

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 фитбол – 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 фитбол-гимнастики.

2. Формирование навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений с помощью бэби-дэнс и стрейчинга.

3. Способствование 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 чешки.

*Материально-техническое обеспечение*

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

1. Магнитофон

2. Спортивное оборудование:

* гимнастические палки
* гимнастические мячи
* гимнастические обручи
* гимнастические маты
* скакалки
* мячи большие резиновые (фитбол)
* гимнастические гантели (пластик.)
* флажки
* тяжелые гимнастические мячи
* мягкие модули разных форм

 **2 Учебный план**

 **Возрастная группа 3 – 5 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Тема | Кол-во занятий | Форма аттестации |
| 1 | Входная диагностика |  1 | Обследование |
| 2 | Зверо – аэробика |   9  | 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 |  12 |
| 4 | Силовая гимнастика |  9 |
| 5 | Бэби – дэнс |  4 |
| 6 | Стретчинг |  20 |
| 7 | Дыхательная гимнастика |   10  |
| 8 | Итоговая диагностика |  1 | Обследование |
|  | **Всего** |  **67** |  |

 **Возрастная группа 5 – 7 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Тема | Кол-во часов | Форма аттестации |
| 1 | Входная диагностика |  1 | Обследование |
| 2 | Фитбол - гимнастика |   9  | 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 | Спортивная аэробика |  4 |
| 4 | Силовая гимнастика |  8 |
| 5 | Бэби – дэнс |  9 |
| 6 | Стретчинг (эл. йоги) |  23 |
| 7 | Дыхательная гимнастика |  7 |
| 8 | Художественная гимнастика |   5 |
| 9 | Итоговая диагностика |  1 | Обследование |
|  | **Всего** |  **67** |  |

 **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 |  |  |  |
| *Итоговая диагностика* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Силвая 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 |
| *Итоговая диагностика* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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 учится 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 | 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» |  |
|  | **Ноябрь**1 – я неделя | 2 |
| Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками | I.Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях II.Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны» III.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» III.ИМП: «Тихо-громко». Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок» |  |
|  | 3 – я неделя | 2 |
| Формировать правильную осанку и чувство ритма | I.Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны» III.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» III.ИМП: «Тихо-громко». Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк» |  |
|  | **Декабрь**1 – я неделя | 2 |
| Продолжать разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а так же высокий подъем коленей поочередно. | I.Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение(ИУ) «Раки» II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка» |  |
|  | 2 – я неделя | 2 |
| Закрепление | I.Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение(ИУ) «Раки» II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка» |  |
|  | 3 – я неделя | 2 |
| Разучивать ползанье 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 Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка» ,«Змея», «Черепашка», «Медуза» |  |
|  | 4 – я неделя | 2 |
| Закрепление | I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки». II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка» ,«Змея», «Черепашка», «Медуза» |  |
|  | **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», «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 |
| 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», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова». III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер» |  |
|  | **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, в разных направлениях II.Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты» III.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» III.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» III.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» III.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» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка» |  |
|  | 2 – я неделя | 2 |
| Закрепление | I.Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение(ИУ) «Раки» II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка» |  |
|  | 3 – неделя | 2 |
| Совершенствовать ползанье 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 Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка» ,«Змея», «Черепашка», «Медуза» |  |
|  | 4 – я неделя | 2 |
| Закрепление | I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки». II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка» ,«Змея», «Черепашка», «Медуза» |  |
|  | **Апрель**1 – я неделя | 2 |
| Продолжать формировать устойчивое равновесие, следить за правильным дыханием | 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 |
| 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», «Каза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова». III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»  |  |
|  | 4 – я неделя | 2 |
| Закрепление | 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», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова». III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»  |  |
|  | **Май**1 – я неделя | 2 |
| Совершенствовать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками | I.Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях II.Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты», «В шпагате» III.ИМП: «Тихо-громко». Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок» |  |
|  | 2- я неделя | 2 |
| МониторингЗакрепление  | Наблюдение и тестирование.I.Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях II.Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты», «В шпагате» III.ИМП: «Тихо-громко». Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок» |  |
|  | 3 – я неделя | 2 |
| 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**

