

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1
общеразвивающего вида» с. Выльгорт
Приказ № 529 от 28.09.2023г.


Т.Т. Гичка



**Дополнительная программа
«Детский фитнес»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 3-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
инструктор по
физической культуре
Чёрная В.Н.

с. Выльгорт

2023 год

Содержание программы	
Пояснительная записка.....	3
1 Организационно – педагогические условия.....	5
2 Учебный план.....	6
3 Календарный учебный график.....	9
4 Календарно – тематический план.....	11
5 Рабочая программа.....	55
6 Оценочные материалы.....	69
Список используемой литературы.....	71

Пояснительная записка

Детский фитнес – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка. До 6 лет у ребенка складывается стереотип поведения, режима. В этом возрасте он легко ко всему привыкает. К тому, что нужно быть здоровым, крепким, и для этого заниматься спортом. На фитнес-занятиях дети получают регулярную нагрузку, учатся общаться со сверстниками.

Актуальность заключается в том, что фитнес оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Занятия фитнесом в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся занятия по футбол – гимнастике и специальные упражнения по различным видам аэробики: Зверо-аэробика, Лого-аэробика, спортивная и танцевальная аэробика (Бэби-дэнс), стрейчинг. Оптимальное сочетание, которое в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Цель: Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

1. Совершенствовать физические способности всех двигательных качеств с помощью различных видов аэробики и футбол-гимнастики.
2. Формирование навыка пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений с помощью бэби-дэнс и стрейчинга.
3. Способствовать благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
4. Знакомить детей различными видами спорта через занятия фитнесом.

Планируемые результаты освоения программы

Предусмотрено проведение диагностики дополнительной образовательной деятельности: - начальная диагностика (сентябрь); - итоговая диагностика (май).

Цель диагностики: Выявление уровня развития ребенка и динамики его развития в процессе освоения дополнительной платной образовательной услуги.

Предполагаемые результаты к концу года (3-4 года)

- Умеют согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового стрейчинга
- Умеют управлять своим телом, а так же правильно дышать (носом)
- Освоили составные элементы движений.

Предполагаемые результаты к концу года (4-5 лет)

- Владеют новыми комбинациями движений.
- Принимают правильное исходное положение при выполнении прыжков.
- Соблюдают красоту и грациозность при выполнении упражнений под музыку.

Предполагаемые результаты к концу года (5-6 лет)

- Владеют обручем и всеми его способами.
- Движения выполняют ритмично и выразительно.
- Умеют сохранять равновесие на фитболах.

Предполагаемые результаты к концу года (6-7 лет)

- Соблюдают четкую координацию и согласованность движений рук и ног при ловле мяча.
- Сохраняют равновесие с использованием разного оборудования и разных способов выполнения упражнения.
- Развита сила основных мышечных групп.

1. Организационно – педагогические условия.

Возраст, сроки реализации

Программа рассчитана на 1 года. Длительность занятий, в зависимости от возраста от 15 до 30 минут. Можно проводить эти занятия вместе с родителями. Все темы взаимосвязаны друг с другом. Группы детей набираются без предъявления требований к базовым умениям.

Возрастная группа 3-4 года - 15 мин

Возрастная группа 4-5 лет - 20 мин

Возрастная группа 5-6 лет - 25 мин

Возрастная группа 6-7 лет - 30 мин

Вводная часть: разминка 2-5 минут, (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)

Основная часть(аэробная): 10-20 минут, ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательной разминка, подвижные игры, стретчинг.

Заключительная часть: 2-5 минут, дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа;

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Принципы реализации программы:

- Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип систематичности– подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности– продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности– чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей; постановкой спортивно-танцевальных представлений и других мероприятиях.

Условия набора: Группы формируются по возрасту
Для занятий необходима спортивная форма и спортивная обувь.

Материально-техническое обеспечение

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

1. Музыкальный центр
2. Спортивное оборудование:
 - гимнастические палки
 - гимнастические мячи
 - гимнастические обручи
 - гимнастические маты
 - скакалки
 - мячи большие резиновые (фитбол)
 - гимнастические гантели (пластик.)
 - флажки
 - мягкие модули разных форм

1. Учебный план

Возрастная группа 3 – 5 лет

№	Тема	Кол-во часов	Форма аттестации	
1	Входная диагностика	1	Обследование	
2	Зверо – аэробика	8	ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА: 1.гибкость: 2.координационные способности; - точность движения; - равновесие; - ритм движения; - расслабление; - мелкая моторика; 3.быстрота - движение; - темп движения; - двигательная реакция СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ И ДЫХАТЕЛЬНАЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ: -Осанка; - Плоскостопие; - Мышечный корсет	
3	Лого – аэробика	11		
4	Силовая гимнастика	8		
5	Бэби – дэнс	3		
6	Стретчинг	18		
7	Дыхательная гимнастика	10		
8	Итоговая диагностика	1		Обследование
	Всего	60		

