьба и передвижения</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Подвижные игры</b>
1 -2	Ходьба на внешнем своде стопы	Бег по прямой и извилистой дорожке	Прыжки на двух ногах на месте в паре	Упр. для мышц рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног из положения лежа	пилатес	«ИГРЫ с ПОДПРЫГИВАНИЕ М И ПРЫЖКАМИ»
3-4	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами, взявшись за руки	Прыжки на двух ногах на месте в паре	Упр. с массажными мячами.	Полоса препятствия с силовыми упражнениями. Прыжки с продвижением, равновесие.	« ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»

5-6	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена	Бег в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную	Поскоки, шаги галоп	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	Лазание по гимнастической лестнице. Висы. Переход с пролета на пролёт.	« ИГРЫ С БЕГОМ»
7-8	Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук	Бег в парах, чередуя с бегом в рассыпную («Найди свою пару»)	Поскоки, шаги галоп, прыжки ноги врозь, вместе.	Упр. для мышц рук плечевого пояса. Для мышц туловища и ног с предметами	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прыжки, растяжка	« ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»

декабрь	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Раздел программы	Подвижные игры
1-2	Ходьба в колонне змейкой	Бег в колонне друг за другом змейкой	Прыжки вверх с места с целью достать предмет	Комплекс аэробики	Элементы спортивной гимнастики. Упражнение на равновесие	« ИГРЫ с ПОДПРЫГИВАНИЕ М И ПРЫЖКАМИ»
3-4	Ходьба на внутренней своде стопы	Бег парами	Прыжки на двух ногах	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением для мышц туловища и ног с предметами	Упражнения на гимнастической лестнице. Ползание по скамье, подтягиваясь руками	«ПОЕЗД»

5-6	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	Прыжки вверх с места достать предмет	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика	«ЗАЙМИ СВОЕ МЕСТО»
7-8	Ходьба на носках	Бег в колонне со сменой направления	Подпрыгивание на двух ногах	ОРУ в движении	Переползания с опорой на ладони и ступни, прыжки	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»

январь	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Раздел программы	Подвижные игры
1-2	Ходьба в колонне с заданным направлением (змейкой)	Бег в колонне друг за другом в заданном направлении	Спрыгивание с высоты вниз, $h = 20$ см	Ритмическая гимнастика	Прыжки с координацией рук, силовые упражнения	«ЛОШАДКИ»
3-4	Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа	Непрерывный бег 2 минуты	Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг высотой 20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения сидя	Упр. с мячами прыгунами.	«ПОЙМАЙ КОМАРА»
5-6	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание)		Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	Элементы спортивной гимнастики. Упражнение на равновесие	«УГАДАЙ, ЧТО У ТЕБЯ В РУКЕ»
7-8	Различные виды ходьбы	Бег в колонне друг за другом — остановка по	Прыжки в длину с места — расстояние 40 см	Суставная гимнастика Силовая гимнастика	Фитбол-гимнастика. Упражнения на мячах. Перекаты с опорой на руки, прыжки,	«ВОРОБЫШКИ И КОТ»

		сигналу			растяжка	
<b>февраль</b>	<b>Ходьба и передвижения</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Подвижные игры</b>
1-2	Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой, огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения стоя. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	Комплекс аэробики	Элементы спортивной гимнастики
3-4	Ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках	Бег змейкой	Прыжки в длину с места (расстояние 50 см)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	Элементы спортивной гимнастики. Упражнение на равновесие	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
5-6	Ходьба на носках, поднимая бедро «по высокой траве», перешагивание через препятствие, (коряги, пни)	Бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Прыжки, высоко поднимая бедро	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	Полоса препятствия с силовыми упражнениями. Прыжки с продвижением, равновесие.	«ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ»
7-8	Ходьба на носках	Бег в разных направлениях с остановками	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Комплекс аэробики	Партерная гимнастика	«ИГРЫ С БЕГОМ»

<b>март</b>	<b>Ходьба и передвижения</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Подвижные игры</b>
-------------	------------------------------	------------	---------------	-----------------------------------	-------------------------	-----------------------

1-2	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением направления (на поезде)	Прыжки через предметы высота 510 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения сидя. Упр. для мышц туловища и ног с предметами	Суставная гимнастика	«ГРАЧИ»
3-4	Ходьба в колонне	Бег змейкой	Подпрыгивать вверх, доставая предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	Игровой стретчинг	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
5-6	Ходьба с высоким подниманием бедра, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра со сменой темпа по сигналу	Спрыгивать в глубину с высоты 15-20 см	Упр. в движении	Переползания с опорой на ладони и ступни, прыжки	«ИГРЫ С БЕГОМ»
7-8	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	Прямой галоп	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика	«ЛОШАДКИ»
<b>апрель</b>	<b>Ходьба и передвижения</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Подвижные игры</b>
1-2	Ходьба на носках, высоко поднимая бедро	Бег по прямой и извилистой дорожке	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м	Суставная гимнастика Силовая гимнастика	Игровой стретчинг	«ИГРЫ С БЕГОМ»