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 учится 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» 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  |  |
|  | **Ноябрь**1 – я неделя | 2 |
| 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» III.ИМП: «Узнай кто позвал». Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля» |  |
|  | 3 – я неделя | 2 |
| Учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стрейчинга. 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» III.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» III.ИМП: «Узнай кто позвал». Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда» |  |
|  | **Декабрь**1 – я неделя | 2 |
| Продолжать разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а так же высокий подъем коленей поочередно. | I.Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение(ИУ) «Зайки» II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог» III.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» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Черепашка» |  |
|  | 3 – я неделя | 2 |
| Разучивать ползанье разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п | 1. 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». |  |
|  | 4 – я неделя | 2 |
| Закрепление | 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». |  |
|  | **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» III.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» III.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» III.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» III.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» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Черепашка» |  |
|  | 3 – я неделя | 2 |
| Совершенствовать ползанье 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». |  |
|  | 4 – я неделя | 2 |
| Закрепление | 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**1 – я неделя | 2 |
| Продолжать формировать устойчивое равновесие, следить за правильным дыханием | 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 |
| 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», «Каза-дереза» III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик |  |
|  | 4 – я неделя | 2 |
| Закрепление | 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 |  |
|  | **Май**1 – я неделя | 2 |
| Совершенствовать 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 |
| МониторингЗакрепление  | Наблюдение и тестирование.I.Ходьба и бег в чередовании с гантелями II.Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «»Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач» III.ИМП: «Узнай кто позвал».  |  |
|  | 3 – я неделя | 2 |
| Совершенствовать навык стойки в равновесии на мяче. | I.Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты», «В шпагате» 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 раскрепащенность | 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 | I.Ходьба размашистым шагом с поворотами в припрыжку, бег трусцой с переходом на галоп о сигналу II. Спортивная аэробика: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка» III. Стрейчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок» |  |
|  | 2 – я неделя | 2 |
| Закрепление | I.Ходьба размашистым шагом с поворотами в припрыжку, бег трусцой с переходом на галоп о сигналу II. Спортивная аэробика: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка» III. Стрейчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок» |  |
|  | 3 – я неделя | 2 |
| Формировать навыки выразительности и подвижности, а так же способствовать формированию положительных эмоций, активности и двигательной деятельности  | I. Ходьба размашистым шагом с поворотами в припрыжку, бег трусцой с переходом на галоп о сигналу II. Спортивная аэробика: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка», «Жеребенок», «Мостик», «Прыжки» III. Стрейчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок», «Веточка», «Кустик» |  |
|  | **Февраль**1 – я неделя | 2 |
| Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечнососудистой системы организма | I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II.Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка» III.Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Вырасти большой» |  |
|  | 2 – я неделя | 2 |
| Закрепление | I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II.Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка» III.Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Вырасти большой» |  |
|  | 3 – я неделя | 2 |
| Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции | I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня» III.Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек» |  |
|  | 4 – я неделя | 2 |
| Закрепление | I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня» III.Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек» |  |
|  | **Март**1- я неделя | 2 |
| Совершенствовать навыки в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения | I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички» II.Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля» |  |
|  | 2 – я неделя | 2 |
| Закрепление | I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички» II.Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля» |  |
|  | 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 | I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички» II.Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Кустик» |  |
|  | 4 – я неделя | 2 |
| Закрепление | I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички» II.Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Кустик» |  |
|  | **Апрель**1 – я неделя | 2 |
| Продолжить развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок | I.Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу II.Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб» |  |
|  | 2 – я неделя | 2 |
| Закрепление | I.Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу II.Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб» |  |
|  | 3 – я неделя | 2 |
| Продолжить формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности | I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу II.Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Веточка», «Кустик» |  |
|  | 4 – я неделя | 2 |
| Закрепление | I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу II.Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Веточка», «Кустик» |  |
|  | **Май**1 – я неделя | 2 |
| Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечнососудистой системы организма | I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II.Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка» III.Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Вырасти большой» |  |
|  | 2- я неделя | 2 |
| МониторингЗакрепление  | Наблюдение и тестирование.I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II.Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка» III.Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Вырасти большой» |  |
|  | 3 – я неделя | 2 |
| Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции | I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня» III.Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек» |  |