Возрастная группа 5 – 7 лет

№	Тема	Кол-во часов	Форма аттестации
1	Входная диагностика	1	Обследование
2	Фитбол - гимнастика	8	ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА: 1.гибкость: 2.координационные способности; - точность движения; - равновесие; - ритм движения; - расслабление; - мелкая моторика; 3.быстрота - движение; - темп движения; - двигательная реакция
3	Спортивная аэробика	3	
4	Силовая гимнастика	7	
5	Бэби – дэнс	8	
6	Стретчинг (эл. йоги)	22	
7	Дыхательная гимнастика	6	СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ И ДЫХАТЕЛЬНАЯ
8	Художественная гимнастика	4	ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ: -Осанка; - Плоскостопие; - Мышечный корсет
9	Итоговая диагностика	1	Обследование
	Всего	60	

3. Календарный учебный график

Возрастная группа 3 – 5 лет

Название раздела	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			Февраль				Март				Апрель				Май		
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
Входная диагностика	1																													
Зверо - аэробика									1	1	1	1								1	1	1	1							
Лого - аэробика	1	1	1	1									1	1	1									1	1	1	1			
Силовая гимнастика					1	1	1	1								1	1	1	1											
Бэби - дэнс																												1	1	1
Стретчинг					1	1	1	1	1	1	1	1				1	1	1	1	1	1	1	1					1		1
Дыхательная гимнастика		1	1	1									1	1	1									1	1	1	1			
<i>Итоговая диагностика</i>																													1	

Возрастная группа 5 – 7 лет

Название раздела	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			Февраль				Март				Апрель				Май		
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
Входная диагностика	1																													
Фитбол - гимнастика									1	1	1	1								1	1	1	1							
Спортивная аэробика													1	1	1															
Силовая гимнастика																1	1	1	1									1	1	1
Бэби - дэнс					1	1	1	1																1	1	1	1			
Стретчинг (эл.йоги)		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1			
Художественная гимнастика	1	1	1	1																										
Дыхательная гимнастика																1	1	1	1									1		1
<i>Итоговая диагностика</i>																													1	

4. Календарно – тематический план

Возрастная группа 3 – 4 лет

ЗАДАЧИ:

- Учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стрейчинга.
- Упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релакс).
- Упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела.

Задачи	Содержание занятий	Кол-во часов в неделю
	Октябрь 1 – я неделя	2
1.Мониторинг Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие.	I.Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II.Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова» III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»	
	2 – я неделя	2
Закрепление	I.Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II.Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова» III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»	
	3 –я неделя	2
Формировать чувство ритма, продолжать учиться ИУ	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова». III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»	

	4 -я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»</p>	
	<p>Ноябрь</p> <p>1 – я неделя</p>	2
Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны»</p> <p>III. ИМП: «Тихо-громко».</p> <p>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»</p>	
	2 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны»</p> <p>III. ИМП: «Тихо-громко».</p> <p>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»</p>	
	3 – я неделя	2
Формировать правильную осанку и чувство ритма	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны»</p> <p>III. ИМП: «Тихо-громко».</p> <p>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»</p>	
	4 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи»,</p>	

	<p>«Атлеты», «Барабан», «Наклоны»</p> <p>Ш.ИМП: «Тихо-громко».</p> <p>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»</p>	
	<p>Декабрь</p> <p>1 – я неделя</p>	2
<p>Продолжать разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а так же высокий подъем коленей поочередно.</p>	<p>I. Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение(ИУ) «Раки»</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа»</p> <p>Ш.ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»</p>	
	2 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение(ИУ) «Раки»</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа»</p> <p>Ш.ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»</p>	
	3 – я неделя	2
<p>Разучивать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.</p>	<p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони»</p> <p>Ш.ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»</p>	
	4 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p>	

	<p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони»</p> <p>III.ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»</p>	
	<p>Январь</p> <p>1 – я неделя</p>	2
Продолжать учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие.	<p>I.Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»</p> <p>II.Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова»</p> <p>III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»</p>	
	2 – я неделя	2
Закрепление	<p>I.Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»</p> <p>II.Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова»</p> <p>III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»</p>	
	3 – я неделя	2
Продолжать закреплять навыки в ползанье.	<p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».</p> <p>III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»</p>	
	<p>Февраль</p> <p>1 – я неделя</p>	2
Продолжать упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	<p>I.Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях</p> <p>II.Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи»,</p>	

	«Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты» Ш.ИМП: «Тихо-громко». Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»	
	2 – я неделя	2
Закрепление	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты» Ш.ИМП: «Тихо-громко». Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»	
	3 – я неделя	2
Продолжать формировать правильную осанку и чувство ритма	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты» Ш.ИМП: «Тихо-громко». Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»	
	4 – я неделя	2
Закрепление	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты» Ш.ИМП: «Тихо-громко». Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»»	
	Март 1- я неделя	2
Совершенствовать бег и ИУ в сочетании с музыкой	I. Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение(ИУ) «Раки» II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа» Ш.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка»,	

