

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 364  
(МАДОУ детский сад № 364)

Тверитина ул., д. 6, Екатеринбург, Свердловская область, 620100 ТЕЛ. 254 81 43  
Тел. 8(343)254-81-43 E-mail [mdou364@eduekb.ru](mailto:mdou364@eduekb.ru) сайт <http://364.tvoysadik.ru/>  
ОКПО 51841576, ОГРН 1026605413120, ИНН 6662110430, КПП 668501001

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом МАДОУ № 364  
Протокол № 1 от 03.09.2024

**УТВЕРЖДЕНО:**

И.о.заведующего МАДОУ № 364  
Крахмалева А.А.

Приказ № 111-1 от 03.09.2024



**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
секция «Фитнес-данс»  
для детей 3 -7 лет  
(срок реализации четыре года)**

Педагог дополнительного  
образования:  
Кузнецова О.Н.

Екатеринбург, 2024

<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
<b>I. Пояснительная записка</b>	3
Значимые для разработки и реализации характеристики	4
Цели и задачи реализации программы	4
Принципы и подходы к формированию программы	5
Формы организации обучения дошкольников	7
Методы и приемы для обучения детей	8
<b>II. Планируемые результаты</b>	9
<b>III. «Стартовый уровень» - первый год обучения</b>	10
Учебный план	10
Календарный учебный график	11
Содержание деятельности	12
<b>IV. «Базовый уровень» - второй год обучения</b>	26
Учебный план	26
Календарный учебный график	27
Содержание деятельности	28
<b>V. «Продвинутый уровень» - третий год обучения</b>	39
Учебный план	39
Календарный учебный график	40
Содержание деятельности	41
<b>VI. Взаимодействие с родителями</b>	51
<b>VII. Материально-техническое оснащение</b>	52
<b>VIII. Методическое обеспечение</b>	54

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа дисциплины (модуль) физкультурно-спортивной направленности студия фитнес-данса предназначена для детей дошкольного возраста.

*Необходимость* разработки рабочей программы дисциплины (модуля) вызвана статистикой, показывающей ухудшение состояния здоровья населения, особенно детей и подростков. Такая тенденция отмечается и у воспитанников МАДОУ детский сад № 364. Данная рабочая программа дисциплины (модуль) физкультурно-спортивной направленности Студия фитнеса разработана с учетом состояния их здоровья, анализ которого показывает увеличение количества детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания, а также снижение сопротивляемости организма различного рода заболеваниям. В последнее время наблюдается увеличение числа воспитанников с нарушением осанки. Почему у современного ребенка развивается нарушение осанки?

Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, заболевания в неонатальном и более позднем периоде развития ребенка, связанные с ограничением двигательной активности. Все это отрицательно сказывается на состоянии скелетных мышц и позвоночника. Важно, как можно раньше начать профилактику дефектов осанки или коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища.

Во время реализации программы большинство занятий строится в игровой форме, которая соответствует особенностям дошкольников и облегчает необходимость многократного повторения упражнений.

Занятия в студии фитнеса в условиях учебного учреждения не заменяют базовых занятий по физическому развитию ребенка.

Каждый курс по студии фитнеса начинается и завершается в присутствии родителей, а также последнее занятие каждого месяца проходит совместно с родителями, которых знакомят с методикой выполнения упражнений.

*Актуальность* рабочей программы дисциплины (модуля) физкультурно-спортивной направленности студия фитнес-данса подтверждается заказом родителей на укрепление здоровья детей путем использования дополнительных комплексов физических упражнений, направленных на ознакомление со способами оздоровления организма, на профилактику заболеваний опорно-двигательной системы и плоскостопия.

Данная рабочая программа дисциплины (модуля) физкультурно-спортивной направленности студия фитнес-данса дополнительного образования - развивающая, так как задача укрепления здоровья дошкольников решается посредством освоения ими комплексов упражнений, направленных на развитие активности органов и систем организма в сочетании с другими формами и средствами оздоровления. Развитие мотивации и интереса к оздоровительной деятельности достигается посредством развивающих игровых физических упражнений, включающих игрогимнастику, игроритмику, игропластику, игровой самомассаж и акробатические упражнения.

## **Значимые для разработки и реализации характеристики**

### **Рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:**

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 N 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

Уставом МАДОУ детский сад № 364.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации русском.

### **Объём программы**

Срок реализации программы 4 года.

Срок обучения на каждом этапе девять месяцев (72 часа).

2 - занятия в неделю, 8 - занятий в месяц.

### **Примерный режим работы - 2 занятия в неделю (8 занятий в месяц) для детей 3-7 лет.**

В соответствии с СанПин занятия по программе проводятся: возраст детей 3-4 года 2 раза в неделю по подгруппам, продолжительность занятий 15

минут; возраст детей 4-5 лет 2 раза в неделю по подгруппам, продолжительность занятий 20

минут; возраст детей 5-6 лет 2 раза в неделю по подгруппам, продолжительность занятий 25

минут; возраст детей 6-7 лет 2 раза в неделю по подгруппам, продолжительность занятий 30

минут.

### **Контингент детей**

Программа разработана для детей 3-4 года, 4-5 лет, 5- 6 лет и 6-7 лет.

### **Форма представления результатов**

Открытые занятия для педагогов ДОУ и родителей;

Рабочая программа дисциплины (модуля) физкультурно-спортивной направленности студия фитнеса расширяет и дополняет содержание образовательной области «Физическое развитие» ФГОС дошкольного образования в части физических упражнений по профилактике заболеваний и плоскостопия, по развитию физических способностей организма ребенка и овладения им доступными средствами оздоровления.

### **Цели и задачи реализации программы**

#### **Цель физической деятельности по программе дополнительного образования:**

создание оптимальных условий для полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья воспитанников путем повышения активности органов и систем в сочетании с другими формами и средствами оздоровления.

## **Задачи:**

- содействовать полноценному физическому развитию и оздоровлению организма ребенка посредством овладения комплексами физических игровых упражнений с учетом индивидуальных характеристик и возможностей здоровья;
- формировать представления воспитанников о разнообразных способах укрепления организма с учетом особенностей Среднего Урала, народных традиций оздоровления;
- совершенствовать двигательные умения, работу органов и систем организма ребенка посредством комплексов специальных упражнений, повысить уровень физической подготовленности воспитанников с учетом индивидуальных особенностей и возможностей здоровья.