**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 |
|  | **Октябрь**1 – я неделя |  2 |
| 1.Мониторинг Учить четкой координации и согласованности движений, способствовать совершенствованию ОДА | Наблюдение и тестирование.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») II. Художественная гимнастика: «Жонглер», «Лови, бросай, упасть не давай», «Фокусник», «Веселый мяч», «Воротики» III. ИМП: «Черт и краски», Стрейчинг с элементами йоги: «»Поза воина», «Качели», «Кузнечик» |  |
|  | 2 – я неделя | 2 |
| Закрепление | 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») II. Художественная гимнастика: «Жонглер», «Лови, бросай, упасть не давай», «Фокусник», «Веселый мяч», «Воротики» III. ИМП: «Черт и краски», Стрейчинг с элементами йоги: «»Поза воина», «Качели», «Кузнечик» |  |
|  | 3 –я неделя  | 2 |
| Развивать внимание и быстроту реакций, воспитывать организованность и дисциплину | 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») II. Художественная гимнастика: «Жонглер», «Лови, бросай, упасть не давай», «Фокусник», «Веселый мяч», «Воротики», «Спираль», «Самый ловкий» III. ИМП: «Черт и краски», Стрейчинг с элементами йоги: «»Поза воина», «Качели», «Кузнечик», «Тигр» «Верблюд», «Черепашка» |  |
|  | 4 -я неделя | 2 |
| Закрепление | 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») II. Художественная гимнастика: «Жонглер», «Лови, бросай, упасть не давай», «Фокусник», «Веселый мяч», «Воротики», «Спираль», «Самый ловкий» III. ИМП: «Черт и краски», Стрейчинг с элементами йоги: «»Поза воина», «Качели», «Кузнечик», «Тигр» «Верблюд», «Черепашка» |  |
|  | **Ноябрь**1 – я неделя | 2 |
| Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок | I.Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка» II.Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан» III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки», «поза лотоса». |  |
|  | 2 – я неделя | 2 |
| Закрепление | I.Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка» II.Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан» III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки», «поза лотоса». |  |
|  | 3 – я неделя | 2 |
| Формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности | I.Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка» II.Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв» III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса» |  |
|  | 4 – я неделя | 2 |
| Закрепление | I.Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка» II.Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв» III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса» |  |
|  | **Декабрь**1 – я неделя | 2 |
| Продолжать упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения. | I.Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II.Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом» III.Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «Поза собаки мордой вниз» |  |
|  | 2 – я неделя | 2 |
| Закрепление | I.Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II.Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом» III.Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз» |  |
|  | 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 и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II.Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом» III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок» |  |
|  | 4 – я неделя | 2 |
| Закрепление | I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II.Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом» III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок» |  |
|  | **Январь**1 – я неделя | 2 |
| Учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамьи, оптимизировать развитие ОДА | I.Ходьба с чередованием подскоков с хлопком над головой, ИУ: «Шалтай-болтай», «Крокодил» II. Спортивная аэробика: «Играем с плечами», «Шаги в сторону», «Пружинка», «Наклоны», «Велосипед», «Спрячемся», «Неваляшка» III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса |  |
|  | 2 – я неделя | 2 |
| Закрепление | I.Ходьба с чередованием подскоков с хлопком над головой, ИУ: «Шалтай-болтай», «Крокодил» II. Спортивная аэробика: «Играем с плечами», «Шаги в сторону», «Пружинка», «Наклоны», «Велосипед», «Спрячемся», «Неваляшка» III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса |  |
|  | 3 – я неделя | 2 |
| Формировать навыки выразительности и подвижности, а так же способствовать формированию положительных эмоций, активности и двигательной деятельности  | I.Ходьба с чередованием подскоков с хлопком над головой, ИУ: «Шалтай-болтай», «Крокодил», «Мячик» II. Спортивная аэробика: «Играем с плечами», «Шаги в сторону», «Пружинка», «Наклоны», «Велосипед», «Спрячемся», «Неваляшка», «Ванька-встанька», «Приседаем», «Прыжки» III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса» |  |
|  | **Февраль**1 – я неделя | 2 |
| Учить перебрасывать мяч, а так же совершенствовать умение работать в парах | I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II.Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач» III.Дыхательная гимнастика: «Дровосек», «Вырасти большой» |  |
|  | 2 – я неделя | 2 |
| Закрепление | I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II.Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач» III.Дыхательная гимнастика: «Дровосек», «Вырасти большой» |  |
|  | 3 – я неделя | 2 |
| 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», «Вырасти большой», «Ежик» |  |
|  | 4 – я неделя | 2 |
| Закрепление | 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», «Вырасти большой», «Ежик» |  |
|  | **Март**1- я неделя | 2 |
| Совершенствовать навыки в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения | I.Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II.Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом», «Мельница» III.Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз» |  |
|  | 2 – я неделя | 2 |
| Закрепление | I.Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II.Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом», «Мельница» III.Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «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 | I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II.Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом», «Мельница», «Растяжка» III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок» |  |
|  | 4 – я неделя | 2 |
| Закрепление | I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II.Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом», «Мельница», «Растяжка» III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок» |  |
|  | **Апрель**1 – я неделя | 2 |
| Продолжить развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок  | I.Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка» II.Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв», «Прыжки» III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Поза лотоса» |  |
|  | 2 – я неделя | 2 |
| Закрепление | I.Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка» II.Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв», «Прыжки» III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Поза лотоса» |  |
|  | 3 – я неделя | 2 |
| Продолжить формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности | I.Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка» II.Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв», «Прыжки», «Ножницы» III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса» |  |
|  | 4 – я неделя | 2 |
| Закрепление | I.Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка» II.Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв», «Прыжки», «Ножницы» III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса» |  |
|  | **Май**1 – я неделя | 2 |
| Продолжать учить перебрасывать мяч, а так же совершенствовать умение работать в парах | I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II.Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач» III.Дыхательная гимнастика: «Дровосек», «Вырасти большой» |  |
|  | 2- я неделя | 2 |
| МониторингЗакрепление  | Наблюдение и тестирование.II. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II.Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «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 |
| ОктябрьЛого-аэробика Дыхательная гимнастика | - Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие. Учить правильно дышать носом. - Формировать чувство ритма, продолжать учится 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» |
| НоябрьСиловая гимнастика Стрейчинг | - Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками- Учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стрейчинга. 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» III.ИМП: «Узнай кто позвал». Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда» |
| ДекабрьЗверо-аэробика Стрейчинг | - Продолжать разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а так же высокий подъем коленей поочередно. - Разучивать ползанье 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». |
| ЯнварьЛого-аэробика Дыхательная гимнастика | - Продолжать учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие.- 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» |
| ФевральСиловая гимнастика Стрейчинг | - Продолжать упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками- 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» III.ИМП: «Узнай кто позвал». Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда» |
| МартЗверо-аэробика Стрейчинг | - Совершенствовать бег и ИУ в сочетании с музыкой- Совершенствовать ползанье 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». |
| АпрельЛого-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» |
| МайБэби-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 |
| ОктябрьЛого-аэробика Дыхательная гимнастика | Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие. - Формировать чувство ритма, продолжать учится 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», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова». III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер» |
| НоябрьСиловая гимнастика Стрейчинг | - Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками.- Формировать правильную осанку и чувство ритма | I.Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны» III.ИМП: «Тихо-громко». Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк» |
| ДекабрьЗверо-аэробика Стрейчинг | - Продолжать разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а так же высокий подъем коленей поочередно. - Разучивать ползанье 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 Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка» ,«Змея», «Черепашка», «Медуза» |
| ЯнварьЛого-аэробика Дыхательная гимнастика | - Продолжать учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие. - 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», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова». III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер» |
| ФевральСиловая гимнастика Стрейчинг | - Продолжать упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками- 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» III.ИМП: «Тихо-громко». Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк» |
| МартЗверо-аэробика Стрейчинг | - Совершенствовать бег и ИУ в сочетании с музыкой- Совершенствовать ползанье 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», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка» ,«Змея», «Черепашка», «Медуза» |
| АпрельЛого-аэробика Дыхательная гимнастика | - Продолжать формировать устойчивое равновесие, следить за правильным дыханием- Совершенствовать ходьбу в разных направлениях | 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», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова». III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер |
| МайБэби-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 с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты», «В шпагате» III.ИМП: «Тихо-громко». Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк» |