	«Лисичка»	
	2 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение (ИУ) «Раки»</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»</p>	
	3 – неделя	2
Совершенствовать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.	<p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»</p>	
	4 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»</p>	
	Апрель	
	1 – я неделя	2
Продолжать формировать устойчивое равновесие, следить за правильным дыханием	<p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова»</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж»,</p>	

	«Поехали!»	
	2 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова»</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»</p>	
	3 – я неделя	2
Совершенствовать ходьбу из разных и.п.	<p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»</p>	
	4 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»</p>	
	Май 1 – я неделя	2
Совершенствовать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты», «В шпагате»</p> <p>III. ИМП: «Тихо-громко».</p> <p>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»</p>	

	2- я неделя	2
Мониторинг Закрепление	<p>Наблюдение и тестирование.</p> <p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты», «В шпагате»</p> <p>III. ИМП: «Тихо-громко».</p> <p>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»</p>	
	3 – я неделя	2
Совершенствовать навык стойки в равновесии на мяче	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»</p> <p>III. ИМП: «Узнай кто позвал».</p> <p>Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»</p>	

Возрастная группа 4 – 5 лет

ЗАДАЧИ:

- Учить быстрому овладению новым комбинациям движений.
- Учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков.
- Развивать красоту, грациозность выполняя физические упражнения под музыку.

Задачи	Содержание занятий	Кол-во часов в неделю
	Октябрь 1 – я неделя	2
1.Мониторинг Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие. Учить правильно дышать носом.	Наблюдение и тестирование. I.Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II.Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята» III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»	
	2 – я неделя	2
Закрепление	I.Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II.Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята» III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»	
	3 –я неделя	2
Формировать чувство ритма, продолжать учиться ИУ	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза» III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик	
	4 -я неделя	2
Закрепление	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»	

	<p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза»</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»</p>	
	<p>Ноябрь</p> <p>1 – я неделя</p>	2
Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика:</p> <p>ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач»</p> <p>III. ИМП: «Узнай кто позвал».</p> <p>Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля»</p>	
	2 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика:</p> <p>ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач»</p> <p>III. ИМП: «Узнай кто позвал».</p> <p>Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля»</p>	
	3 – я неделя	2
Учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стрейчинга. Формировать правильную осанку и чувство ритма.	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»</p> <p>III. ИМП: «Узнай кто позвал».</p> <p>Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»</p>	
	4 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты»,</p>	

	<p>«Циркач», «Насос» «Силачи»</p> <p>Ш.ИМП: «Узнай кто позвал».</p> <p>Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»</p>	
	<p>Декабрь</p> <p>1 – я неделя</p>	2
<p>Продолжать разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а так же высокий подъем коленей поочередно.</p>	<p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение(ИУ) «Зайки»</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Черепашка»</p>	
	2 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение(ИУ) «Зайки»</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Черепашка»</p>	
	3 – я неделя	2
<p>Разучивать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п</p>	<p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».</p>	
	4 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p>	

	Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».	
	Январь 1 – я неделя	2
Продолжать учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята» III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»	
	2 – я неделя	2
Закрепление	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята» III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»	
	3 – я неделя	2
Продолжать закреплять навыки в ползанье.	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза» III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»	
	Февраль 1 – я неделя	2
Продолжать упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач» III.ИМП: «Узнай кто позвал». Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля»	
	2 – я неделя	2
Закрепление	I.Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты»,	

	«Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач» Ш.ИМП: «Узнай кто позвал». Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля»	
	3 – я неделя	2
Продолжить учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стрейчинга. Продолжать формировать правильную осанку и чувство ритма	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи» Ш.ИМП: «Узнай кто позвал». Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»	
	4 – я неделя	2
Закрепление	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи» Ш.ИМП: «Узнай кто позвал». Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»	
	Март 1- я неделя	2
Совершенствовать бег и ИУ в сочетании с музыкой	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение(ИУ) «Зайки» II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог» Ш.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Черепашка»	
	2 – я неделя	2
Закрепление	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение(ИУ) «Зайки» II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог» Ш.ИМП: «Котята и клубочки»	

	Стрейчинг «Черепашка»	
	3 – я неделя	2
Совершенствовать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.	<p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».</p>	
	4 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».</p>	
	Апрель	
	1 – я неделя	2
Продолжать формировать устойчивое равновесие, следить за правильным дыханием	<p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята»</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»</p>	
	2 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята»</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»</p>	
	3 – я неделя	2

Совершенствовать ходьбу из разных и.п.	<p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза»</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»</p>	
	4 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза»</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»</p>	
	Май 1 – я неделя	2
Совершенствовать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач»</p> <p>III. ИМП: «Узнай кто позвал».</p> <p>Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля»</p>	
	2- я неделя	2
Мониторинг Закрепление	<p>Наблюдение и тестирование.</p> <p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач»</p> <p>III. ИМП: «Узнай кто позвал».</p>	
	3 – я неделя	2
Совершенствовать навык стойки в равновесии на мяче.	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты», «В шпагате»</p>	

	III.ИМП: «Тихо-громко». Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»	
--	--	--

Возрастная группа 5 – 6 лет

ЗАДАЧИ:

- Учить овладевать обручем разными способами.
- Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно.
- Учить сохранять равновесие на фитболах.