## **Принципы и подходы к формированию программы**

### **Принципы и подходы**

**Принцип оздоровительной направленности** означает, что педагоги дошкольного учреждения несут ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка. Они обязаны обеспечить рациональный общий и двигательный режим в дошкольном учреждении, создать оптимальные условия для игр и занятий детей. Целесообразность проведения любого педагогического мероприятия необходимо рассматривать с позиций здоровья каждого ребенка. При введении новшеств в педагогический процесс следует помнить главное правило: «Не навреди здоровью». Педагоги должны так организовывать занятия физическими упражнениями, чтобы реализовывать и профилактическую, и развивающую функции: во-первых, компенсировать недостаток двигательной активности детей, возникающей в условиях современной жизни; во-вторых, совершенствовать функциональные возможности организма детей, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям.

**Принцип социализации ребенка** означает, что ребенок как член общества вне общества жить не может, основная его потребность — жить вместе с окружающими людьми. Поэтому процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы дошкольник был постоянно вовлечен в групповую двигательную деятельность, совместное решение двигательных задач, чтобы его двигательное поведение в процессе занятий было составной частью системы двигательных действий всей группы. В процессе игр, соревнований и совместных двигательных действий дети овладевают техникой движений, некоторыми тактико-техническими комбинациями, требующими их взаимодействия, ориентирования в пространстве и времени. Эти виды деятельности могут способствовать обогащению эмоционально-волевой сферы ребят и воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений.

**Принцип всестороннего развития личности** предполагает, что при решении специфических задач образования дошкольников в области физической культуры решаются также задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания.

На любом занятии физическими упражнениями педагог должен стремиться активизировать мыслительную деятельность детей, создавать условия, в которых ребенок самостоятельно ищет наиболее рациональный способ поведения, упражняется в трудовых действиях, фиксирует внимание на красках, формах окружающей обстановки, эмоционально воспринимает музыку. Содержание занятий физическими упражнениями следует планировать так, чтобы обеспечивалось согласованное, соразмерное развитие всех физических качеств, разностороннее формирование двигательных навыков и овладение детьми специальными знаниями.

**Принцип единства с семьей** означает, что правильно воспитать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования культурно-гигиенических навыков, развития движений детей. Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях, повышать физкультурную грамотность родителей.

**Принцип подготовки к обучению в школе** учитывает, что поступление в школу - один из моментов жизни ребенка, сопровождающийся ломкой динамического стереотипа,

сложившегося за дошкольный период. Успешность и безболезненность адаптации учащихся к учебной нагрузке связаны с готовностью организма ребенка к началу систематического обучения. Чем более готов организм ребенка преодолеть возникшие трудности в связи с поступлением в школу, тем легче протекает у него процесс адаптации. Среди многих факторов, влияющих на успешность обучения в школе, ведущее место занимают здоровье, развитие двигательных способностей, физическая работоспособность.

***Принципы построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками.***

К принципам построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками относятся следующие:

***Принцип доступности*** предполагает постановку детям в ходе занятий тех заданий, которые соответствуют уровню их социального, психического и физического развития, определяющему их возможности, понять то, что доводит до них педагог, и практически освоить программные физические упражнения. Доступность означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении, и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил ребенка.

***Принцип постепенности*** определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от известного — к неизвестному; от простого - к сложному; от менее трудного - к более трудному; возможно, от менее привлекательного - к более интересному. Этим же принципом следует руководствоваться при изменении объема и интенсивности нагрузок.

***Принцип систематичности*** обуславливает необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников знаний и умений. Известно, что систематичность обусловлена закономерностями адаптации детей к нагрузкам. Для детей дошкольного возраста более рациональным является проведение часто повторяющихся непродолжительных занятий, осуществляемых в разных формах.

***Принцип сознательности и активности*** состоит в следующем. Педагог в процессе физического воспитания должен поддерживать не только постоянный интерес детей к занятиям, но и формировать у них сознательное отношение ко всему тому, что составляет содержание занятий. Связанные с ним устойчивые мотивации детей к систематическим упражнениям — одна из основных задач физического воспитания в семье и дошкольном образовательном учреждении. В дальнейшем, придерживаясь этого принципа, родители и педагоги должны воспитывать у ребенка умение анализировать движения, оценивать свои ощущения, контролировать свое состояние. В дошкольном возрасте дети требуют внимательного отношения к ним, постоянной оценки их деятельности, обязательного поощрения удачно выполненных действий. Таким образом, в работе с детьми должна быть продумана система стимулирования их деятельности.

***Принцип наглядности*** базируется на всемерном использовании изначальной предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование принципа наглядности позволяет успешно формировать у детей многообразные представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, временных и динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий. Принцип наглядности предусматривает активизацию не только зрительного анализатора детей, но и других органов чувств, поставляющих в комплексе богатую информацию об изучаемом материале.

***Принцип индивидуализации*** предполагает: организацию учебного процесса, при котором выбор способов, приемов и темпа обучения, воспитания и развития обуславливается индивидуальными особенностями детей в зависимости от их возраста, состояния здоровья и т. п. Индивидуальный подход в обучении взаимосвязан со всеми принципами обучения, как бы пронизывает их, поэтому индивидуализацию обучения можно рассматривать в качестве как «проникающей», так и самостоятельной целостной педагогической технологии.

## Формы организации обучения дошкольников

**Содержание программы** включает комплексы спортивных упражнений коррекционной гимнастики, направленных на профилактику заболеваний опорно-двигательной системы и плоскостопия, содействующих оздоровлению различных функций и систем организма.

Комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, упражнения самомассажа, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу деятельности или как отвлекающие упражнения.

Также в содержание физической деятельности по программе дополнительного образования включены упражнения специального воздействия. Они направлены на коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы.

Содержание физической деятельности направлено на освоение дошкольниками средств оздоровления, на развитие их физических способностей.

Для мотивации двигательной активности и воспитания интереса в содержание деятельности также включены следующие **игровые комплексы двигательных упражнений:**

**Комплекс «Игроритмика»** является основным, развивающим чувство ритма и двигательные способности занимающихся. В него включены специальные упражнения для согласования движений с музыкой и игры.

**Комплекс «Игрогимнастика»** - основа для эффективного формирования физических умений и навыков. В него включены упражнения на расслабление и укрепление мышц, дыхательные упражнения.

**Упражнения «Игропластика»** основываются на традиционной методике развития мышечной силы занимающихся. В них используются элементы древних гимнастических упражнений стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

**Комплекс «Игровой самомассаж»** - основной в оздоровлении детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Использование данных упражнений дают возможность ребенку покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу.