**Возрастная группа 5 – 6 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц, раздел | Содержание | Контроль и учет |
| ОктябрьХудожественная гимнастика Стрейчинг | - Учить четкой координации и согласованности движений, способствовать совершенствованию ОДА - 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» |
| НоябрьБэби-дэнс Стрейчинг | - Развивать мышечную силу и выносливость, укреплять ОДА- Формировать потребность в двигательной активности, воспитывать эмоциональную раскрепащенност | I.Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки» II.Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля» |
| ДекабрьФитбол- гимнастика Стрейчинг | - Продолжать упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения.- 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» |
| ЯнварьСпортивная аэробика Стрейчинг | - Учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамьи, оптимизировать развитие ОДА- Формировать навыки выразительности и подвижности, а так же способствовать формированию положительных эмоций, активности и двигательной деятельности  | I. Ходьба размашистым шагом с поворотами в припрыжку, бег трусцой с переходом на галоп по сигналу II. Спортивная аэробика: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка», «Жеребенок», «Мостик», «Прыжки» III. Стрейчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок», «Веточка», «Кустик» |
| ФевральСиловая гимнастика Дыхательная гимнастика | - Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечнососудистой системы организма- Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции | I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня» III.Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек» |
| МартФитбол- гимнастика Стрейчинг | - Совершенствовать навыки в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения- Совершенствовать способность держать равновесие в 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 по сигналу свистка. ИУ «Гусенички» II.Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Кустик» |
| АпрельБэби-дэнс Стрейчинг | - Продолжить развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок- Продолжить формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности | I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу II.Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Веточка», «Кустик» |
| МайСиловая гимнастика Дыхательная гимнастика | - Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечнососудистой системы организма- Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции | I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня» III.Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек» |