3-4	Ходьба в колонне со сменой направлений	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих	Прямой галоп	Упражнения на ортопедических мячах	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прогибы прыжки, удержание позы	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
5-6	Ходьба приставным шагом вперед, назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	Прыгать в длину с места. (40-50 см)	ОРУ в движении	Полоса препятствия с силовыми упражнениями. Прыжки с продвижением, равновесие.	«ИГРЫ С БЕГОМ»
7-8	Ходьба приставными шагами вперед, в сторону	Бег в быстром темпе (расстояние 10-12 см)	Прыжок в длину с места	Комплекс аэробики	Элементы спортивной гимнастики	«ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕ М И ПРЫЖКАМИ»
<b>май</b>	<b>Ходьба и передвижения</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Подвижные игры</b>
1-2	Ходьба на носках, высоко поднимая бедро	Бег по прямой и извилистой дорожке	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика	«ИГРЫ С БЕГОМ»

3-4	Ходьба в колонне со сменой направлений	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих	Прямой галоп	ОРУ в движении	Полоса препятствия с силовыми упражнениями. Прыжки с продвижением, равновесие.	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
5-6	Ходьба приставным шагом вперед, назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	Прыгать в длину с места. (40-50 см)	Упражнения на ортопедических мячах	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прогибы прыжки, удержание позы	«ИГРЫ С БЕГОМ»
7-8	Ходьба приставными шагами вперед, в сторону	Бег в быстром темпе (расстояние 10-12 см)	Прыжок в длину с места	Суставная гимнастика Силовая гимнастика	Игровой стретчинг	«ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ»

## ЗАДАЧИ

- Направленное развитие всех двигательных качеств детей.
- развитие двигательных способностей и эмоционально-волевой сферы.
- профилактика нарушений ОДА (стопа, осанка). (стопа, осанка).

### СРЕДНЯЯ ГРУППА (Продолжительность занятия 20 мин)

сентябрь	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Раздел программы	Подвижные игры
1-2	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы.	Бег на месте с переходом движение	Прыжки на двух ногах, на месте с поворотом вокруг себя	ОРУ в движении	Полоса препятствия. Прыжки с продвижением, равновесие. Перешагивание, спрыгивание	«ИГРЫ С БЕГОМ»
3-4	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат	Бег с изменением темпа движения: то ускорения, то замедляя темп	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3 раза	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика	«ЗАЙМИ СВОЕ МЕСТО»
5-6	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой), со сменой направления — змейкой	Подпрыгивать вверх, доставая предмет	Упр. с мячами	Силовые упражнения	«ИГРЫ С БЕГОМ»
7-8	Различные виды ходьбы	Бег со сменой направления	Прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий	Упражнения на ортопедических мячах	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прогибы прыжки, удержание позы	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
октябрь	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Раздел программы	Подвижные игры



1-2	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному сигналу)	Чередование бега в колонне по кругу, с бегом врассыпную по залу (2-3 раза)	Прыжки на одной ноге поочередно и с поворотом на двух ногах	Суставная гимнастика Силовая гимнастика	Игровой стретчинг	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
3-4	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом врассыпную по залу	Прыжки на одной ноге и поочередно, ноги вместе, ноги врозь, с продвижением вперед	Комплекс аэробики	Элементы спортивной гимнастики	«ИГРЫ С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ»
5-6	Ходьба с приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	бег с высоким подниманием м бедра	Подпрыгивать на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь)	ОРУ в движении	Полоса препятствия. Прыжки с продвижением, равновесие. Перешагивание, спрыгивание, ползание по скамье, подтягиваясь руками	«ИГРЫ С БЕГОМ»
7-8	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в кругу	Бег мелким и широким шагом	Прямой галоп	Упражнения на ортопедических мячах	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прогибы, прыжки, удержание позы	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»

ноябрь	<b>Ходьба и передвижения</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Подвижные игры</b>
--------	------------------------------	------------	---------------	-----------------------------------	-------------------------	-----------------------