**Акробатические упражнения.** Группировки в положении лежа и сидя, перекаты вперед – назад. Из упора приседание и переход в положение, лежа на спине. Сидеть ноги врозь широко, равновесие на одной ноге с опорой и без, акробатические упражнения в образно-двигательных формах.

**Фитбол – гимнастика.** Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Фитбол - гимнастика - это комплекс упражнений на больших упругих мячах. Деятельность с фитболами начинаются со второй младшей группы.

С младшего возраста, нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки.

Например: фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активизирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Деятельность с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста.

Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

## Методы и приемы для обучения детей в фитнес студии

### Словесный метод.

*Цель:* обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.

объяснение

пояснение указания

подача команд, распоряжений, сигналов вопросы

к детям

образный сюжетный рассказ беседа

словесная инструкция

### Наглядный метод

*Цель:* создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.

### Наглядно- зрительные приемы:

показ физических упражнений использование наглядных пособий (картины,

рисунки, фотографии) имитация (подражание)

зрительное ориентиры (предметы, разметка поля)

### Наглядно-слуховые приемы:

музыка, песни

### Тактильно-мышечные приемы:

непосредственная помощь инструктора

### Практический метод

*Цель:* закреплять на практике знания, умения и навыки основных движений, способствует созданию мышечных представлений о движении.

повторение упражнений без изменения и с изменениями; повторение

упражнений в игровой форме.

## II. Планируемые результаты

В результате выполнения названных комплексов физических упражнений ребенок овладеет:

- комплексами коррекционной гимнастики, самомассажа, дыхательными упражнениями как средствами оздоровления организма;
- комплексами упражнений, активизирующих работу систем организма, а также расслабляющих и укрепляющих мышцы, развивающих мышечную силу, различного рода группировками, перекатами, т.д;
- комплексами упражнений, развивающих чувство ритма, совершенствующих двигательные, психомоторные способности каждого воспитанника, равновесие на одной ноге.

### Уровни освоения футбол-гимнастики в среднем дошкольном возрасте

#### *Высокий уровень*

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

#### *Средний уровень*

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

#### *Низкий уровень*

Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

### Уровни освоения рабочей программы дисциплины (модуля) физкультурно-спортивной направленности студия фитнес-данса в старшем дошкольном возрасте

#### *Высокий уровень*

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организывает игры.

#### *Средний уровень*

Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.

#### *Низкий уровень*

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Освоение детьми содержания комплексов физических упражнений в совокупности поможет естественному развитию организма ребенка, функциональному совершенствованию и коррекции работы отдельных органов и систем, профилактике заболеваний и плоскостопия. Каждый комплекс упражнений рассчитан на 2 недели.

Программа рассчитана на 72 часа (2 часа в неделю). Содержание программы, её цели и задачи не повторяют задач физического развития дошкольников, определенных Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Продолжительность одного занятия в младшей группе не должна превышать - 15 мин, в средней - 20 мин, в старшей - 25 мин, в подготовительной группе 30 мин.

Рабочая программа дисциплины (модуля) физкультурно-спортивной направленности студия фитнеса расширяет и дополняет содержание образовательной области «Физическое развитие» ФГОС дошкольного образования в части физических упражнений по профилактике заболеваний и плоскостопия, по развитию физических способностей организма ребенка и овладения им доступными средствами оздоровления.

**III. Стартовый уровень**  
**Содержание физической деятельности дошкольников**

*Учебно-тематический план физической деятельности воспитанников*  
**«Стартовый уровень» - первый год обучения (3-4 года)**

**Учебный план**

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	Рассказ, показ	Практика	
1	«Солнышко и дождик»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
2	«Силачи»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагогам
3	«Я позвоночник берегу»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
4	«Штангисты»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
5	«Котята – поварята»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
6	«Кашка»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
7	«Светофор»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
8	«Старый жук»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
9	«В январе»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
10	«Большая стирка»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
11	«Желтые ботинки»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
12	«Волшебный круг»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
13	«Белочки»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
14	«Часики»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога

1 5	«В гостях у трех поросят»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
1 6	«Космическое путешествие»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
1 7	«Ванька – встанька»	2	0,5	1,5	Самоконтроль, контроль педагога
1 8	«По секрету всему свету»	2	0,5	1,5	Самоконтроль, контроль педагога
1 9	«Художники»	2	0,5	1,5	Самоконтроль, контроль педагога
2 0	«Посмотрите, как я встала»	2	0,5	1,5	Самоконтроль, контроль педагога
	Итого:	<b>72 занятия</b>	<b>10,0</b>	<b>54,0</b>	

#### Календарный учебный график

№	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Колво часов	Место проведения
1.	Октябрь	Вторник 16.30-18.00 Четверг 16.30-18.00	Групповая	8	Музыкально-спортивный зал
2.	Ноябрь		Групповая	8	
3.	Декабрь		Групповая	8	
4.	Январь		Групповая	8	
5.	Февраль		Групповая	8	
6.	Март		Групповая	8	
7.	Апрель		Групповая	8	
8.	Май		Групповая	8	
9.	Июнь		Групповая	8	

**Содержание курса и план деятельности  
«Стартового уровня»  
(младший дошкольный возраст, 3-4 года)**

№ п/п	Название комплекса	Содержание деятельности	Сроки
1. 2. 3. 4.	<p>«Солнышко и дождик» «Горошинки»: игроритмика. Игрогимнастика, игровой самомассаж Фитбол – гимнастика: - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров игры с фитболом: «Догони мяч»</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно - двигательного аппарата и плоскостопия. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей; Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.</p>	1-2 недели октября
1. 2. 3. 4.	<p>«Силачи» «Нитка – иголка»: игроритмика. Игрогимнастика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель».</p>	<p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно - двигательного аппарата и плоскостопия. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения. <b>Одно из занятий проводится совместно с родителями воспитанников.</b></p>	3-4 неделя октября
1. 2. 3. 4.	<p>«Веселые платочки» «Солдатики» Игрогимнастика, игровой самомассаж; Фитбол - гимнастика: - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч».</p>	<p>Комплекс направлен на укрепление мышечного корсета. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p>	1-2 недели ноября
	«Штангисты»	Комплекс направлен на	3-4 недели