Задачи	Содержание занятий	Кол-во часов в неделю
	Октябрь 1 – я неделя	2
1.Мониторинг Учить четкой координации и согласованности движений, способствовать совершенствованию ОДА	Наблюдение и тестирование. I. Ходьба с хорошей отмашкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки» II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина» III. ИМП: «Тик-так», Стрейчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка»	
	2 – я неделя	2
Закрепление	I. Ходьба с хорошей отмашкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки» II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина» III. ИМП: «Тик-так», Стрейчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка»	
	3 –я неделя	2
Учить раскручивать обруч на шее и конечностях, развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно	I. Ходьба с хорошей отмашкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки» II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина», «Прокати по дорожке», «Подбрось и не урони»	

	III. ИМП: «Тик-так», Стрейчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка», Паучок»	
	4 -я неделя	2
Закрепление	I. Ходьба с хорошей отмашкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки» II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина», «Прокати по дорожке», «Подбрось и не урони» III. ИМП: «Тик-так», Стрейчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка», Паучок»	
	Ноябрь 1 – я неделя	2
Развивать мышечную силу и выносливость, укреплять ОДА	I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб»	
	2 – я неделя	2
Закрепление	I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб»	
	3 – я неделя	2
Формировать потребность в двигательной активности, воспитывать эмоциональную раскрепощенность	I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки» II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»	
	4 – я неделя	2
Закрепление	I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки» II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги»	

	III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»	
	Декабрь 1 – я неделя	2
Продолжать упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения.	I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»	
	2 – я неделя	2
Закрепление	I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»	
	3 – я неделя	2
Продолжать упражнять в равновесии из разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх	I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»	
	4 – я неделя	2
Закрепление	I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»	
	Январь 1 – я неделя	2

Учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамьи, оптимизировать развитие ОДА	<p>I. Ходьба размашистым шагом с поворотами в припрыжку, бег трусцой с переходом на галоп по сигналу</p> <p>II. Спортивная аэробика: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка»</p> <p>III. Стрейчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок»</p>	
	2 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба размашистым шагом с поворотами в припрыжку, бег трусцой с переходом на галоп по сигналу</p> <p>II. Спортивная аэробика: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка»</p> <p>III. Стрейчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок»</p>	
	3 – я неделя	2
Формировать навыки выразительности и подвижности, а так же способствовать формированию положительных эмоций, активности и двигательной деятельности	<p>I. Ходьба размашистым шагом с поворотами в припрыжку, бег трусцой с переходом на галоп по сигналу</p> <p>II. Спортивная аэробика: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка», «Жеребенок», «Мостик», «Прыжки»</p> <p>III. Стрейчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок», «Веточка», «Кустик»</p>	
	Февраль 1 – я неделя	2
Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечнососудистой системы организма	<p>I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница»</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка»</p> <p>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Вырасти большой»</p>	
	2 – я неделя	2

Закрепление	<p>I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница»</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка»</p> <p>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Вырасти большой»</p>	
	3 – я неделя	2
Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции	<p>I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня»</p> <p>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек»</p>	
	4 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня»</p> <p>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек»</p>	
	<p>Март</p> <p>1- я неделя</p>	2
Совершенствовать навыки в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения	<p>I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»</p>	
	2 – я неделя	2
Закрепление	I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички»	

	<p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»</p>	
	3 – я неделя	2
Совершенствовать способность держать равновесие в разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх	<p>I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Кустик»</p>	
	4 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Кустик»</p>	
	<p>Апрель</p> <p>1 – я неделя</p>	2
Продолжить развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок	<p>I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб»</p>	
	2 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб»</p>	
	3 – я неделя	2

Продолжить формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности	<p>I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Веточка», «Кустик»</p>	
	4 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Веточка», «Кустик»</p>	
	Май 1 – я неделя	2
Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечнососудистой системы организма	<p>I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница»</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка»</p> <p>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Вырасти большой»</p>	
	2- я неделя	2
Мониторинг Закрепление	<p>Наблюдение и тестирование.</p> <p>I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница»</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка»</p> <p>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Вырасти большой»</p>	
	3 – я неделя	2
Формировать навык выразительности и	I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки»,	

подвижности, а так же формировать положительные эмоции	<p>«Гусеница», «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня»</p> <p>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек»</p>	
--	---	--

Возрастная группа 6 – 7 лет

ЗАДАЧИ:

- Учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле мяча.
- Упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнения.
- Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.