1-2	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег в рассыпную по залу с остановкой по сигналу	Прямой галоп по кругу, руки за спиной	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика	«ИГРЫ С БЕГОМ»
3-4	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот)	Бег пригнувшись, «крадучись»	Прямой галоп по кругу змейкой	Суставная гимнастика Силовая гимнастика	Игровой стретчинг	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
5-6	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	Прыжки на одной ноге (правой, левой)	Комплекс аэробики	Элементы спортивной гимнастики	«ИГРЫ С БЕГОМ»
7-8	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10Х3)	Упражнения на ортопедических мячах	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прогибы, прыжки, удержание позы	«ИГРЫ В БЕГЕ»

<b>декабрь</b>	<b>Ходьба и передвижения</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Подвижные игры</b>
----------------	------------------------------	------------	---------------	-----------------------------------	-------------------------	-----------------------

1-2	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблениями	ОРУ в движении	Полоса препятствия. Прыжки с продвижением, равновесие. Перешагивание, спрыгивание, ползание по скамье, подтягиваясь руками	«ГУСИ»
3-4	Чередование ходьбы в парах в колонне по залу с ходьбой в рассыпную	Непрерывный бег 2 минуты	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и движения, чередуя с расслаблениями	Упр. в движении	Переползания с опорой на ладони и ступни, «крокодилчики» прыжки в полном приседе, выпрыгивания с продвижением	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
5-6	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	Поскоки, галоп	Суставная гимнастика, силовая гимнастика	пилатес	«ИГРЫ С БЕГОМ»
7-8	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Различные виды бега	Прыжки с продвижением вперед	Упражнения на ортопедических мячах	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прогибы, прыжки, удержание позы	«КТО БЫСТРЕЙ»

<b>Январь</b>	<b>Ходьба и передвижения</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Подвижные игры</b>
---------------	------------------------------	------------	---------------	-----------------------------------	-------------------------	-----------------------

1-2	Ходьба в разных направлениях	Бег в разных направлениях и увертыванием	Подскоки вверх на месте, направо, налево	Суставная гимнастика, силовая гимнастика	пилатес	«ПОЕЗД»
3-4	Ходьба с высоким подниманием бедра	Бег с высоким подниманием бедра	Подскоки на месте 20 раз. (повторить 2-3 раза с перерывом)	Комплекс аэробики	Элементы спортивной гимнастики	«МЫШИ В НОРКАХ»
5-6	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием, с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий (перепрыгивание)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика	«ЧТО СПРЯТАНО»
7-8	Ходьба по пересеченной местности	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях	Прыжки вверх с места с касанием предмета	ОРУ с мячом прыгуном	Прыжки через скакалку Вращение обруча	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»

<b>Февраль.</b>	<b>Ходьба и передвижения</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Подвижные игры</b>
-----------------	------------------------------	------------	---------------	-----------------------------------	-------------------------	-----------------------

1-2	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях	Прыжки вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см	Упражнения на ортопедических мячах	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прогибы, прыжки, удержание позы	«ИГРЫ С БЕГОМ»
3-4	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с обычной ходьбой	бег с высоким подниманием бедра —	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой	Упр. в движении	Переползания с опорой на ладони и ступни, «крокодильчики» прыжки в полном приседе, выпрыгивания с продвижением	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
5-6	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног)	Прыжки стоя на месте, с зажатым мячом между ног	ОРУ в движении	Полоса препятствия. Прыжки с продвижением, равновесие. Перешагивание, спрыгивание, ползание по скамье, подтягиваясь руками	«ИГРЫ С БЕГОМ»
7-8	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног)	Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика	«ИГРЫ С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ»

март	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Раздел программы	Подвижные игры
1-2	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса	Непрерывный бег змейкой с гимн, палкой в руках (в течение 1,5)	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке 3-5 м	Упражнения на ортопедических мячах	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прогибы, прыжки, удержание позы	«ИГРЫ С МЯЧОМ»

3-4	Ходьба на пятках, на носках, на наружном своде стопы	Бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой. (3-4 раза)	Прыжки с высоты в обруч, высота 25 см	Упр. в движении	Переползания с опорой на ладони и ступни, «крокодильчики» прыжки в полном приседе, выпрыгивания с продвижением	«ЛОВИ, БРОСАЙ — УПАСТЬ НЕ ДАВАЙ!»
5-6	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал	Бег 2-3 мин	Спрыгивать с высоты 20-30 см	ОРУ в движении	Полоса препятствия. Прыжки с продвижением, равновесие. Перешагивание, спрыгивание, ползание по скамье, подтягиваясь руками	«ИГРЫ В БЕГЕ»
7-8	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал	Бег со средней скоростью змейкой	Прыжки в высоту с места, высота 10-15 см	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика	«ИГРЫ С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ»