1. 2. 3. 4.	«Бревнышки» Игрогимнастика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч».	укрепление мышц спины и укрепление мышц передней поверхности грудной клетки Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения. <b><i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></b>	ноября
1. 2. 3. 4.	«Палочка – вырубалочка» «У оленя дом большой» Игрогимнастика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»; - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу).	Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно - двигательного аппарата и плоскостопия. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения	1-2 недели декабря
1. 2. 3. 4.	«Кашка» «Кто я?» Игрогимнастика, игровой самомассаж Фитбол – гимнастика: - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»; - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу).	Композиция с элементами танца и использованием специальных коррекционных упражнений Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения. <b><i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></b>	3-4 неделя декабря
1. 2. 3.	«Любопытные куклы» «На лесной опушке» Игрогимнастика, игровой самомассаж;	Комплекс направлен на укрепление мышц стопы, формирование мышечного корсета.	1-2 неделя января

4.	<p>Фитбол – гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</li> <li>- игры с фитболом: «Догони мяч»</li> </ul>	<p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения;</p> <p>Обучить правильной посадке на фитболе.</p>	
1. 2. 3. 4.	<p><b>«Старый жук»</b> «Если весело живется» Игрогимнастика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо-влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх - в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</li> <li>- игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями».</li> </ul>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно - двигательного аппарата и плоскостопия.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p> <p><i><b>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</b></i></p>	3-4 недели января
1. 2. 3. 4.	<p><b>«Цветочная поляна»</b> «На крутом берегу»</p> <p>Игрогимнастика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо-влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх - в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча,</li> </ul>	<p>Комплекс направлен на укрепление мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p>	2 неделя февраля

	<p>придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».</p>		
<p>1. 2. 3. 4.</p>	<p><b>«Волшебный шар» «Эхо»</b> Игροгимнастика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо-влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх - в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и плоскостопия. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения. <b><i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></b></p>	<p>3-4 недели февраля</p>
<p>1. 2. 3. 4.</p>	<p><b>«Желтые ботинки» Путешествие»</b> Игροгимнастика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо-влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх - в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».</p>	<p>Комплекс упражнений способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p>	<p>1-2 недели марта</p>
<p>1. 2. 3.</p>	<p><b>«Волшебный круг» «Полька»</b> Игροгимнастика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: - сидя на фитболе, в медленном</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику плоскостопия и укрепление опорнодвигательного аппарата. Комплекс направлен на развитие двигательных</p>	<p>3-4 недели марта</p>

4.	<p>темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо-влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх - в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</p> <p>- игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».</p>	<p>способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p> <p><i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	
1. 2. 3.	<p><b>«Белочки»</b></p> <p>«Путешествие в морское царство»</p> <p>Игрогимнастика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <p>-«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;</p> <p>-« Бег в рассыпную»по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</p> <p>-«Приседания «и.п.: - упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 - вернуться в и.п.;</p> <p>- и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и плоскостопия.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения;</p> <p>Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).</p>	1-2 недели апреля
1. 2. 3.	<p><b>«Часики» «Утята»</b></p> <p>Игрогимнастика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <p>-«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;</p>	<p>Комплекс упражнений способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p> <p><i>Занятие проводится</i></p>	3-4 недели апреля

<p>-« Бег в рассыпную»по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</p> <p>-«Приседания «и.п.: - упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 - вернуться в и.п.;</p> <p>- и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <p>-«Шагаем по футболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;</p> <p>- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;</p> <p>- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же - в положении сидя;</p> <p>- и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги - на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</p> <p>- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол - в руках. Передавать фитбол из рук в</p>	<p><i>совместно с родителями воспитанников.</i></p>	
---	---	--

	<p>ноги и наоборот;</p> <p>- «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>- «Полет» и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p>		
<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p><b>«В гостях у трех поросят»</b></p> <p><b>«Попрыгунчики – воробышки»</b></p> <p>Игροгимнастика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <p>-«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;</p> <p>-« Бег в рассыпную»по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</p> <p>-«Приседания «и.п.: - упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 - вернуться в и.п.;</p> <p>- и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; -«Шагаем по футболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад; - «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на</p>	<p>Комплекс упражнений способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p>	<p>1-2 недели мая</p>

	<p>прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;</p> <p>- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же - в положении сидя;</p> <p>- и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</p> <p>- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол - в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</p> <p>- «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>- «Полет» и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p>		
<p>1. 2. 3.</p>	<p><b>«Космическое путешествие»</b> «Успей спрятаться» Игροгимнастика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: -«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -« Бег в рассыпную»по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; -«Приседания «и.п.: - упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 - присесть на пятки, фитбол прижать к</p>	<p>Комплекс упражнений способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения. <i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 мая неделя</p>

	<p>коленям; на счет 2 - вернуться в и.п.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</li> <li>- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</li> <li>-«Шагаем по футболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;</li> <li>- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;</li> <li>- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же - в положении сидя;</li> <li>- и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги - на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</li> <li>- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол - в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</li> <li>- «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</li> <li>- «Полет» и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</li> </ul>		
1.	<p><b>«Ванька – встанька»</b>  <b>«Мы пойдем сначала вправо»</b></p>	<p>Комплекс упражнений способствует укреплению</p>	<p>1-неделя июня</p>

<p>2. 3.</p>	<p>Игрогимнастика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: -«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -«Бег в рассыпную»по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; -«Приседания «и.п.: - упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.; - и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. - «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; -«Шагаем по футболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад; - «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.; - «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же - в положении сидя; - и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги - на</p>	<p>мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p>	
------------------	--	---	--

	<p>фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</p> <p>- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол - в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</p> <p>- «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>- «Полет» и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p>		
1. 2.	<p><b>«По секрету всему свету»</b></p> <p>«В гости к Чебурашке» Игрогимнастика, игровой самомассаж</p>	<p>Комплекс направлен на тренировку мышц брюшного пресса.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p> <p><i><b>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</b></i></p>	2 неделя июня
1. 2. 3.	<p><b>«Художники» «Лавота»</b></p> <p>Игροгимнастика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика: -«Руки в стороны» и.п. стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -«Бег в рассыпную»по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; -«Приседания «и.п.: - упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 - вернуться в</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику плоскостопия и укрепление опорнодвигательного аппарата.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p>	3 неделя июня

	<p>и.п.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</li> <li>- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</li> <li>- «Шагаем по футболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;</li> <li>- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;</li> <li>- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же - в положении сидя;</li> <li>- и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги - на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</li> <li>- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол - в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</li> <li>- «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</li> <li>- «Полет» и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</li> </ul>		
<p>1. 2.</p>	<p><b>«Морское путешествие»</b> «Каравай» Игrogимнастика, игровой</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику плоскостопия и укрепление опорно-</p>	<p>4 неделя июня</p>

3.	<p>самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <p>-«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;</p> <p>-«Бег в рассыпную»по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</p> <p>-«Приседания «и.п.: - упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 - вернуться в и.п.;</p> <p>- и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <p>-«Шагаем по футболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;</p> <p>- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;</p> <p>- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;</p> <p>- и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять</p>	<p>двигательного аппарата. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p> <p><b>Занятие</b> <b>проводится совместно с родителями воспитанников.</b></p>	
----	---	---	--

	<p>верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</p> <p>- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</p> <p>- «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>- «Полет» и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p>		
--	---	--	--

### **Содержание комплексов упражнений для детей младшего дошкольного возраста**

#### **Комплекс «Игроритмика»**

**Специальные упражнения** для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками. Движения в различном темпе. Различные динамики звука «громко-тихо». Выполнение упражнений по музыку.