**Возрастная группа 6 – 7 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц, раздел | Содержание | Контроль и учет |
| ОктябрьХудожественная гимнастика Стрейчинг с элементами йоги | - Учить четкой координации и согласованности движений, способствовать совершенствованию ОДА- Развивать внимание и быстроту реакций, воспитывать организованность и дисциплину | 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») II. Художественная гимнастика: «Жонглер», «Лови, бросай, упасть не давай», «Фокусник», «Веселый мяч», «Воротики», «Спираль», «Самый ловкий» III. ИМП: «Черт и краски», Стрейчинг с элементами йоги: «»Поза воина», «Качели», «Кузнечик», «Тигр» «Верблюд», «Черепашка» |
| НоябрьБэби-дэнс Стрейчинг с элементами йоги | - Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок- Формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности | I.Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка» II.Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв» III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса» |
| ДекабрьФитбол- гимнастика Стрейчинг с элементами йоги | - Продолжать упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения.- 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 и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II.Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом» III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок» |
| ЯнварьСпортивная аэробика Стрейчинг с элементами йоги | - Учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамьи, оптимизировать развитие ОДА- Формировать навыки выразительности и подвижности, а так же способствовать формированию положительных эмоций, активности и двигательной деятельности  |  |
| I.Ходьба с чередованием подскоков с хлопком над головой, ИУ: «Шалтай-болтай», «Крокодил», «Мячик» II. Спортивная аэробика: «Играем с плечами», «Шаги в сторону», «Пружинка», «Наклоны», «Велосипед», «Спрячемся», «Неваляшка», «Ванька-встанька», «Приседаем», «Прыжки» III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса» |
| ФевральСиловая гимнастика Дыхательная гимнастика | - Учить перебрасывать мяч, а так же совершенствовать умение работать в парах- 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», «Вырасти большой», «Ежик» |
| МартФитбол- гимнастика Стрейчинг с элементами йоги | - Совершенствовать навыки в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения- Совершенствовать способность держать равновесие в разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх |  |
| 1. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»

II.Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом», «Мельница», «Растяжка» III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок» |
| АпрельБэби-дэнс Стрейчинг с элементами йоги | - Продолжить развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок - Продолжить формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности | I.Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка» II.Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв», «Прыжки», «Ножницы» III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса» |
| МайСиловая гимнастика Дыхательная гимнастика | - Продолжать учить перебрасывать мяч, а так же совершенствовать умение работать в парах- 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» |

 **6 Оценочные материалы**

1. Обработка результатов в протоколе мониторинга усвоения программы «Детский-фитнес»:

 если ребенок выполнил элемент правильно, то ставится 3 балла;

если выполнил частично -2 балла;

если не выполнил - 1 балл;

Сделать это нужно по всем видам элементов - столбики по вертикали. Теперь нам видно, по каким видам справился или не справился тот или иной ребенок. В графе результат освоения программы ребенком.

* «усвоил» красный кружок 31-36 баллов
* «частично усвоил» кружок 25-30 баллов
* «не усвоил» кружок 19-24 баллов

2. Диагностические карты

|  |
| --- |
|  Возрастная группа 3 – 4 лет |
| ФИО | Зверо - аэробика | Лого - аэробика | Силовая гимнастика | Стрейтчинг |  Результаты |
| Тигр | Зебра | Обезьяна | Корова | Лошадь | Коза-дереза | Акробаты | Самолеты | Циркач | Домик | Слоник | Кошка |
| 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 | к |

|  |
| --- |
|  Возрастная группа 4 – 5 лет |
| ФИО | Зверо - аэробика | Лого - аэробика | Силовая гимнастика | Стрейтчинг |  Результаты |
| Носорог | Дикобраз | Антилопа | Осел | Ягнята | Цыплята | Силач | Атлеты | Барабан | Волна | Цветок | Волк |
| 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 | к |

|  |
| --- |
| 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 | к |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Возрастная группа 6 – 7 лет |
| ФИО | Фитбол гимн. | Худ. гимн. | Бэби-дэнс | Спорт. гимн. | Силовая гимн. | Стрейтчинг с элемент.йоги | Результат |
| Крокодил | Мельница | Жонглер | Воротики | 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 | к |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 **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)