апрель	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Раздел программы	Подвижные игры
1-2	Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом в рассыпную в медленном темпе	Прыжки в высоту с места 10-15 см	Сушавная гимнастика, силовая гимнастика	пилатес	«КТО БЫСТРЕЕ»

3-4	Ходьба в колонне змейкой, с остановкой на сигнал	Бег по залу в медленном темпе с остановкой по сигналу	Прыжки через тричетыре предмета, через каждый, высота 10-15 см	Комплекс аэробики	Элементы спортивной гимнастики	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
5-6	Чередование ходьбы мелким и широким шагом через лужицы.	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом	Прыжок вверх с касанием предмета головой	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
7-8	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой в рассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу (взявшись за руки) с бегом в рассыпную	Прыжки с короткой скакалкой	ОРУ с мячом прыгуном	Прыжки через скакалку Вращение обруча	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»

май	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Раздел программы	Подвижные игры
1-2	Ходьба с переменной направлением и остановкой на зрительный ориентир	Челночный бег 3X5 м	Прыжки с короткой скакалкой	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика	«ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ»

3-4	Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед	Челночный бег 3X5 м	Прыжки с короткой скакалкой	Суставная гимнастика Силовая гимнастика	Игровой стретчинг	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
5-6	Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед	Челночный бег 3X5 м	Спрыгивать в глубину с высоты 15-20 см	Комплекс аэробики	Элементы спортивной гимнастики	«ПОЕЗД»
7-8	Ходьба в колонне в чередовании с ползанием на четвереньках	Бег в быстром темпе	Прыжки в длину с места в прыжковую яму	Упражнения на ортопедических мячах	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прогибы, прыжки , удержание позы	«салки»



**Старшая группа** продолжительность занятия 25 мин.

сентябрь	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Раздел программы	Подвижные игры
1-2	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	Бег с изменением темпа, остановка по сигналу	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	ОРУ в движении	Полоса препятствия. Прыжки с продвижением, равновесие. Перешагивание, спрыгивание	«ПОГРУЗКА ОВОЩЕЙ»
3-4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, носках, врассыпную	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между коленями — змейкой	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика	«КТО СКОРЕЕ ДО ФЛАЖКА» (эстафета с подлезанием под воротца, высота 50 см)
5-6	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом, бег врассыпную	Прыжки последовательно через 2-3 предмета, высота 5-10 см	Упр. с мячами	Силовые упражнения	«С КОЧКИ НА КОЧКУ» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед)
7-8	Переход с ходьбы на бег, прыжки и обратно	Эстафета	Эстафета: прыжки с зажатым между колен мячом до ориентира	Упражнения на ортопедических мячах	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прогибы прыжки, удержание позы	«КОТ И МЫШКА»

октябрь	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Раздел программы	Подвижные игры
1-2	Ходьба в глубоком приседе, в колонне	Бег змейкой широким шагом, преодолевая препятствия	Прыжки на одной ноге	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика	«самолёты »
3-4	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках	Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед,	Перепрыгивать через предмет высотой 5-10 см	Суставная гимнастика Силовая гимнастика	Игровой стретчинг	«САЛКА С МЯЧОМ»
5-6	Ходьба по кругу на носках, пятках, с выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой змейкой	Прыжки через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах	Комплекс аэробики	Элементы спортивной гимнастики	«У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»
7-8	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед,	Бег высоко, поднимая бедро	«Большая прыжковая эстафета»	Упражнения на ортопедических мячах	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прогибы, прыжки , удержание позы, отжимания	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»

ноябрь	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Раздел программы	Подвижные игры

1-2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по массажной дорожке	Бег противходом с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу	Прыжки через пуфики правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед	Упражнения на ортопедических мячах	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прогибы, прыжки, удержание позы, отжимания	«ОТТОЛКНИ МЯЧ»
3-4	Разновидности ходьбы	Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег в рассыпную	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед	Упр. в движении	Переползания с опорой на ладони и ступни, «крокодильчики» прыжки в полном приседе, выпрыгивания с продвижением	«НЕ ОШИБИСЬ»
5-6	Разновидности ходьбы	Бег, высоко поднимая колени, обычный бег	Подпрыгивание (ноги вместе, ноги врозь)	ОРУ в движении	Полоса препятствия. Прыжки с продвижением, равновесие. Перешагивание, спрыгивание, ползание по скамье, подтягиваясь руками	«ИГРЫ С БЕГОМ»
7-8	Ходьба в колонне по одному, ходьба парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика	«ИГРЫ — ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»

<b>декабрь</b>	<b>Ходьба и передвижения</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Подвижные игры</b>
----------------	------------------------------	------------	---------------	-----------------------------------	-------------------------	-----------------------

1-2	Ходьба по залу в колонне по сигналу присесть	Бег с препятствиями	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см. на обозначенное место (со скамейки)	Упражнения на ортопедических мячах	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прогибы, прыжки, удержание позы, отжимания	«ЭСТАФЕТА»
3-4	Обычная ходьба, ходьба высоко поднимая колени, ходьба спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	Прыжки с гимнастического бумпа на обозначенное место, высота 30 см	Упр. в движении	Переползания с опорой на ладони и ступни, «крокодильчики» прыжки в полном приседе, выпрыгивания с продвижением	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
5-6	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	Бег, высоко поднимая колени, бег	Прыжки со скамейки и обратно на скамейку (с высоты 20 см)	ОРУ в движении	Полоса препятствия. Прыжки с продвижением, равновесие. Перешагивание, спрыгивание, ползание по скамье, подтягиваясь руками	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
7-8	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом	Челночный бег два раза по 5-7 м	Эстафета прыжков	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика, элементы спортивной гимнастики	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»

<b>январь</b>	<b>Ходьба и передвижения</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Подвижные игры</b>
---------------	------------------------------	------------	---------------	-----------------------------------	-------------------------	-----------------------

1-2	Переходить с ходьбы на бег, прыжки и обратно	Бег, высоко поднимая колени, бег с препятствиями	Спрыгивать с высоты 20-30 см	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика	«ИГРА С БЕГОМ»
3-4	Ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием на руки	Бег со шнуром змейкой, по сигналу присесть	Прыжки в длину с места	Суставная гимнастика Силовая гимнастика	Игровой стретчинг	«АВТОМОБИЛИ»
5-6	Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления	Прыжки в длину с места, перепрыгивая ров, выложенный из гимнастических скакалок	Комплекс аэробики	Элементы спортивной гимнастики	«САЛКА С МЯЧОМ»
7-8	Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба по сигналу - поворот прыжком	Бег змейкой на носках, со сменой ведущего по сигналу	Прыжки широким шагом по следам	Упражнения на ортопедических мячах	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прогибы, прыжки, удержание позы, отжимания	«салки»

<b>февраль</b>	<b>Ходьба и передвижения</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Подвижные игры</b>
----------------	------------------------------	------------	---------------	-----------------------------------	-------------------------	-----------------------

1-2	Разновидности ходьбы	Бег 2-3 мин.	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20-40 см)	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»
3-4	Ходьба широкой змейкой, выпадами, спиной вперед	Бег между предметами змейкой	Прыжки через «канавы» правым, левым боком с места	Суставная гимнастика Силовая гимнастика	Игровой стретчинг	«У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»
5-6	Ходьба на 4 счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения	Бег с изменением темпа, с захлестыванием голени	Прыгать в длину с места 50-80 см	Комплекс аэробики	Элементы спортивной гимнастики	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
7-8	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени, по сигналу с поворотами прыжком кругом	Бег на носках по сигналу в рассыпную в сочетании с построением по диагонали	Прыжки с гимнастического бруса в обручи	Упражнения на ортопедических мячах	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прогибы, прыжки, удержание позы, отжимания	«ИГРЫ С БЕГОМ»

<b>март</b>	<b>Ходьба и передвижения</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Подвижные игры</b>
-------------	------------------------------	------------	---------------	-----------------------------------	-------------------------	-----------------------

1-2	Обычная ходьба с заданием на движение рук — руки в стороны, к плечам, вверх	Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег высоко поднимая бедро	Прыжки вверх с 3-4 шагов, стараясь коснуться надувного шара	Суставная гимнастика, силовая гимнастика с гантелями	пилатес	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
3-4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево, в колонне)	Бег по кругу, изменяя направления, спина вперед	Прыжки с поворотом	Комплекс аэробики	Элементы спортивной гимнастики	«НЕ ОШИБИСЬ!»
5-6	Ходьба на 4 счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение РУК	Бег 2-3 мин.	Прыжки: 3-4 шагов, коснуться надувного шара	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика	«самолёты »
7-8	Ходьба со сменой ведущего по сигналу — прыжки	Бег змейкой на носках, по сигналу — остановка	Прыжки широким шагом до ориентира	ОРУ с мячом прыгуном	Прыжки через скакалку Вращение обруча	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»