#### **Комплекс «Игрогимнастика»**

##### **Упражнения с предметами**

Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

##### **Упражнения на расслабления мышц, дыхательные упражнения.**

Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положение рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабленные руки с выдохом. Имитационные, образные упражнения.

#### **Комплекс «Игровой самомассаж»**

Поглаживание отдельных частей тела в образно игровой форме.

**IV. Базовый уровень**  
**Содержание физической деятельности детей**  
**среднего дошкольного возраста**

«Базовый уровень» - второй год обучения (4-5 лет)

**Учебный план**

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	Рассказ, показ	Практика	
1	«Солнышко и дождик»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
2	«Силачи»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
3	«Веселые платочки»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
4	«Штангисты»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
5	«Палочка – выручалочка»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
6	«Кашка»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
7	«Любопытные куклы»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
8	«Старый жук»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
9	«Цветочная поляна»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
10	«Волшебный шар»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
11	«Желтые ботинки»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
12	«Волшебный круг»	4	1,0	3,0	самоконтроль контроль педагога
13	«Белочки»	4	1,0	3,0	самоконтроль контроль педагога
14	«Часики»	4	1,0	3,0	самоконтроль контроль педагога

1 5	«В гостях у трех поросят»	4	1,0	3,0	самоконтроль контроль педагога
1 6	«Космическое путешествие»	4	1,0	3,0	самоконтроль контроль педагога
1 7	«Ванька – встанька»	2	1,0	1,5	самоконтроль контроль педагога
1 8	«По секрету всему свету»	2	1,0	1,5	самоконтроль контроль педагога
1 9	«Художники»	2	1,0	1,5	самоконтроль контроль педагога
2 0	«Морское путешествие»	2	1,0	1,5	самоконтроль контроль педагога
	Итого:	<b>72</b> <i>заня тия</i>	<b>10,0</b>	<b>54,0</b>	

#### Календарный учебный график

№	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведение
1.	Октябрь	Вторник 16.30-18.00 Четверг 16.30-18.00	Групповая	8	Музыкально-спортивный зал
2.	Ноябрь		Групповая	8	
3.	Декабрь		Групповая	8	
4.	Январь		Групповая	8	
5.	Февраль		Групповая	8	
6.	Март		Групповая	8	
7.	Апрель		Групповая	8	
8.	Май		Групповая	8	
9.	Июнь		групповая	8	

**Содержание курса и план деятельности  
«Базового уровня»  
(средний дошкольный возраст, 4-5 лет)**

№ п\п	Название комплексов	Назначение комплексов
1. 2. 3.	<p><b>«Солнышко и дождик» «Буратино»</b> Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика:</p> <p>«Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>- «Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику плоскостопия и укрепление опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные упражнения;</p> <p>Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p>
1. 2. 3.	<p><b>«Силачи»</b> <b>«Хочу – не хочу»</b> Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика:</p> <p>«Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>- «Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику плоскостопия и заболеваний опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные упражнения.</p> <p><b><i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></b></p>
1. 2. 3.	<p><b>«Я позвоночник берегу» «Светофор»</b> Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика:</p> <p>«Покачаемся» самостоятельно покачиваться на</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний и укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц брюшного пресса и спины</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p>

	<p>фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>- «Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;</p> <p>- и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p>- и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;</p>	<p>Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные упражнения.</p>
<p>1. 2. 3.</p>	<p><b>«Штангисты»</b> <b>«Часики»</b> Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: «Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>- «Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;</p> <p>- и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p>- и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;</p>	<p>Комплекс направлен на укрепление мышц спины и мышц передней поверхности грудной клетки.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные упражнения.</p> <p><i><b>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</b></i></p>
<p>1. 2. 3.</p>	<p><b>«Котятка – поварята» «Золушка»</b> Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: «Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>- «Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику и укрепление опорнодвигательного аппарата, мышц брюшного пресса и спины</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные упражнения</p>

	<p>лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</li> <li>- и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;</li> </ul>	
<p>1. «Кашка» 2. «Лыжники» 3. Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: «Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;</li> <li>- и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</li> <li>- и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;</li> </ul>	<p>Композиция с элементами танца и использованием специальных коррекционных упражнений</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные упражнения.</p> <p><i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	
<p>1. «Светофор» 2. «Карусельные лошадки» 3. Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Ноги вперед» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</li> <li>- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</li> <li>- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</li> <li>- «Наклонись» наклоняться вперед, ноги врозь; - наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</li> </ul>	<p>Комплекс упражнений направлен на укрепление мышц, формирование мышечного корсета и развитие силы.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные упражнения;</p> <p>Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.</p>	
<p>1. «Старый жук» 2. «Конники – спортсмены» 3. Игрогимнастика, игропластика, самомассаж; Фитбол – гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Ноги вперед» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</li> </ul>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно двигательного аппарата и плоскостопия.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p>	

	<p>- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>-то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>- «Наклонись» наклоняться вперед, ноги врозь; - наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</p>	<p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p> <p><b><i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></b></p>
<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p><b>«В январе»</b></p> <p><b>«Велосипед»</b></p> <p>Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <p>- Ноги вперед» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</p> <p>- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>-то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>- «Наклонись» наклоняться вперед, ноги врозь; - наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук.</p>	<p>Комплекс направлен на укрепление мышц спины, брюшного пресса</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p>
<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p><b>«Большая стирка»</b></p> <p><b>«Короли»</b></p> <p>Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <p>- Ноги вперед» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</p> <p>- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>-то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>- «Наклонись» наклоняться вперед, ноги врозь; - наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</p>	<p>Комплекс упражнений направлен на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и плоскостопия, формирование мышечной силы.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p> <p><b><i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></b></p>
<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p><b>«Желтые ботинки» «Солнышко»</b></p> <p>Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <p>- Ноги вперед» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</p> <p>- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>-то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>- «Наклонись» наклоняться вперед, ноги врозь;</p>	<p>Комплекс упражнений способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p>
	<p>- наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</p>	

<p>1. 2. 3.</p>	<p><b>«Волшебный круг»</b> «Воробьиная дискотека» Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: - Ноги вперед» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - «Наклонись» наклоняться вперед, ноги врозь; - наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</p>	<p>Комплекс направлен на укрепление мышц свода стопы, передней поверхности бедра и брюшного пресса. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения. <i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>
<p>1. 2. 3.</p>	<p><b>«Белочки»</b> «Автомобили» Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: - «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; - сохранить правильную осанку и удерживать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками; -«Пошагаем» и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.; - «Пошагаем» и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; -«Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; -«Ноги выше» и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - и.п.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; -«Махи ногами» и.п.: лежа на спине на полу, прямые</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорнодвигательного аппарата и плоскостопия. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p>

	<p>ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</li> <li>- выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.</li> <li>- «Покачаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</li> <li>-«Покачаемся» и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</li> </ul>	
<p>1. 2. 3.</p>	<p><b>«Часики»</b>  <b>«Ежики»</b>  Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж;  Фитбол – гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</li> <li>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</li> <li>- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;</li> <li>-«Пошагаем» и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.;</li> <li>- «Пошагаем» и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</li> <li>-«Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</li> <li>-«Ноги выше» и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</li> <li>-«Махи ногами» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи</li> </ul>	<p>Комплекс направлен на формирование навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях, укрепление мышечного корсета.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения;</p> <p>Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p> <p><i><b>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</b></i></p>

	<p>прямой ногой вверх;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</li> <li>- выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.</li> <li>- «Покачаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</li> <li>-«Покачаемся» и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</li> </ul>	
<p>1. 2. 3.</p>	<p><b>«В гостях у трех поросят»</b></p> <p>«Большая прогулка»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</li> <li>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</li> <li>- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;</li> <li>-«Пошагаем» и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.;</li> <li>- «Пошагаем» и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</li> <li>-«Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</li> <li>-«Ноги выше» и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</li> <li>-«Махи ногами» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</li> <li>- и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища,</li> </ul>	<p>Комплекс способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p>

	<p>ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.</li> <li>- «Покачаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</li> <li>-«Покачаемся» и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</li> </ul>	
<p>1. 2. 3.</p>	<p><b>«Космическое путешествие» «Ну, погоди»</b>  Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж;  <b>Фитбол – гимнастика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</li> <li>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</li> <li>- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;</li> <li>-«Пошагаем» и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.;</li> <li>- «Пошагаем» и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</li> <li>-«Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</li> <li>-«Ноги выше» и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</li> <li>-«Махи ногами» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</li> <li>- и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные</li> </ul>	<p>Комплекс способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p> <p><b><i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></b></p>

	<p>махи согнутой ногой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.</li> <li>- «Покачаем» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</li> <li>-«Покачаем» и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</li> </ul>	
<p>1. 2. 3.</p>	<p><b>«Ванька – встанька»</b>  <b>«Усни, трава»</b>  Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж;  Фитбол – гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</li> <li>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</li> <li>- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;</li> <li>-«Пошагаем» и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.;</li> <li>- «Пошагаем»и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре наполу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</li> <li>-«Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</li> <li>-«Ноги выше» и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</li> <li>-«Махи ногами» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</li> <li>- и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</li> </ul>	<p>Комплекс упражнений способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.</li> <li>- «Покачаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</li> <li>-«Покачаемся» и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</li> </ul>	
<p>1. 2. 3.</p>	<p><b>«По секрету всему свету» «Усни трава»</b>  Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж;  Фитбол – гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</li> <li>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</li> <li>- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;</li> <li>-«Пошагаем» и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.;</li> <li>- «Пошагаем»и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре наполу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</li> <li>-«Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</li> <li>-«Ноги выше» и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</li> <li>-«Махи ногами» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</li> <li>- и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</li> <li>- выполнить два предыдущих упражнения из и.п.</li> </ul>	<p>Комплекс упражнений способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p> <p><i><b>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</b></i></p>

	<p>руки за голову.</p> <p>- «Покачаем» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>-«Покачаем» и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-впр.</p>	
1. 2.	<p><b>«Художники»</b></p> <p><b>«Лесные приключения»</b></p> <p>Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорнодвигательного аппарата и плоскостопия.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p>
1. 2.	<p><b>«Посмотрите, как я встала» «Вару – вару»</b></p> <p>Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорнодвигательного аппарата и плоскостопия.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p> <p><i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>

## Содержание комплексов игровых физических упражнений.

### 1. Комплекс «Игроритмика»

**Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.** Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет, выполнение простейших движений руками в различном темпе.

### 2. Комплекс «Игροгимнастика»

**Упражнения на расслабления мышц, дыхательные.** Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Попеременное свободное расслабление рук в положении лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц – вдох; при расслаблении мышц – выдох. Упражнения в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

### 3. Комплекс «Игропластика»

**Специальные упражнения** для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях.

### 4. Комплекс «Игровой самомассаж»

Поглаживание отдельных частей тела в образно игровой форме.

**V. Продвинутый уровень**  
**Содержание физической деятельности детей**  
**старшего дошкольного возраста**  
**«Продвинутый уровень» - третий год обучения (5-7 лет)**

**Учебный план**

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	Показ, рассказ	Практика	
1	«Перелетные птицы»	4	1,0	3,0	Самоконтроль и контроль педагога
2	«Палочка - выручалочка»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
3	«Я позвоночник берегу»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
4	«Традиционная структура»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
5	«Котята - поварята»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
6	«По ниточке»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
7	«Лезгинка»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
8	«Солдатики»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
9	«В январе»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
10	«Традиционная структура»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
11	«Желтые ботинки»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
12	«Канкан»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
13	«Полкис»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
14	«Потанцуй»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
					педагога

1 5	«На наклонной доске»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
1 6	«Желтые ботинки»	4	1,0	3,0	Самоконтроль, контроль педагога
1 7	«Балансир»	2	0,5	1,5	Самоконтроль, контроль педагога
1 8	«Солдатики»	2	0,5	1,5	Самоконтроль, контроль педагога
1 9	«Морское путешествие»	2	0,5	1,5	Самоконтроль, контроль педагога
2 0	«Желтые ботинки»	2	0,5	1,5	Самоконтроль, контроль педагога
	Итого:	<b>72</b> <i>занятия</i>	<b>10,0</b>	<b>54,0</b>	

### Календарный учебный график

№	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Колво часов	Место проведение
1.	Сентябрь	Вторник 16.30-18.00 Четверг 16.30-18.00	Групповая	8	Музыкально-спортивный зал
2.	Октябрь		Групповая	8	
3.	Ноябрь		Групповая	8	
4.	Декабрь		Групповая	8	
5.	Январь		Групповая	8	
6.	Февраль		Групповая	8	
7.	Март		Групповая	8	
8.	Апрель		Групповая	8	
9.	Май		групповая	8	

**Содержание курса и план деятельности**  
**«Продвинутого уровня»**  
**(старший и подготовительный дошкольный возраст, 5-7лет)**

№ п/п	Название комплексов	Назначение комплексов	Сроки
	<p><b>«Перелетные птицы»</b>  <b>«Конькобежцы»</b>  Ирогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;  Фитбол – гимнастика:  -«Ноги выше» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;  - и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;  - и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;  и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику плоскостопия и заболеваний опорнодвигательного аппарата.  Комплекс направлен на развитие двигательных способностей.  Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные, акробатические упражнения.  Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p>	<p>1-2 недели октября</p>
<p>1. 2. 3.</p>	<p><b>«Палочка - вырубалочка»</b>  <b>«Пятнашки»</b>  Ирогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;  Фитбол – гимнастика:  -«Ноги выше» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;  - и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;  - и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;  и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику плоскостопия и заболеваний опорнодвигательного аппарата.  Комплекс направлен на развитие двигательных способностей  Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные, акробатические упражнения.  <i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 недели октября</p>

	опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;		
--	---	--	--

1. 2.	<b>«Я позвоночник берегу»</b> «Солдатики» Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения,	Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, укрепление мышц брюшного	1-2 недели ноября
----------	--	--	-------------------

3.	игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: -«Ноги выше» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; - и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;	пресса и спины Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные упражнения	
----	--	---	--

<p>1. 2. 3.</p>	<p><b>«Традиционная структура»</b>  <b>«Зарядка»</b>  Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;  Фитбол – гимнастика:  -«Ноги выше» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;  - и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;  - и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;  - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p>	<p>Комплекс направлен на укрепление мышц спины и мышц передней поверхности грудной клетки.  Комплекс направлен на развитие двигательных способностей  Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные, акробатические упражнения.  <i><b>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</b></i></p>	<p>3-4 недели ноября</p>
<p>1.</p>	<p><b>«Котятa - поварятa»</b>  <b>«Шалтай – болтай»</b></p>	<p>Комплекс направлен на укрепление мышц спины и</p>	<p>1-2 недели декабря</p>
<p>2. 3.</p>	<p>Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;  Фитбол – гимнастика:  - «Покачиваемся» и.п: стоя в упоре наодном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки;  - и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;  - «Перекат» и.п: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх;  - и.п: то же. Выполнять одновременно обе руки.</p>	<p>укрепление мышц передней поверхности грудной клетки.  Комплекс направлен на развитие двигательных способностей  Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные и акробатические упражнения.  Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p>	

<p>1. 2. 3.</p>	<p><b>«По ниточке»</b> <b>«Всадник»</b> Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: - «Покачиваемся» и.п: стоя в упоре наодном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; - и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; - «Перекат» и.п: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх; - и.п: то же. Выполнять одновременно обе руки.</p>	<p>Композиция с элементами танца и использованием специальных упражнений на коррекцию Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные, акробатические упражнения. <i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 недели декабря</p>
<p>1. 2. 3.</p>	<p><b>«Лезгинка»</b> <b>«Пятнашки»</b> Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: - «Покачиваемся» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные</p>	<p>Комплекс упражнений направлен на укрепление мышц, формирование мышечного корсета и развитие силы. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные, акробатические</p>	<p>1-2 недели января</p>
	<p>пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; - и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; - «Перекат» и.п: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх; - и.п: то же. Выполнять одновременно обе руки.</p>	<p>упражнения</p>	

<p>1. 2. 3.</p>	<p><b>«Солдатики»</b>  <b>«Путешествие в спортландию»</b>  Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;  Фитбол – гимнастика:  - «Покачиваемся» и.п: стоя в упоре наодном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки;  - и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;  - «Перекат» и.п: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх;  - и.п: то же. Выполнять одновременно обе руки.</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно - двигательного аппарата и плоскостопия.  Комплекс направлен на развитие двигательных способностей  Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, акробатические упражнения.  <b><i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></b></p>	<p>3-4 недели января</p>
<p>1. 2. 3.</p>	<p><b>«В январе»</b>  <b>«Макарена»</b>  Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;  Фитбол – гимнастика:  - «Покачиваемся» и.п: стоя в упоре наодном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки;  - и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;  - «Перекат» и.п: то же. При «накате»</p>	<p>Комплекс направлен на укрепление мышц спины, брюшного пресса  Комплекс направлен на развитие двигательных способностей  Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p>	<p>2 неделя февраля</p>
	<p>на фитбол правую руку поднять вверх;  - и.п: то же. Выполнять одновременно обе руки.</p>		

<p>1. 2. 3.</p>	<p><b>«Традиционная структура»</b>  <b>«Русский хоровод»</b>  Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;  Фитбол – гимнастика:  - «Качаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;  - и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и плоскостопия, формирование мышечной силы.  Комплекс направлен на развитие двигательных способностей  Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, акробатические упражнения.  Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.  <b>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</b></p>	<p>3-4 недели февраля</p>
<p>1. 2. 3.</p>	<p><b>«Желтые ботинки» «Облака»</b>  Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;  Фитбол – гимнастика:  - «Качаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;  - и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p>	<p>Комплекс упражнений способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия.  Комплекс направлен на развитие двигательных способностей  Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, акробатические упражнения</p>	<p>1-2 недели марта</p>
<p>1. 2. 3.</p>	<p><b>«Канкан»</b>  <b>«Травушка - муравушка»</b>  Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;  Фитбол – гимнастика:  - «Качаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении</p>	<p>Комплекс направлен на укрепление мышц свода стопы, передней поверхности бедра и брюшного пресса.  Комплекс направлен на развитие двигательных способностей  Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, акробатические упражнения.  <b>Занятие проводится совместно с родителями</b></p>	<p>3-4 недели марта</p>

	покачаться; - и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.	<b>воспитанников.</b>	
1. 2. 3. 4.	<p><b>«Полкис»</b> «Цветик - семицветик»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж.</p> <p>Фитбол – гимнастика: - «Махи» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и плоскостопия.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, акробатические упражнения.</p> <p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p>	1-2 недели апреля
1. 2. 3. 4.	<p><b>«Потанцуй»</b> «Бег по кругу»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика: - «Махи» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.</p>	<p>Комплекс направлен на формирование навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях и равновесия.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, акробатические упражнения.</p> <p><b>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</b></p>	3-4 недели апреля
1. 2. 3.	<p><b>«На наклонной доске»</b> «Давай танцуй»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика: - «Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - и.п.: стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута; - аналогичное упражнение с опорой</p>	<p>Комплекс способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, акробатические упражнения.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.</p>	1-2 недели мая

	<p>на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх; - «Поворот» и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу.</p>		
<p>1. «Желтые ботинки» «Современник» 2. Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж; 3. Фитбол – гимнастика: - «Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - и.п.: стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута; - аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх; - «Поворот» и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу.</p>	<p>Комплекс способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, акробатические упражнения. <i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	3-4 недели мая	
<p>1. «Балансир» 2. «Сказка» 3. Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: «Наклонись»-и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты» и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;</p>	<p>Комплекс упражнений способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, акробатические упражнения. Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.</p>	1 неделя июня	

	- «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.; - и.п.: то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.		
1. 2. 3.	<p><b>«Солдатики»</b></p> <p><b>«Полька»</b></p> <p>Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <p>«Наклонись»-и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;</p> <p>- «Повороты»и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;</p> <p>-то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;</p> <p>- «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.; - и.п.: то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.</p>	<p>Комплекс способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, акробатические упражнения. <b>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</b></p>	2 неделя июня
1. 2. 3.	<p><b>«Морское путешествие» «Черный кот»</b></p> <p>Игροгимнастика, игропластика, акробатические упражнения, самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <p>«Наклонись»-и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;</p> <p>- «Повороты»и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;</p> <p>-то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;</p> <p>- «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.;</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и плоскостопия.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, акробатические упражнения</p>	3 неделя июня
	-и.п.: то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.		

<p>1. 2. 3.</p>	<p><b>«Желтые ботинки»</b> «Улливер и лилипуты» Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: «Наклонись»-и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты»и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.; - и.п.: то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и плоскостопия. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения. <b><i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></b></p>	<p>4 неделя июня</p>
-------------------------	---	--	----------------------

### Содержание комплексов игровых упражнений

#### 1. Комплекс «Игроритмика»

**Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.** Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

#### 2. Комплекс «Ирогимнастика»

##### **Упражнения на расслабления мышц, дыхательные упражнения.**

Попеременное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях.

#### 3. Комплекс «Игропластика»

**Специальные упражнения** для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях.

#### 4. Комплекс «Игровой самомассаж»

Поглаживание отдельных частей тела в образно игровой форме.

## **VI. Взаимодействие с родителями**

Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями. В конце года проводятся открытые занятия со всеми возрастными группами.

## VII. Материально-техническое оснащение

№	Наименование	Количество
1	Набор спортивный (чемодан)	1шт.
2	Палки гимнастические деревянные	9 шт.
3	Палки гимнастические пластмассовые	24шт.
4	Мячи гимнастические	25шт.
5	Мячи резиновые	25шт.
6	Мячи баскетбольные	25шт.
7	Мячи малые	25шт.
8	Мячи массажные	23шт.
10	Обручи D - 58	25 шт.
11	Обручи D - 70	9 шт.
12	Спортивный тренажер «Бегущая по волнам»	1 шт.
13	Гимнастические скамейки	2шт.
14	Гимнастические лестницы	2шт.
15	Модули мчгие	28шт.
16	Гимнастические коврики	25шт.
17	Массажная дорожка (красная)	1шт.
18	Тактильная дорожка из 8 элементов	1шт.
19	Тактильная дорожка тканевая	1шт.
20	Массажный резиновый коврик	1шт.
21	Ходули	3 пары
22	Тоннель	1шт.
23	Гантели	50шт.
24	Мяч прыгун	4шт.
25	Мат гимнастический	1шт.
26	Морские речные камушки	1 набор

27	Кубы	4 шт.
28	Канат	1 шт.
29	Дуги металлические – Н – 40 – 3 шт, 50 – 2 шт, 60 – 2 шт	7 шт.
30	Балансировочные облачка	1 набор
31	Дорожка равновесие	1 набор
32	Волнистая тактильная дорожка	1 набор
33	Массажная дорожка (Дугами)	2 части
34	Мяч сенсорный весом 600 гр.	1 шт.
35	Набивные мячи вес 500 гр.	12 шт.
36	Прыгуны	8 шт.

## VIII. Методическое обеспечение

1	Борисова М. «Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования» – М.: Обруч, 2014
2	Подольская Е. И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников» – М.:Скрипторий 2003
3	Борисова Е.И. «Система организации физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками» – В.: Панорама, 2007
4	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат» – М.: Сфера 2009;
5	Казина О.Б. «Веселая физкультура для детей и их родителей» –Я.: Академии развития, 2005
6	Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорнодвигательного аппарата» – СПб, Детство-пресс 2007
7	Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» – М.: Просвещение2006
8	Вареник Е.Н. «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет» – М.: ТЦ Сфера, 2006
9	Никанорова Т. С., Сергиенко Е. М. «Система оздоровления дошкольников» – В.: ЧП Лакоценин, 2007
10	Фирелева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Фитнес – Данс» – СПб, Детство – Пресс, 2007
11	Власенко Н.Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» (теория, методика, практика) - СПб, Детство – Пресс, 2015
12	Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах»» Парциальная программа. - СПб, Детство – Пресс, 2015
13	Моргунова О.Н. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ – В.: ЧП Лакоценин, 2007
	Научно-практический журнал «инструктор по физической культуре», 2\ 2008,1\ 2009,2\ 2009,3\2009, 1\ 2010, 2\ 2010, 4\ 2010, 4\ 2011, 5\2011, 6\ 2011, 7\ 2011, 8\ 2011, 1\ 2012, 2\ 2012, 3\ 2012, 4\ 2012, 5\ 2012, 7\ 2012, 2\ 2013, 4\ 2013, 5\ 2013, 6\ 2013

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459360

Владелец Крахмалева Анастасия Анатольевна

Действителен с 11.11.2024 по 11.11.2025