Задачи	Содержание занятий	Кол-во часов в неделю
	<p>Октябрь</p> <p>1 – я неделя</p>	2
<p>1. Мониторинг</p> <p>Учить четкой координации и согласованности движений, способствовать совершенствованию ОДА</p>	<p>Наблюдение и тестирование.</p> <p>I. Маршировка по кругу, бег с захлестом голени с остановкой по сигналу (стрейчинг «Журавль»), пружинистый шаг на каждое приседание, с остановкой по сигналу (стрейчинг «Цапля машет крыльями»)</p> <p>II. Художественная гимнастика: «Жонглер», «Лови, бросай, упасть не давай», «Фокусник», «Веселый мяч», «Воротики»</p> <p>III. ИМП: «Черт и краски», Стрейчинг с элементами йоги: «Поза воина», «Качели», «Кузнечик»</p>	2
	2 – я неделя	2
Закрепление	I. Маршировка по кругу, бег с захлестом голени с остановкой по сигналу (стрейчинг «Журавль»), пружинистый шаг на каждое приседание, с остановкой по сигналу (стрейчинг	

	<p>«Цапля машет крыльями»)</p> <p>II. Художественная гимнастика: «Жонглер», «Лови, бросай, упасть не давай», «Фокусник», «Веселый мяч», «Воротики»</p> <p>III. ИМП: «Черт и краски», Стрейчинг с элементами йоги: «»Поза воина», «Качели», «Кузнечик»</p>	
	3 –я неделя	2
Развивать внимание и быстроту реакций, воспитывать организованность и дисциплину	<p>I. Маршировка по кругу, бек с захлестом голени с остановкой по сигналу (стрейчинг «Журавль»), пружинистый шаг на каждое приседание, с остановкой по сигналу (стрейчинг «Цапля машет крыльями»)</p> <p>II. Художественная гимнастика: «Жонглер», «Лови, бросай, упасть не давай», «Фокусник», «Веселый мяч», «Воротики», «Спираль», «Самый ловкий»</p> <p>III. ИМП: «Черт и краски», Стрейчинг с элементами йоги: «»Поза воина», «Качели», «Кузнечик», «Тигр» «Верблюд», «Черепашка»</p>	
	4 -я неделя	2
Закрепление	<p>I. Маршировка по кругу, бек с захлестом голени с остановкой по сигналу (стрейчинг «Журавль»), пружинистый шаг на каждое приседание, с остановкой по сигналу (стрейчинг «Цапля машет крыльями»)</p> <p>II. Художественная гимнастика: «Жонглер», «Лови, бросай, упасть не давай», «Фокусник», «Веселый мяч», «Воротики», «Спираль», «Самый ловкий»</p> <p>III. ИМП: «Черт и краски», Стрейчинг с элементами йоги: «»Поза воина», «Качели», «Кузнечик», «Тигр» «Верблюд», «Черепашка»</p>	
	<p>Ноябрь</p> <p>1 – я неделя</p>	2
Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок	<p>I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка»</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан»</p> <p>III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки», «поза лотоса».</p>	

	2 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка»</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан»</p> <p>III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки», «поза лотоса».</p>	
	3 – я неделя	2
Формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности	<p>I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка»</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв»</p> <p>III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»</p>	
	4 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка»</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв»</p> <p>III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»</p>	
	Декабрь	
	1 – я неделя	2
Продолжать упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения.	<p>I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом»</p> <p>III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «Поза собаки мордой вниз»</p>	
	2 – я неделя	2
Закрепление	I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые	

	<p>ножки», «Гусеница»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом»</p> <p>III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз»</p>	
	3 – я неделя	2
Продолжать упражнять в равновесии из разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх	<p>I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом»</p> <p>III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок»</p>	
	4 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом»</p> <p>III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок»</p>	
	Январь 1 – я неделя	2
Учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамьи, оптимизировать развитие ОДА	<p>I. Ходьба с чередованием подскоков с хлопком над головой, ИУ: «Шалтай-болтай», «Крокодил»</p> <p>II. Спортивная аэробика: «Играем с плечами», «Шаги в сторону», «Пружинка», «Наклоны», «Велосипед», «Спрячемся», «Неваляшка»</p> <p>III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»</p>	
	2 – я неделя	2