<b>апрель</b>	<b>Ходьба и передвижения</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Подвижные игры</b>
---------------	------------------------------	------------	---------------	-----------------------------------	-------------------------	-----------------------

1-2	Обычная ходьба с заданием на движение рук — руки в стороны, к плечам, вверх	Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег высоко поднимая бедро, бег через воротики	Прыжки вверх с 3-4 шагов, стараясь коснуться надувного шара	Упражнения на ортопедических мячах	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прогибы, прыжки, удержание позы, отжимания	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
3-4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево, в колонне)	Бег по кругу, изменяя направления, спина вперед	Прыжки с координацией рук	Упр. в движении	Переползания с опорой на ладони и ступни, «крокодильчики» прыжки в полном приседе, выпрыгивания с продвижением	«НЕ ОШИБИСЬ!»
5-6	Разновидности ходьбы	Бег н2-3 мин.	Прыжки: 3-4 шагов, коснуться надувного шара	ОРУ в движении	Полоса препятствия. Прыжки с продвижением, равновесие. Перешагивание, спрыгивание, ползание по скамье, подтягиваясь руками	«АВТОМОБИЛИ»
7-8	Ходьба со сменой ведущего по сигналу — прыжки	Бег змейкой на носках, по сигналу — остановка	Прыжки широким шагом до ориентира	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика, элементы спортивной гимнастики	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»

<b>май</b>	<b>Ходьба и передвижения</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Подвижные игры</b>
------------	------------------------------	------------	---------------	-----------------------------------	-------------------------	-----------------------



1-2	Обычная ходьба парами в колонне, по сигналу — перестроение в одну колонну	Бег на носках с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу — остановка	Подпрыгивание (ноги скрестно — ноги врозь)	Упражнения на ортопедических мячах	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прогибы, прыжки, удержание позы, отжимания	«ИГРА С БЕГОМ»
3-4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед	Бег семенящим шагом, по сигналу принять исходное положение по показу	Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу	Упр. в движении	Переползания с опорой на ладони и ступни, «крокодильчики» прыжки в полном приседе, выпрыгивания с продвижением	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
5-6	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег с преодолением препятствий (скамейка, воротики, пуфики)	Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат	ОРУ в движении	Полоса препятствия. Прыжки с продвижением, равновесие. Перешагивание, спрыгивание, ползание по скамье, подтягиваясь руками	«НЕ ОШИБИСЬ»
7-8	Ходьба, огибая предметы	Бег на короткую дистанцию	Прыжки в длину с разбега	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика, элементы спортивной гимнастики	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»

## РАБОЧИЙ ПЛАН .ЗАДАЧИ

— Направленное развитие всех двигательных качеств детей.

— развитие двигательных способностей и эмоционально- волевой сферы. — профилактика нарушений ОДА (стопа, осанка).

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (Продолжительность занятий 30 мин)**

сентябрь	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Раздел программы	Подвижные игры
1-2	Обычная ходьба с заданием на движение рук	Бег змейкой по сигналу — смена ведущего	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»
3-4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом	Бег 2-3 мин	Прыжки с мячом между кеглями — мяч зажат между коленями	Суставная гимнастика Силовая гимнастика	Игровой стретчинг	«ОТТОЛКНИ МЯЧ»
5-6	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы,	Бег на носках с захлестыванием голени с изменением темпа, высоко поднимая колени	Прыжки с поворотами	Комплекс аэробики	Элементы спортивной гимнастики	«салки »
7-8	Обычная ходьба по сигналу — ходьба враспынную, ходьба на носках, на пятках	Бег в среднем темпе 40 сек., по сигналу — чередуя с ходьбой	Прыгать в высоту с прямого разбега (3040 см)	Упражнения на ортопедических мячах	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прогибы, прыжки , удержание позы, отжимания	«КОТ И МЫШКА»

октябрь	Ходьба	Бег	Прыжки	ОРУ	Раздел программы	Подвижные игры
1-2	Ходьба в колонне по одному, на сигнал — смена направлений.	Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу — бег через предметы	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	Суставная гимнастика, силовая гимнастика с гантелями	пилатес	«БЫСТРО ВОЗЬМИ, БЫСТРО ПОЛОЖИ»

3-4	Ходьба гимнастическим шагом	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком	Прыгать в высоту с прямого разбега	Комплекс аэробики	Элементы спортивной гимнастики	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
5-6	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу — остановка, на высоких четвереньках	Обычный бег, бег змейкой, по сигналу — смена направления движения	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высота 20 см	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
7-8	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу — перестроение в пары	Эстафета «кто быстрее через препятствия к флажку. Прыжки на двух ногах через гимнастич. скамейку высота 10 см	ОРУ с мячом прыгуном	Прыжки через скакалку Вращение обруча	«ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТ. ИГР»