Закрепление	<p>I. Ходьба с чередованием подскоков с хлопком над головой, ИУ: «Шалтай-болтай», «Крокодил»</p> <p>II. Спортивная аэробика: «Играем с плечами», «Шаги в сторону», «Пружинка», «Наклоны», «Велосипед», «Спрячемся», «Неваляшка»</p> <p>III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»</p>	
	3 – я неделя	2
Формировать навыки выразительности и подвижности, а так же способствовать формированию положительных эмоций, активности и двигательной деятельности	<p>I. Ходьба с чередованием подскоков с хлопком над головой, ИУ: «Шалтай-болтай», «Крокодил», «Мячик»</p> <p>II. Спортивная аэробика: «Играем с плечами», «Шаги в сторону», «Пружинка», «Наклоны», «Велосипед», «Спрячемся», «Неваляшка», «Ванька-встанька», «Приседаем», «Прыжки»</p> <p>III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»</p>	
	Февраль 1 – я неделя	2
Учить перебрасывать мяч, а так же совершенствовать умение работать в парах	<p>I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница»</p> <p>II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач»</p> <p>III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек», «Вырасти большой»</p>	
	2 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница»</p> <p>II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач»</p> <p>III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек»,</p>	

	«Вырасти большой»	
	3 – я неделя	2
Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции	<p>I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач», «Поймай колобок», «Насос»,</p> <p>III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек», «Вырасти большой», «Ежик»</p>	
	4 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач», «Поймай колобок», «Насос»,</p> <p>III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек», «Вырасти большой», «Ежик»</p>	
	Март 1- я неделя	2
Совершенствовать навыки в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения	<p>I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом», «Мельница»</p> <p>III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз»</p>	
	2 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом», «Мельница»</p> <p>III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда»,</p>	

	«Пушка», «поза собаки мордой вниз»	
	3 – я неделя	2
Совершенствовать способность держать равновесие в разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх	<p>I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом», «Мельница», «Растяжка»</p> <p>III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок»</p>	
	4 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом», «Мельница», «Растяжка»</p> <p>III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок»</p>	
	Апрель	
	1 – я неделя	2
Продолжить развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок	<p>I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка»</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв», «Прыжки»</p> <p>III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Поза лотоса»</p>	
	2 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка»</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв», «Прыжки»</p> <p>III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза</p>	

	собаки мордой вниз», «Поза лотоса»	
	3 – я неделя	2
Продолжить формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности	<p>I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка»</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв», «Прыжки», «Ножницы»</p> <p>III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»</p>	
	4 – я неделя	2
Закрепление	<p>I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка»</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв», «Прыжки», «Ножницы»</p> <p>III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»</p>	
	Май 1 – я неделя	2
Продолжать учить перебрасывать мяч, а так же совершенствовать умение работать в парах	<p>I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница»</p> <p>II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач»</p> <p>III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек», «Вырасти большой»</p>	
	2- я неделя	2
Мониторинг Закрепление	<p>Наблюдение и тестирование.</p> <p>II. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница»</p> <p>II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей»,</p>	

	«Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач» III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек», «Вырасти большой»	
	3 – я неделя	2
Продолжать формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции	I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач», «Поймай колобок», «Насос», III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек»	

5. Рабочая программа

Возрастная группа 3 – 4 лет

Месяц, раздел	Содержание	Контроль и учет
Октябрь Лого-аэробика Дыхательная гимнастика	- Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие. Учить правильно дышать носом. - Формировать чувство ритма, продолжать учиться ИУ	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза» III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»

<p>Ноябрь</p> <p>Силовая гимнастика Стрейчинг</p>	<p>- Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками</p> <p>- Учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стрейчинга. Формировать правильную осанку и чувство ритма.</p>	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»</p> <p>III. ИМП: «Узнай кто позвал».</p> <p>Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»</p>
<p>Декабрь</p> <p>Зверо-аэробика Стрейчинг</p>	<p>- Продолжать разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а так же высокий подъем коленей поочередно.</p> <p>- Разучивать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.</p>	<p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».</p>
<p>Январь</p> <p>Лого-аэробика Дыхательная гимнастика</p>	<p>- Продолжать учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие.</p> <p>- Продолжать закреплять навыки в ползание</p>	<p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза»</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»</p>
<p>Февраль</p> <p>Силовая гимнастика Стрейчинг</p>	<p>- Продолжать упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками</p> <p>- Продолжить учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стрейчинга</p> <p>- Продолжать формировать правильную осанку и чувство ритма</p>	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»</p> <p>III. ИМП: «Узнай кто позвал».</p> <p>Стрейчинг: «Домик»,</p>

		«Вафелька», «Цапля», «Звезда»
Март Зверо-аэробика Стрейчинг	- Совершенствовать бег и ИУ в сочетании с музыкой - Совершенствовать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки». II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф» III. ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».
Апрель Лого-аэробика Дыхательная гимнастика	- Продолжать формировать устойчивое равновесие, следить за правильным дыханием - Совершенствовать ходьбу из разных и.п.	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза» III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»
Май Бэби-дэнс Стрейчинг	- Совершенствовать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками - Совершенствовать навык стойки в равновесии на мяче	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи» III. ИМП: «Узнай кто позвал». Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»