ноябрь	Ходьба	Бег	Прыжки	ОРУ	Раздел программы	Подвижные игры
1-2	Ходьба в колонне по одному, на сигнал — смена направлений. Ходьба через предметы	Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу — бег через предметы	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	Упражнения на ортопедических мячах	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прогибы, прыжки, удержание позы, отжимания	«БЫСТРО ВОЗЬМИ, БЫСТРО ПОЛОЖИ»

3-4	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком	Прыгать в высоту с прямого разбега	Упр. в движении	Переползания с опорой на ладони и ступни, «крокодильчики» прыжки в полном приседе, выпрыгивания с продвижением	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
5-6	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу — остановка, на высоких четвереньках	Обычный бег, бег змейкой, по сигналу — смена направления движения	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высота 20 см	ОРУ в движении	Полоса препятствия. Прыжки с продвижением, равновесие. Перешагивание, спрыгивание, ползание по скамье, подтягиваясь руками	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
7-8	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу — перестроение в пары	Эстафета «кто быстрее через препятствия к флажку. Прыжки на двух ногах через препятствия	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика, элементы спортивной гимнастики	«ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТ. ИГР»

декабрь	Ходьба	Бег	Прыжки	ОРУ	Раздел программы	Подвижные игры
1-2	Чередование ходьбы змейкой по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу	Чередование бега змейкой в колонне с бегом врассыпную с остановкой на сигнал	Прыжки: с 3-4 шагов, коснуться надувного шара	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика	« ИГРЫ С БЕГОМ»

3-4	Ходьба короткой, длинной змейкой, чередуя ходьбу скрестным шагом с ходьбой выпадами вперед	Бег с преодолением препятствий короткой и длинной змейкой	Прыжки через 8-10 надувных мячей	Суставная гимнастика Силовая гимнастика	Игровой стретчинг	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
5-6	Ходьба в колонне друг за другом, по сигналу — ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Обычный бег в колонне, чередуя с бегом, захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, продвигаясь вперед	Комплекс аэробики	Элементы спортивной гимнастики	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
7-8	Ходьба в полуприседе по сигналу — поворот кругом	Бег в колонне по одному, по сигналу бег парами	Прыгать в длину с места 50-80 см	Упражнения на ортопедических мячах	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прогибы, прыжки, удержание позы, отжимания	«ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ»

январь	Ходьба	Бег	Прыжки	ОРУ	Раздел программы	Подвижные игры
1-2	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий	Прыжки на двух ногах с зажатым мячом между ног, стоя на месте и продвигаясь вперед	Суставная гимнастика, силовая гимнастика с гантелями	пилатес	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»
3-4	Ходьба, двигаясь в колонне по кругу	Чередование обычного бега с бегом высоко поднимая бедро	Прыжки: стоя на месте и с продвижением вперед через обручи	Комплекс аэробики	Элементы спортивной гимнастики	«ИГРЫ С БЕГОМ»

5-6	Ходьба с обручем в руках, по сигналу смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, сильно захлестывая голень назад, по сигналу надеть обруч на себя	Подпрыгивать на двух ногах на месте	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
7-8	Чередование ходьбы врассыпную по залу с ходьбой в парах	Чередование бега врассыпную по залу с бегом змейкой	Прыжки стоя на месте с продвижением вперед	ОРУ с мячом прыгуном	Прыжки через скакалку Вращение обруча	«ИГРЫ В БЕГЕ»

февраль	Ходьба	Бег	Прыжки	ОРУ	Раздел программы	Подвижные игры
1-2	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивания через скакалку, сложенную вдвое, прыжки через скакалку	Бег со скакалкой по узкой доске в чередовании с прыжками по узкой доске	Прыжки на месте через короткую скакалку разными способами	Упражнения на ортопедических мячах	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прогибы, прыжки, удержание позы, отжимания	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
3-4	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданием на руки	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом	Прыжки через короткую скакалку между предметами	Упр. в движении	Переползания с опорой на ладони и ступни, «крокодильчики» прыжки в полном приседе, выпрыгивания с продвижением	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»

5-6	Ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами, ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах	ОРУ в движении	Полоса препятствия. Прыжки с продвижением, равновесие. Перешагивание, спрыгивание, ползание по скамье, подтягиваясь руками	«САЛКИ»
7-8	Ходьба на носках, по сигналу — на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной змейкой, по сигналу — присесть, быстро встать и продолжать бег	Бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика, элементы спортивной гимнастики	«ОТТОЛКНИ МЯЧ»

март	Ходьба	Бег	Прыжки	ОРУ	Раздел программы	Подвижные игры
1-2	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в полуприседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присядь)	Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед	Упражнения на ортопедических мячах	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прогибы, прыжки, удержание позы, отжимания	«ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ»
3-4	Ходьба скрестным шагом с перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу, прыжок вверх с поворотом кругом	Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед	Упр. в движении	Переползания с опорой на ладони и ступни, «крокодильчики» прыжки в полном приседе, выпрыгивания с продвижением	«ЛОВИШКИ С ЛЕНТОЙ»

5-6	Ходьба на высоких четвереньках, высоко поднимая колени, спиной вперед.	Обычный бег, спиной вперед, змейкой, по сигналу — смена ведущего	Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление	ОРУ в движении	Полоса препятствия. Прыжки с продвижением, равновесие. Перешагивание, спрыгивание, ползание по скамье, подтягиваясь руками	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»
7-8	Ходьба на носках, пятках; по сигналу — присесть и сгруппироваться	Бег на носках широким и коротким шагом	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика, элементы спортивной гимнастики	«САЛКА С МЯЧОМ»

апрель	Ходьба	Бег	Прыжки	ОРУ	Раздел программы	Подвижные игры
1-2	Ходьба по узкой дорожке с заданиями на руки	Обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперед. По сигналу — остановка	Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие, обратить внимание на толчок	Упражнения на ортопедических мячах	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прогибы, прыжки, удержание позы, отжимания	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
3-4	Ходьба парами на носках, ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне змейкой, изменяя темп движения	Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу	Упр. в движении	Переползания с опорой на ладони и ступни, «крокодильчики» прыжки в полном приседе, выпрыгивания с продвижением	«ОТТОЛКНИ МЯЧ»



5-6	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление	Бег в колонне по одному, по сигналу — бег парами	Прыжки в длину с разбега	ОРУ в движении	Полоса препятствия. Прыжки с продвижением, равновесие. Перешагивание, спрыгивание, ползание по скамье, подтягиваясь руками	«ИГРЫ С БЕГОМ»
7-8	Ходьба с заданием с остановкой на сигнал	Бег с преодолением препятствий: скамейка — прыжки; бум — бег на носках	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, продвигаясь вперед	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика, элементы спортивной гимнастики	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»

май	Ходьба	Бег	Прыжки	ОРУ	Раздел программы	Подвижные игры
1-2	Ходьба скрестным шагом, по сигналу — остановка, ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие с сопротивлением с предметами	Упражнения на ортопедических мячах	Фитбол-гимнастика. Перекаты с опорой на руки, прогибы, прыжки, удержание позы, отжимания	«НЕ ОШИБИСЬ»
3-4	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу — смена направлений	Обычный бег в чередовании с бегом, высоко поднимая колени, по сигналу — найти себе пару.	Прыжки с разбега в высоту 30-40 см	Упр. в движении	Переползания с опорой на ладони и ступни, «крокодильчики» прыжки в полном приседе, выпрыгивания с продвижением	«НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»

5-6	Ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег со сменой ведущего, по сигналу — построение в колонну по диагонали	Прыжки в высоту с разбега на мягкое покрытие	ОРУ в движении	Полоса препятствия. Прыжки с продвижением, равновесие. Перешагивание, спрыгивание, ползание по скамье, подтягиваясь руками	«АВТОМОБИЛИ»
7-8	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Обычный бег в сочетании с бегом, захлестывая голень назад. По сигналу — смена направления	Прыжки по гимнастическому буму на одной ноге через цветные кирпичики	Ритмическая гимнастика	Партерная гимнастика, элементы спортивной гимнастики	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»

#### ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

*Аникеева Н.* Воспитание игрой. М., 1987.

*Данилов Г.* Педагогическая азбука. Русские народные игры. Новгород, 1999

*Зайцев Г.* Твое здоровье. СПб., 2000.

Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования детей. Ярославль, 2000.

*Тубельская Т.* «Детские праздники в семье». М., 2002. *Шмаков С.* Ее величество игра. М., 1993

Сулим ЕВ Детский фитнес. «Физкультурные занятия для детей 3-5 лет» (ФГОС) Издательство: Сфера 2017 год

Сулим ЕВ «Детский фитнес.» Физическое развитие детей 5-7 лет Сфера 2017 год

Борисова М. М. «Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования». 2014 год

АА Нечитайлова Н.С. Полунина «Фитнес для дошкольников» конспекты занятий (ФГОС)