Возрастная группа 4 – 5 лет

Месяц, раздел	Содержание	Контроль и учет
Октябрь	Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно,	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»

<p>Лого-аэробика Дыхательная гимнастика</p>	<p>формировать устойчивое равновесие. - Формировать чувство ритма, продолжать учиться ИУ</p>	<p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»</p>
<p>Ноябрь</p> <p>Силовая гимнастика Стрейчинг</p>	<p>- Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками. - Формировать правильную осанку и чувство ритма</p>	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны»</p> <p>III. ИМП: «Тихо-громко».</p> <p>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»</p>
<p>Декабрь</p> <p>Зверо-аэробика Стрейчинг</p>	<p>- Продолжать разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а также высокий подъем коленей поочередно. - Разучивать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.</p>	<p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»</p>
<p>Январь</p> <p>Лого-аэробика Дыхательная гимнастика</p>	<p>- Продолжать учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие. - Продолжать закреплять навыки в ползание</p>	<p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».</p>

		<p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»</p>
<p>Февраль</p> <p>Силовая гимнастика Стрейчинг</p>	<p>- Продолжать упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками</p> <p>- Продолжать формировать правильную осанку и чувство ритма</p>	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты»</p> <p>III. ИМП: «Тихо-громко».</p> <p>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»</p>
<p>Март</p> <p>Зверо-аэробика Стрейчинг</p>	<p>- Совершенствовать бег и ИУ в сочетании с музыкой</p> <p>- Совершенствовать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.</p>	<p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони»</p> <p>III. ИМП: «Котята и клубочки»</p> <p>Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»</p>
<p>Апрель</p> <p>Лого-аэробика Дыхательная гимнастика</p>	<p>- Продолжать формировать устойчивое равновесие, следить за правильным дыханием</p> <p>- Совершенствовать ходьбу в разных направлениях</p>	<p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».</p> <p>III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»</p>
<p>Май</p> <p>Бэби-дэнс</p>	<p>- Совершенствовать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками</p> <p>- Совершенствовать навык стойки в равновесии на мяче</p>	<p>I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи»,</p>

Стрейчинг		<p>«Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты», «В шпагате»</p> <p>Ш.ИМП: «Тихо-громко».</p> <p>Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»</p>
-----------	--	---

Возрастная группа 5 – 6 лет

Месяц, раздел	Содержание	Контроль и учет
<p>Октябрь</p> <p>Художественная гимнастика</p> <p>Стрейчинг</p>	<p>- Учить четкой координации и согласованности движений, способствовать совершенствованию ОДА</p> <p>- Учить раскручивать обруч на шее и конечностях, развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно</p>	<p>I. Ходьба с хорошей отмашкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки»</p> <p>II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина», «Прокати по дорожке», «Подбрось и не урони»</p> <p>III. ИМП: «Тик-так», Стрейчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка», Паучок»</p>

<p>Ноябрь Бэби-дэнс Стрейчинг</p>	<p>- Развивать мышечную силу и выносливость, укреплять ОДА</p> <p>- Формировать потребность в двигательной активности, воспитывать эмоциональную раскрепощенность</p>	<p>I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки»</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»</p>
<p>Декабрь Фитбол-гимнастика Стрейчинг</p>	<p>- Продолжать упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения.</p> <p>- Продолжать упражнять в равновесии из разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх</p>	<p>I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»</p>
<p>Январь Спортивная аэробика Стрейчинг</p>	<p>- Учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамьи, оптимизировать развитие ОДА</p> <p>- Формировать навыки выразительности и подвижности, а так же способствовать формированию положительных эмоций, активности и двигательной деятельности</p>	<p>I. Ходьба размашистым шагом с поворотами в припрыжку, бег трусцой с переходом на галоп по сигналу</p> <p>II. Спортивная аэробика: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка», «Жеребенок», «Мостик», «Прыжки»</p> <p>III. Стрейчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок», «Веточка», «Кустик»</p>

<p>Февраль</p> <p>Силовая гимнастика Дыхательная гимнастика</p>	<p>- Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечнососудистой системы организма</p> <p>- Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции</p>	<p>I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня»</p> <p>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек»</p>
<p>Март</p> <p>Фитбол-гимнастика Стрейчинг</p>	<p>- Совершенствовать навыки в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения</p> <p>- Совершенствовать способность держать равновесие в разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх</p>	<p>I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Кустик»</p>
<p>Апрель</p> <p>Бэби-дэнс Стрейчинг</p>	<p>- Продолжить развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок</p> <p>- Продолжить формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности</p>	<p>I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце»</p> <p>III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Веточка», «Кустик»</p>
<p>Май</p> <p>Силовая гимнастика Дыхательная гимнастика</p>	<p>- Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечнососудистой системы организма</p> <p>- Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции</p>	<p>I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня»</p> <p>III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек»</p>

Возрастная группа 6 – 7 лет

Месяц, раздел	Содержание	Контроль и учет
<p>Октябрь</p> <p>Художественная гимнастика</p> <p>Стрейчинг с элементами йоги</p>	<p>- Учить четкой координации и согласованности движений, способствовать совершенствованию ОДА</p> <p>- Развивать внимание и быстроту реакций, воспитывать организованность и дисциплину</p>	<p>I. Маршировка по кругу, бек с захлестом голени с остановкой по сигналу (стрейчинг «Журавль»), пружинистый шаг на каждое приседание, с остановкой по сигналу (стрейчинг «Цапля машет крыльями»)</p> <p>II. Художественная гимнастика: «Жонглер», «Лови, бросай, упасть не давай», «Фокусник», «Веселый мяч», «Воротики», «Спираль», «Самый ловкий»</p> <p>III. ИМП: «Черт и краски», Стрейчинг с элементами йоги: «Поза воина», «Качели», «Кузнечик», «Тигр» «Верблюд», «Черепашка»</p>

<p>Ноябрь</p> <p>Бэби-дэнс Стрейчинг с элементами йоги</p>	<p>- Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок</p> <p>- Формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности</p>	<p>I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка»</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв»</p> <p>III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»</p>
<p>Декабрь</p> <p>Фитбол-гимнастика Стрейчинг с элементами йоги</p>	<p>- Продолжать упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения.</p> <p>- Продолжать упражнять в равновесии из разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх</p>	<p>I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом»</p> <p>III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок»</p>

<p>Январь</p> <p>Спортивная аэробика</p> <p>Стрейчинг с элементами йоги</p>	<p>- Учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамьи, оптимизировать развитие ОДА</p> <p>- Формировать навыки выразительности и подвижности, а так же способствовать формированию положительных эмоций, активности и двигательной деятельности</p>	<p>I. Ходьба с чередованием подскоков с хлопком над головой, ИУ: «Шалтай-болтай», «Крокодил», «Мячик»</p> <p>II. Спортивная аэробика: «Играем с плечами», «Шаги в сторону», «Пружинка», «Наклоны», «Велосипед», «Спрячемся», «Неваляшка», «Ванька-встанька», «Приседаем», «Прыжки»</p> <p>III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»</p>
<p>Февраль</p> <p>Силовая гимнастика</p> <p>Дыхательная гимнастика</p>	<p>- Учить перебрасывать мяч, а так же совершенствовать умение работать в парах</p> <p>- Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции</p>	<p>I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач», «Поймай колобок», «Насос»,</p> <p>III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек», «Вырасти большой», «Ежик»</p>
<p>Март</p> <p>Фитбол-гимнастика</p> <p>Стрейчинг с элементами йоги</p>	<p>- Совершенствовать навыки в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения</p> <p>- Совершенствовать способность держать равновесие в разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх</p>	<p>III. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом», «Мельница», «Растяжка»</p> <p>III. Стрейчинг с элементами</p>

		йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок»
Апрель Бэби-дэнс Стрейчинг с элементами йоги	<p>- Продолжить развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок</p> <p>- Продолжить формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности</p>	<p>I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка»</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв», «Прыжки», «Ножницы»</p> <p>III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»</p>
Май Силовая гимнастика Дыхательная гимнастика	<p>- Продолжать учить перебрасывать мяч, а так же совершенствовать умение работать в парах</p> <p>- Продолжать формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции</p>	<p>I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач», «Поймай колобок», «Насос»,</p> <p>III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек»</p>

6. Оценочные материалы

1. Обработка результатов в протоколе мониторинга усвоения программы

Возрастная группа 5 – 6 лет																											
ФИО	Фитбол гимн.				Худ. гимн.				Бэби-дэнс				Спорт. гимн.				Силовая гимн.				Стрейтчинг				Результат		
	Арка		Самолет		Руль		Браслет		Топ		Хоп		Твист		Пружинка		Замах		Лыжня		Журавль		Фонарик				
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к			н

Возрастная группа 6 – 7 лет																											
ФИО	Фитбол гимн.				Худ. гимн.				Бэби-дэнс				Спорт. гимн.				Силовая гимн.				Стрейтчинг с элемент. йоги				Результат		
	Крокодил		Мельница		Жонглер		Воротники		Ножницы		Взрыв		Неваляшка		Велосипед		Муравей		Стрела		Лотос		Звезда				
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к			н

Список используемой литературы

1. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование, 2008г.
3. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
4. Кулик , Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
6. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
7. Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
8. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детствопресс.,

2000.

10. Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.

11. Т.А.Тарасова, " Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ" – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.

12. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.

13. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.

14. Н.А. Фомина –методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.

15. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. (Растим детей здоровыми)

16. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми)