Федеральное государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 300»

СОГЛАСОВАНО:
Старший воспитатель ДОУ № 300
_____ А.А. Голубицкая
18.09.18г. 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая ДОУ № 300
_____ Ю.В. Максимова
18 сентября 2018 г.

Программа
дополнительного образования дошкольников
от 5 до 7 лет
группа развития «Фитнес для детей»

Автор: Федорченко Татьяна Владимировна
Московский педагогический государственный университет, 2002 год
Педагог-психолог
ДОУ № 300, педагог

г. Новосибирск

Раздел 1.Пояснительная записка.

1.1. Направленность - физкультурно-оздоровительная.

1.2. Уровень освоения программы - ознакомительный. Возраст воспитанников 3-7 лет, срок освоения программы 1 год (8месяцев)

1.3. В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.
Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии по физической культуре может дать волю, энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия фитнесом. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремленности.

1.4. Детский танцевальный фитнес - хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, который укрепляет мышцы ребенка, повышает способность ориентироваться в пространстве, развивает координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

1.5. В разработке программы был обобщен и использован, опыт Е.В. Сулим «Детский фитнес», Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес -Данс», Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д., 2014 «Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 3-5 лет». Программа «Детский танцевальный фитнес» представляет собой систему комплексных занятий, на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий.

1.6. Цель программы: создать оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей ребенка, укрепление здоровья путем повышения физиологической активности органов и систем в сочетании с другими формами и средствами оздоровления. Формирование средствами музыки и движений разнообразных умений, качеств личности.

Задачи программы:

1. Охрана и укрепление здоровья детей, содействие гармоничному физическому развитию организма.
2. Воспитывать у детей потребности в здоровом образе жизни.
3. Развивать физических качеств: гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, координационных способностей, равновесия.

4. Развивать эстетические и музыкальные способности.
5. Совершенствовать двигательные умения, расширять их объем и содержание.
6. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)
7. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
8. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма.
9. Создавать условий для положительного психоэмоционального состояния детей.
10. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.
11. Повышать интерес к занятиям.

1.7. Возраст воспитанников 5-7 лет.

1.8. Срок реализации программы 1 год – 64 часа

1.9. Форма организации образовательной деятельности - групповые занятия 2 раза в неделю. 8 занятий в месяц.

1.10. Предполагаемые результаты 1-го года обучения:

- Формирование правильной осанки, красивой и легкой походки;
- Развитие чувство ритма, темпа;
- умение согласовывать движения с музыкой;
- Должен иметь представление о здоровом образе жизни;
- Формируется интерес к собственным достижениям

Раздел 2. Содержание программы.

2.1Учебно-тематический план.

П/П№	Разделы	Количество часов			Формы Аттестации/ контроля
		Теоретические	Практические	общее	
1	Ходьба, бег и передвижения	0.5	10,5	11	
2	Прыжки	0,5	7,5	8	
3	Общеразвивающие упражнения	0,5	10,5	11	
4	Профилактические упражнения	0,5	9,5	10	
5	Музыкально-подвижные игры	0,5	10,5	11	

6	Танцевально-ритмические упражнения	**0,5**	**10,5**	**11**	
	Танцевально-игровое творчество (Итоговые занятия)	**0**	**2**	**2**	
итого		**2,5**	**61,5**	**64**	**Открытое занятие**

2.2. Содержание учебного плана.

Ходьба, бег и передвижения – ходьба, бег и передвижения по кругу, парами, в колонну, в колонне со сменой направлений, в рассыпную под музыку.

Прыжки - подпрыгивание на двух ногах, на одной ноге , на всей ступне с работой рук , на двух ногах, стоя на месте, вверх с касанием предмета, на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя, на двух ногах, с продвижением вперед , на двух ногах на месте в паре, спрыгивание с высоты вниз, h = 20 см, прыжки через предметы высота 5-10 см, ноги врозь, со сменой положения ног (врозь — вместе).

Общеразвивающие упражнения - упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения, для ног стоя, для туловища лежа, для рук и плечевого пояса с сопротивлением, для ног лежа, туловища стоя , для рук и плечевого пояса с флажками для мышц туловища (сидя), для мышц ног (лежа), для мышц туловища и ног в положении стоя, сидя, лежа, для мышц туловища и ног с предметами.

Профилактические упражнения- с массажными мячами, с веревкой , с платком. Босохождение , хождение по спец. полосе с обручем.

Музыкально-подвижные игры - «Мы осенние листочки», «Найди свой домик», «Ежата», «Медведь», «Великаны и гномы», « Зайцы и волк», «Колобок», «Догони скорее мяч», «Гуси», «Игры с подпрыгиванием и прыжками», «игры на ориентировку в пространстве», «игры с бегом», «поезд», «займи свое место», «лошадки», «поймай комара», «угадай, что у тебя в руке», «воробушки и кот».

Танцевально-ритмические упражнения - упражнения с осенними листьями «Осенний марафон», хоровод «Журавль», упражнения с гимнастическими палками «Муравьи», «Разноцветная игра» , «Колобок», упражнения с обручами, упражнения «Аэробика», упражнения с султанчиками «Лошадка», «Веселые снежинки», хоровод «Зимушка» упражнения «Санки», упражнения «Веселые снежинки», упражнения с султанчиками «Яблочко» , «Олимпийский марш», упражнения с лентами «Голубая вода», упражнения с цветами, упражнения с цветами, хоровод «Весна красна», упражнения с платочком «Синий платочек», упражнения «Дождя не боимся», упражнения «Воздушная кукуруза», упражнения «Дождя не боимся».

№ п/п занятий	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Танцевальная гимнастика	Подвижные игры
Октябрь Занятие №1-2	Ходьба по кругу под музыку, «марш парад»	Бег обычный под музыку	Подпрыгивание на двух ногах,на одной ноге	Упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения. Упражнения для ног стоя. Упражнения для туловища лежа	«По диагнозу плоскостопие». Без отягощения. По диагнозу нарушение осанки. Без предметов	«Цыганский».	«Мы осенние листочки»
Занятие №3-4	Ходьба парами под музыку, «марш»	Бег парами под музыку	Прыжки на всей ступне с работой рук	Упражнения для рук и плечевого пояса с сопротивлением. Упражнения для ног лежа. Упражнение для туловища стоя	«По диагнозу плоскостопие». С массажными мячами. По диагнозу нарушение осанки. Упр. с веревкой	«Цыганский».	«Найди свой домик»
Занятие №5-6	Ходьба в рассыпную по залу под музыку» от улыбки»	Бег в рассыпную по залу под музыку		Упражнения для рук и плечевого пояса с флажками для мышц туловища (сидя). Для мышц ног (лежа)	«По диагнозу плоскостопия». С платком. По диагнозу нарушение осанки. Упр. со скакалкой	«Цыганский».	«Ежата», «Медведь»
Занятие №7-8	Чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой в колонне, под музыку «эстрадный марш»	Чередование бега в рассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу	Прыжки на двух ногах, стоя на месте	Упр. для рук и плечевого пояса без отягощения. Для мышц туловища и ног в положении стоя	Босохождение , хождение по спец. полосе с обручем	«Цыганский».	«Великаны и гномы»

№ п/п занятий	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Танцевальная гимнастика	Подвижные игры
Ноябрь №9-10	Ходьба обычная в колонне под музыку, «мы едим,едим,едим»	Бег в колонне со сменой направлений под музыку «чебурашка»	Прыжок вверх с касанием предмета под музыку «Белочка»	Упр. для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя	1. без предметов. 2. упр. с гимнастической палкой	«Ламбада с султанчиками ».	« Зайцы и волк»
Занятие №11-12	Ходьба на носках под музыку «марш парад»	Бег в колонне со сменой направлений под музыку «птичий двор»	Подпрыгивание на двух ногах под музыку «разноцветная игра»	Упр. для рук плечевого пояса с сопротивлением. Для мышц туловища лежа, для мышц ног стоя	1. с массажными мячами 2. упр. без предметов	«Ламбада с султанчиками ».	«Колобок»
Занятие №13-14	Ходьба на внутреннем своде стопы под музыку «марш»	Бег в колонне со сменой направлений под музыку «птичий двор»	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя под музыку «разноцветная игра»	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками, для мышц туловища и ног из положения лежа	1. без предметов. 2. с мешочком 100 гр	«Ламбада с султанчиками ».	«ДОГОНИ СКОРЕЕ МЯЧ»
Занятие №15-16	Ходьба боком приставным шагом «марш парад»	Бег в колонне под музыку «спортивный тренаж»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед под музыку «паравозик»	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением	1. без предметов (лежа) 2. со скакалкой	«Ламбада с султанчиками ».	«ГУСИ»

№п/п занятия	**Ходьба и передвижения**	**Бег**	**Прыжки**	**Общеразвивающие упражнения**	**Профилактические упражнения**	**Танцевальная гимнастика**	**Музыкально-подвижные игры**
Декабрь Занятия №17-18	Ходьба на внешнем своде стопы под музыку «снежинки»	Бег по прямой и извилистой дорожке под музыку «эстрадный марш»	Прыжки на двух ногах на месте в паре	Упр. для мышц рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. без предметов лежа. 2. Упр. На фитбол мяче	«Летка-енка».	«ИГРЫ с ПОДПРЫГИВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ»
Занятия №19-20	Ходьба в колонне парами под музыку «вьюга»	Бег в колонне парами, взявшись за руки под музыку «спортивный тренаж»	Прыжки на двух ногах на месте в паре	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для туловища и мышц ног	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на фитбол мяче	«Летка-енка».	« ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Занятия № 21-22	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена под музыкук «солдаты и куклы»	Бег в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную под музыку «спортивный тренаж»	Прыжки на двух ногах, на одной ноге	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с гимнастической палкой. 2. Упр. На фитбол мяче	«Летка-енка».	« ИГРЫ С БЕГОМ»
Занятия № 23-24	Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук «солдаты и куклы»	Бег в парах, чередуя с бегом в рассыпную («Найди свою пару»)	Прыжки ноги врозь	Упр. для мышц рук плечевого пояса. Для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр.на фитбол мяче	«Летка-енка».	« ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»

Недели	**Ходьба и передвижения**	**Бег**	**Прыжки**	**Общеразвивающие упражнения**	**Профилактические упражнения**	**Танцевальная гимнастика**	**Музыкально-подвижные игры**
Январь Занятия №25-26	Ходьба в колонне змейкой под музыку «антошка»	Бег в колонне друг за другом змейкой под музыку «хоровод»	Прыжки вверх с места с целью достать предмет под музыку «Буратино»	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками. Для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. На фитбол мяче	Хоровод «Зимушка»	« ИГРЫ с ПОДПРЫГИВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ»
Занятие №27-28	Ходьба на внутренней своде стопы под музыку антошка»	Бег парами под музыку «Большой хоровод»	Прыжки на двух ногах под музыку «Буратино»	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. На фитбол мяче	Хоровод «Зимушка»	«ПОЕЗД»
Занятие №29-30	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу под музыку	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	Прыжки вверх с места достать предмет под музыку «Буратино»	Упр. для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	Хоровод «Зимушка»	«ЗАЙМИ СВОЕ МЕСТО»
Занятие №31-32	Ходьба на носках под музыку	Бег в колонне со сменой направления под музыку «Большой хоровод»	Подпрыгивание на двух ногах под музыку «Буратино»	Упр. для рук и плечевого пояса, с флажками. Для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с обручем	Хоровод «Зимушка»	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Танцевальная гимнастика	Музыкально-подвижные игры
Февраль Занятие №33-34	Ходьба в колонне с заданным направлением (змейкой) под музыку	Бег в колонне друг за другом в заданном направлении	Спрыгивание с высоты вниз, h = 20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения стоя	1. Упр. с платком. 2. Упр. Со скакалкой	«Яблочко»	«ЛОШАДКИ»
Занятие №35-36	Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа под музыку	Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг высотой 20 см	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед под музыку «паравозик»	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения сидя	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручем	«Яблочко».	«ПОЙМАЙ КОМАРА»
Занятие №37-38	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую под музыку	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание)	Спрыгивание с высоты вниз, h = 20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. с палкой. 2. Упр. с мячами	«Яблочко».	«УГАДАЙ, ЧТО У ТЕБЯ В РУКЕ»
Занятие №39-40	Бег в колонне друг за другом — остановка по сигналу	Прыжки в длину с места — расстояние 40 см	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед под музыку «паравозик»	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 г	«Яблочко».	«ВОРОБЫШКИ И КОТ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Танцевальная гимнастика	Музыкально-подвижные игры
Март Занятие №41-42	Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой, огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу под музыку «Голубая вода»	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения стоя. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. хождение по специальной полосе. 2. Упр. на скамейке	«Русский».	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Занятие №43-44	Ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках под музыку		Прыжки в длину с места (расстояние 50 см)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	«Русский».	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
Занятие №45-46	Ходьба на носках, поднимая бедро «по высокой траве», перешагивание через препятствие, (коряги, пни)	Бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Прыжки, высоко поднимая бедро	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. Со скакалкой 2. Упр. с обручем	«Русский».	«ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ»
Занятие №47-48	Ходьба на носках под музыку	Бег в разных направлениях с остановками	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног в положении сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с гимнастической, палкой	«Русский».	«ИГРЫ С БЕГОМ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Танцевальная гимнастика	Музыкально-подвижные игры
Апрель Занятие №49-50	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением направления (на поезде)	Прыжки через предметы высота 5-10 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения сидя. Упр. для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с обручем	«Антошка».	«ГРАЧИ», «Зайцы и лиса»
Занятие №51-52	Ходьба в колонне под музыку	Пробегать быстро 10-20 см	Подпрыгивать вверх, доставая предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с платком. 2. Упр. На гимн.бревне и скамейке	«Антошка».	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ», «Все движенья узнаем»
Занятие №53-54	Ходьба с высоким подниманием бедра, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра со сменой темпа по сигналу	Спрыгивать в глубину с высоты 15-20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для туловища и ног из положения сидя	1. Упр.на гимн бревне. 2. Упр. С обручем	«Антошка».	«ИГРЫ С БЕГОМ», «Сова»
Занятие №-55-56	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку под музыку	Бег в колонне друг за другом в горку под музыку	Прямой галоп	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке и гимн бревне	«Антошка».	«ЛОШАДКИ», «Где петушек»

Недели	**Ходьба и передвижения**	**Бег**	**Прыжки**	**Общеразвивающие упражнения**	**Профилактические упражнения**	**Танцевальная гимнастика**	**Музыкально-подвижные игры**
Май Занятие № 57-58	Ходьба на носках, высоко поднимая бедро под музыку «Катюша»	Бег по прямой и извилистой дорожке	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с обручем	«Чунга-чанга».	«ИГРЫ С БЕГОМ» «Найди свой домик»
Занятие № 59-60	Ходьба в колонне со сменой направлений под музыку «День победы»	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих	Прямой галоп	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. Со скакалкой	«Чунга-чанга».	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ», «Непослушные цеплята»
Занятие № 61-62	Ходьба приставным шагом вперед, назад под музыку «День победы»	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	Прыгать в длину с места. (40-50 см)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметом. Упр. для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«Чунга-чанга».	«ИГРЫ С БЕГОМ», «Самый быстрый»
Занятие № 63-64	Ходьба приставными шагами вперед, в сторону под музыку «Катюша»	Бег в быстром темпе (расстояние 10-12 см)	Прыжок в длину с места	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами	«Чунга-чанга».	«ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ», «Весеннее настроение»

2.3 Календарный тематический план.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	02.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Фитнес в осеннем лесу»	Музыкальный зал	
2	Октябрь	04.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Фитнес в осеннем лесу»	Музыкальный зал	
3	Октябрь	09.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Ежики колючие»	Музыкальный зал	
4	Октябрь	11.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Ежики колючие»	Музыкальный зал	
5	Октябрь	16.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Веселые муравьи»	Музыкальный зал	
6	Октябрь	18.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Веселые муравьи»	Музыкальный зал	
7	Октябрь	23.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Сказочные обручи»	Музыкальный зал	
8	Октябрь	25.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Сказочные обручи»	Музыкальный зал	Контрольное занятие
9	Ноябрь	02.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Осенние забавы»	Музыкальный зал	
10	Ноябрь	07.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Осенние забавы»	Музыкальный зал	

11	Ноябрь	09.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Мой веселый звонкий мяч»	Музыкальный зал	
12	Ноябрь	14.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Мой веселый звонкий мяч»	Музыкальный зал	
13	Ноябрь	16.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Мы шагаем по тропинкам»	Музыкальный зал	
14	Ноябрь	21.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Мы шагаем по тропинкам»	Музыкальный зал	
15	Ноябрь	23.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Аэробика в осеннем лесу»	Музыкальный зал	
16	Ноябрь	28.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Аэробика в осеннем лесу»	Музыкальный зал	Контрольное занятие
17	Декабрь	05.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	Фитнес в зимнем лесу»	Музыкальный зал	
18	Декабрь	07.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	Фитнес в зимнем лесу»	Музыкальный зал	
19	Декабрь	12.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Фитбол-аэробика»	Музыкальный зал	
20	Декабрь	14.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Фитбол-аэробика»	Музыкальный зал	
21	Декабрь	19.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Новогодние игрушки»	Музыкальный зал	
22	Декабрь	21.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Новогодние игрушки»	Музыкальный зал	
23	Декабрь	26.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Зимние забавы»	Музыкальный зал	
24	Декабрь	28.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Зимние забавы»	Музыкальный зал	Контрольное занятие
25	Январь	09.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Фитбол-аэробика»	Музыкальный зал	
26	Январь	11.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Фитбол-аэробика»	Музыкальный зал	

27	Январь	16.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Фитбол-аэробика»	Музыкальный зал	
28	Январь	18.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Фитбол-аэробика»	Музыкальный зал	
29	Январь	19.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Школа мяча»		
30	Январь	23.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Школа мяча»	Музыкальный зал	
31	Январь	25.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Школа мяча»	Музыкальный зал	
32	Январь	30.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	Мастер класс»Я + мама»	Музыкальный зал	Открытое занятие
33	Февраль	01.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Сказочная акробатика-1»	Музыкальный зал	
34	Февраль	06.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Сказочная акробатика-1»	Музыкальный зал	
35	Февраль	08.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Сказочная акробатика-1»	Музыкальный зал	
36	Февраль	13.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Сказочная акробатика-1»	Музыкальный зал	
37	Февраль	15.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Сказочная акробатика-2»	Музыкальный зал	
38	Февраль	20.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Сказочная акробатика-2»	Музыкальный зал	
39	Февраль	22.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Сказочная акробатика-2»	Музыкальный зал	
40	Февраль	27.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Сказочная акробатика-2»	Музыкальный зал	Контрольное занятие
41	Март	01.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Степ-аэробика»	Музыкальный зал	
42	Март	06.	17.00-17.30	групповая	2часа	«Степ-	Музыкальный	

			17.40-18.10			аэробика»	зал	
43	Март	13.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Степ-аэробика»	Музыкальный зал	
44	Март	15.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Степ-аэробика»	Музыкальный зал	
45	Март	20.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Степ-аэробика»	Музыкальный зал	
46	Март	22.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Степ-аэробика»	Музыкальный зал	
47	Март	27.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Степ-аэробика»	Музыкальный зал	
48	Март	29.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Степ-аэробика»	Музыкальный зал	Контрольное занятие
49	Апрель	03.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Занимательная гимнастика»	Музыкальный зал	
50	Апрель	05.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Занимательная гимнастика»	Музыкальный зал	
51	Апрель	10.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Занимательная гимнастика»	Музыкальный зал	
52	Апрель	12.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Занимательная гимнастика»	Музыкальный зал	
53	Апрель	17.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Занимательная гимнастика»	Музыкальный зал	
54	Апрель	19.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Занимательная гимнастика»	Музыкальный зал	
55	Апрель	24.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Занимательная гимнастика»	Музыкальный зал	
56	Апрель	26.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Занимательная гимнастика»	Музыкальный зал	Контрольное занятие
57	Май	03.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Образная хореография»	Музыкальный зал	
58	Май	08.	17.00-17.30	групповая	2часа	«Образная	Музыкальный	

			17.40-18.10			хореография»	зал	
59	Май	10.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Образная хореография»		
60	Май	15.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Образная хореография»		
61	Май	17.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Образная хореография»	Музыкальный зал	
62	Май	22.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Образная хореография»	Музыкальный зал	
63	Май	24.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	«Образная хореография»	Музыкальный зал	
64	Май	29.	17.00-17.30 17.40-18.10	групповая	2часа	Я здоровым быть хочу»	Музыкальный зал	Открытое занятие

Раздел 3. Формы контроля.

Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
(май)

Раздел 4. Организационно - педагогические условия реализации программы.

4.1 Учебно – методическое и информационное обеспечение программы:

1.Сулим Е.В.,2014. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. (Растим детей здоровыми)

2.Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д., 2014 «Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 3-5 лет».

3.Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина, 2007 «Фитнес-данс» СПб «Детство-пресс»2001г

4. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес -Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
5. Лапшина Г.А. автор-составитель,2001,2005,2012 «Праздники в детском саду»

4.2 Материально-технические условия реализации программы:

•Музыкальный, спортивный залы;

• учебно –тематический план;

• спортивное оборудование: мячи большого диаметра « фитбол », гантели, мягкие модули, степ – платформы, помпоны,

тренажеры;

• музыкальный центр, DVD, CD, USB носители для музыкального сопровождения.

Комплексы разминок и МРУ

Октябрь

Задачи:

1. Обучать основным видам движений.

2. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.

Занимательная разминка.

1-2 неделя. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3круга). **Дыхательные упражнения**. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Заключительная ходьба и речевка:

Раз, два! – левой!

Мы шагаем смело.

Нам сейчас бы на парад.

Каждый будет очень рад!

3-4 неделя. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапить). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба.

Веселый тренинг.

- «Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза

- «Цапля» на координацию – для мышц ног.

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постойте так немножко. А потом – на левой ноге.

Когда цапля ночью спит

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

- «Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног.

Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватить колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4раза

- «Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

Танцевальная гимнастика.

Ритмичный танец «Цыганский».

Каждое упражнение выполнять по 8 раз.

1. Стоя, обхватить плечи руками, голову вправо. Подниматься высоко на носочки.

2. Стоя, руки внизу. Большие круги руками, перед собой.

3. Стоя, руки внизу. Поднимать поочередно плечи вверх.

4. Стоя, на коленях. Наклоны назад поднимая поочередно, руки назад.

5. «Фонарики». Стоя, руки вверх. Шаг вправо, вращать кистями.

6. Стоя, руки вверх. Правую ногу назад – хлопнуть левой рукой по пятке. То же другой ногой.

7. Стоя, руки в стороны. Обнять себя за плечи, голову – на грудь.

8. Стоя, руки внизу. 4шага вперед, руки прямо: 4шага назад, руки назад.

9. Стоя, руки в стороны, пальцы врозь. Повороты на месте вокруг себя, покачивая кистями рук.

10. Прыжки вверх. Поочередно ставить ногу на пятку перед собой.

11. Стоя, руки за голову. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя, сгибая ноги назад.

12. Обнять себя за плечи и сказать: «Все!»

Подвижные игры.

- «Возьми платочек!»

Дети стоят в колонне парами, взявшись за руки. Перед ними на расстоянии 5-6м стоит водящий с платочком в руке. Он говорит слова: «Кто сумеет добежать и платочек первым взять? Раз, два, три – беги!». После слова: беги!

Дети, стоящие последними в колонне, опускают руки и бегут, чтобы взять платочек. Тот, кто первый взял платок, становится водящим. Новая пара становится впереди колонны.

- «Хитрая лиса»

Дети становятся в круг. Выбирается водящий, у него в руках маленькая резиновая игрушка – лиса. У детей руки спрятаны за спину, глаза закрыты. Водящий идет за кругом, кладет кому-нибудь в руки игрушку и встает на место в круг. Дети открывают глаза и спрашивают 3 раза (в начале тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?». Ребенок, у которого в руке игрушка, выходит в центр круга, поднимает игрушку вверх и говорит: «Я здесь!». Дети разбегаются, а лиса их ловит, дотрагиваясь игрушкой. Те, кого лиса коснулась, садятся на скамейку. После того, как лиса поймает 2-3детей, педагог произносит: «Раз, два, три – в круг скорей беги!» и игра начинается вновь.

- «Подкрадись неслышно» – игра малой подвижности.

Дети садятся на пол в круг, в центре – водящий с завязанными глазами. Один из играющих (по указанию педагога) старается неслышно подкрасться к водящему. Если водящий услышит шум, он указывает рукой соответствующее направление. Если направление указано неправильно, водящему развязывают глаза, и выигравший занимает его место.

- «Угадай по голосу»

В середине круга стоит ребенок с закрытыми глазами. Дети взявшись за руки, идут по кругу со словами: «Мы по кругу идем, мы лисичку зовем». Останавливаются. педагог

показывает рукой на кого-нибудь ребенка, и тот спрашивает: «Хитрая лиса, где я?». Водящий с закрытыми глазами должен подойти к позвавшему его ребенку и сказать: «Вот, ты где!» и назвать имя.

Ноябрь

Задачи:

1. Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы рук, формировать образно-пространственное мышление.

2. Упражнять в равновесии.

3. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).

Занимательная разминка.

1-2 неделя. Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в приседе. Боковой галоп. Ходьба «пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1-2круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием (педагог поднимает бубен вверх, и дети должны во время бега подпрыгнуть и достать рукой до бубна 2-3раза). Ходьба в полном приседе. Дыхательные упражнения.

3-4 неделя. Ходьба на носочках, руки вверху. Ходьба на пятках, руки сзади, полочкой. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, друга на носочке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2-и.п.). Боковой галоп. Полуприседание, руки прямо. Быстрый бег (2-3круга). Заключительная ходьба.

Веселый тренинг.

- «Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног.

Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватить колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4раза

- «Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже,

держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

- «Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации.

В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

- «Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног.

Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

Танцевальная гимнастика.

Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада».

Каждое упражнение выполняется по 4 раза.

1. Стоя, руки внизу.

1. Руки к груди.

2. И.п.

2. Поднимать поочередно руки вверх. Смотреть на султанчики.

3. Стоя, руки вперед. Ударять палочку о палочку.

4. Повороты на месте на носочках, руки вверху.

5. Стоя, на коленях, руки вверх. Сесть на пятки, грудью на колени, руки назад.

6. Сидя, ноги врозь. Руки к груди. Наклон вперед. Постучать султанчиками об пол.

7. Стоя, руки в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину.

8. Стоя, руки согнуты в локтях. Круговые вращения руками. «Завели моторчик».

9. Стоя, руки внизу. Наклоны вперед. «Покажите султанчики».

10. Стоя, руки к груди. Присесть с одновременным закручиванием тела.

11. Прыжок вверх. Присесть, повороты коленями вправо, влево.

12. Стоя, руки внизу. Большие махи перед собой.

13. Сидя на полу, руки внизу. Поднять ноги вверх. Руки в стороны. Помахать султанчиками.

Подвижные игры.

- «Собери мячи»

В центре зала большая корзина с мячами. Около корзины стоят дети. По сигналу воспитатель выбрасывает мячи из корзины, а дети - собирают. Игра продолжается 1 мин. По сигналу «Стоп!» игра прекращается. Если в корзине 7-8 мячей, то выиграли дети.

- «Удочка»

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

- «Пустое место» – игра малой подвижности.

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

- «Змея»

Дети стоят по кругу. Воспитатель произносит слова: «Я – змея без хвоста. Подходит к кому-либо из детей и спрашивает: «Саша, хочешь быть моим хвостом?». Если ребенок отвечает утвердительно, воспитатель приглашает проползти на четвереньках между его ног и встать сзади него, широко расставив ноги. Воспитатель держит его за руки. И так далее с каждым ребенком. Дети ползут на четвереньках между ног воспитателя и ног детей, положив руки на плечи предыдущего ребенка. Затем воспитатель с длинным «хвостом» идет по залу - это «змея» ползет.

Декабрь

Задачи:

1. Развивать координацию движений.
2. Развивать мелкие мышцы рук, упражнять в равновесии.
3. Формировать образно-пространственное мышление.
4. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).

Занимательная разминка.

1-2 неделя. Ходьба на носках, руки на поясе. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег (2-3круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе. Бег, высоко поднимая колени (лошадки). Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.

3-4 неделя. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3круга). Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «слоники» » (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках воспитатель, продолжать бежать(2-3раза). Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.

Веселый тренинг.

- «Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации.

В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

- «Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног.

Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

- «Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки.

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

- «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации.

Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

Танцевальная гимнастика.

Ритмический танец «Летка-енка».

Упражнения выполняются по четыре раза.

1 такт – прыжки на двух ногах с продвижением вперед: два больших, три маленьких.

2 такт – выставляем пятку вперед, руки свободно.

3 такт – три подскока вперед и хлопок, три подскока назад и хлопок.

4 такт – выполняется упражнение «чарльстон» с поворотом на 180º.

5 такт – руки на верх, идти спиной в круг, одновременно ставя «точку» ногой, шаг точка и так три раза, вперед то же.

Поклон.

Подвижные игры.

- «Мороз-Красный нос»

Играющие стоят по кругу. Выбирается водящий – «Мороз-Красный нос».

Он становится в центр круга и произносит слова:

«Я – Мороз-Красный нос. Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?»

Играющие хором отвечают:

«Н е боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз».

После слова «Мороз» дети разбегаются по залу, а водящий догоняет их, стараясь коснуться рукой – «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулся водящий, и до окончания игры стоят, не двигаясь.

- «Мышеловка»

Играющие делятся на две группы. Дети одной группы образуют круг - «мышеловку», остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети,

изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо со словами.

«Ах, как мыши надоели!

Развелось их – просто страсть,

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут – вот напасть!

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки

Переловим всех сейчас!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают и выбегают из «мышеловки». По сигналу воспитателя «Хлоп!», дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают - мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они садятся на скамейку. Затем дети меняются местами.

- «Разверни круг» – игра малой подвижности.

Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами:

«Круг-кружочек, маленький шажочек,

Раз, два, три – развернись-ка, Оля, ты!».

Названный ребенок отпускает руку и начинает вести спиной вперед всех детей, чтобы соединиться рукой с тем ребенком, с кем держался за руку в начале игры. Дети останавливаются, оглядываются через плечо, чтобы убедиться, ровный ли получился «развернутый, круг. После этого, водящий должен снова привести детей в первоначальное положение. Выбирается новый водящий, и игра продолжается.

- «Добрые слова»

Дети садятся на пол в круг. В центре сидит один из играющих. Педагог говорит: «сегодня мы будем говорить добрые слова о (называет имя сидящего в центре). Он какой?». Дети по порядку говорят о нем добрые слова (умный, замечательный, скромный и тд.)

Январь

Задачи:

1. Упражнять в равновесии (ходьба приставным шагом, ходьба по веревке прямо, руки в стороны).

2. Учить прыгать на двух ногах через предметы.

Занимательная разминка.

1-2 неделя. Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения.

3-4 неделя. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.

Веселый тренинг.

- «Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки.

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

- «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации.

Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

- «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости.

Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте

спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3раза.

- «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц.

Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

Танцевальная гимнастика.

Ритмический танец «Ежик резиновый».

Вступление.

По роще калиновой (Дети переступают с ноги на ногу, руки на поясе. Поскакивают по кругу.)

По роще осиновой

На именины к щенку

В шляпе малиновой

Шел ежик резиновый,

С дырочкой в правом боку.

Были у ежика (Ставят на пятку правую ногу и приставляют ее обратно – 4 раза.)

Зонтик от дождика,

Шляпа и пара галош. (Выставляют на пятку левую ногу – 4 раза.)

Божьей коровке,

Цветочной головке

Ласково кланялся еж.

Проигрыш. (Переступают с ноги на ногу, качая головой Кружатся на поскоке.)

2. Здравствуйте, елки! (Наклоняют голову вперед – 2 раза.)

На что вам иголки?

Разве мы волки вокруг? (Пожимают плечами. Грозят указательным пальцем правой руки.)

Как вам не стыдно!

Это обидно,

Когда ощетинился друг. (Грозят пальцем левой руки.)

Небо лучистое, (Подняв правую руку вверх рисуют в воздухе солнце.)

Облако чистое. («Рисуют солнце» левой рукой.)

На именины к щенку («Рисуют солнышко» правой и левой рукой.)

Ежик резиновый. (Идут на месте.)

Подвижные игры.

- «Быстро возьми»

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

- «Мяч соседу»

Играющие, становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из играющих держит мяч, водящий занимает место вне круга, за игроком с мячом. По сигналу педагога дети начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча на лету. Если это ему удается, то он становится новым водящим. Если водящему долго не удается коснуться мяча или поймать его, то назначается другой водящий.

- «Кто ушел?» – игра малой подвижности.

Дети стоят по кругу. Водящий становится в центр, ему предлагают запомнить играющих, а затем он закрывает глаза. Педагог дотрагивается до одного из детей, а тот выходит из зала. После этого водящему предлагают открыть глаза и отгадать, кто из детей ушел. Если он угадывает, то сам выбирает другого водящего. Если нет, то снова выбирает педагог.

- «Тихо-громко»

Играющие образуют круг. С помощью считалки выбирается водящий, он встает в центр круга и закрывает глаза. Педагог дает одному из детей маленькую игрушку или ленточку, которую можно спрятать. Все дети, кроме водящего, знают у кого находится игрушка. Когда водящий приближается к нему, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется – тише. Игра продолжается, пока водящий не найдет предмет.

Февраль

Задачи:

1. Учить прыгать через обручи на двух ногах.

2. Упражнять в равновесии (ходьба по канату, ползанье на четвереньках).

3. Развивать у ребенка мелкие мышцы рук, ориентацию в пространстве.

Занимательная разминка.

1-2 неделя. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба по канату Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Ползанье на четвереньках. Прямой галоп правой и левой ногой. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Быстрый бег (2-3круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба.

3-4 неделя. Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади «полочкой». Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.) лицом вперед. Бег с сильным сгибанием ног назад. Прыжки через обручи на двух ногах. Бег с выносом прямых ног вперед. Заключительная ходьба.

Веселый тренинг.

- «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости.

Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3раза.

- «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц.

Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

- «Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

- «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости.

Как работает насос?

Это вовсе не вопрос.

Все на корточки присели,

Будто птички прилетели.

А затем по счету «Раз»,

Ноги выпрямили в раз.

На счет «Два» – скорей обратно.

И так нужно многократно.

Танцевальная гимнастика.

Ритмический танец «Яблочко».

I вариант.

Под музыку вступления восемь мальчиков в матросской форме становятся шеренгой лицом к зрителям по центру зала. На последний аккорд вступления делают четкий поворот за своим командиром (ведущим) направо.

1-е движение. Идут по кругу маршевым шагом. Обойдя круг, снова возвращаются в шеренгу и по очереди кладут руки друг другу на плечи.

2-е движение. Идут шеренгой вперед на зрителя, руки на плечах друг друга. Нечетный такт – три шага вперед с правой ноги, один подскок на месте; четный такт – три шага назад с левой ноги, один подскок на месте. Повторить два раза. На последние два такта шеренга возвращается в исходное положение, а вперед выходят два мальчика-солиста, руки на поясе.

3-е движение. Два мальчика-солиста делают присядку восемь раз, остальные хлопают. На последние два такта солисты делают подскоки спиной, возвращаясь в шеренгу. В то же время на смену им выходят следующие два солиста.

4-е движение. Два мальчика-солиста, опершись руками на пол за спиной, выбрасывают поочередно ноги вперед восемь раз. Остальные хлопают. Последние два такта, как в 3-м движении.

5-е движение. Два мальчика-солиста присаживаются на корточки, упираясь руками в пол впереди себя, четко выбрасывают обе Ноги вместе вправо-влево (четыре переброса за один такт). Последние два такта – смена солистов.

6-е движение. Два мальчика-солиста выполняют «коленце»: на сильную Долю – подъем правого колена и удар правой рукой по колену, на вторую долю – подъем левого колена и удар левой ладонью по колену, на третью долю забросить правую ногу от колена назад и в сторону, одновременно правой ладонью ударить по пятке этой ноги, на четвертую долю – то же с левой ноги. Повторить «коленце» четыре раза. На последние два такта солисты подскоками возвращаются в шеренгу.

7-е движение. Повторяется 1-е движение танца. На последний аккорд все дружно отдают честь правой рукой.

II вариант.

1-е движение. Под марш дети встают в шахматном порядке.

2-е движение. Выходят на пяточку вперед-назад, руки выносят вперед.

3-е движение. Подскоки вперед и назад, руками показывая «подтягивание на канате» делая две шеренги.

4-е движение. Качаются в стороны влево-вправо, ногу выбрасывая в сторону поочередно.

5-е движение. Качаются в стороны влево-вправо руку приставляя ко лбу.

6-е движение. Поворот в разные стороны и расходятся.

Подвижные игры.

- «Снежная королева»

Из числа играющих выбирается водящий – Снежная королева. Дети разбегаются по площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен уйти в ее царство (сесть на скамейку).

- «Ловишки с ленточкой»

Играющие прикрепляют сзади цветные ленточки. Выбирается водящий. Дети хором говорят: «Раз, два, три - лови!» и разбегаются, а водящий, бегая за детьми, старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. « Раз, два, три, в круг быстрей беги!» - произносит педагог, все играющие должны быстро встать в круг. Водящий подсчитывает ленточки и возвращает детям. Игра повторяется с другим водящим.

- «Оттолкни мяч» – игра малой подвижности.

Играющие садятся по кругу, скрестив ноги (лицом к середине), и начинают перекатывать по полу друг другу большой мяч в определенном направлении. Тот, к кому подкатывается мяч, старается оттолкнуть его от себя руками. Не сумевший оттолкнуть мяч (мяч касается какой-нибудь части его тела) поворачивается спиной к середине круга. Игра заканчивается, когда половина играющих нарушат правила.

Март

Задачи:

1. Упражнять в равновесии (ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноги к пальцам другой).

2. Развивать координацию движений.

3. Развивать мелкие мышцы рук, упражнять в равновесии.

4. Формировать образно-пространственное мышление.

5. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).

Занимательная разминка.

1-2 неделя. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноги к пальцам другой). Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед. Прямой галоп. Заключительная ходьба.

3-4 неделя. Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Прыжки на правой и левой ноге. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (2-3раза). Ходьба на одной пятке, другая на носке. Легкий бег. Дыхательные упражнения.

Веселый тренинг.

- «Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

- «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости.

Как работает насос?

Это вовсе не вопрос.

Все на корточки присели,

Будто птички прилетели.

А затем по счету «Раз»,

Ноги выпрямили в раз.

На счет «Два» – скорей обратно.

И так нужно многократно.

- «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!

Три, два, один – пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

- «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости.

Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.

Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.

Танцевальная гимнастика.

Ритмический танец «Русский».

1. Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны.

2. То же исх.положение. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку.

3. Стоя, руки согнутые в локтях, лежат друг на друге перед грудью (полочкой). Полуприседание с подъемом локтей поочередно.

4. Сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на полу. Поочередно поднимать ноги вверх.

5. Исх. пол. То же. Положить ноги на пол: вправо-влево.

6. Стоя, руки внизу, ладони поднять горизонтально. «Топотушки» – повороты вокруг себя на месте с притопами.

7. Стоя, руки перед грудью. Шаг влево, хлопок около левого уха. То же вправо.

8. Стоя, руки вверху. Топнуть 6 раз левой ногой, то же правой.

9. «Присядка». Стоя, руки на поясе. Присесть, вставая – поставить левую ногу на пятку. То же правой ногой.

10. Стоя, руки в стороны. Покружиться в одну сторону, потом в другую.

11. «Ковырялочка». Стоя, руки на поясе. Ногу на пятку, на носок, потопать.

12. Стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, топнуть одной ногой 6 раз, потом – другой.

13. «Молоточки». Стоя, руки внизу. Ударять сзади пальцами ног, а впереди – пяткой.

14. Карусель». Сидя, ноги согнуть. Повороты на месте, помогая руками на полу.

15. Стоя, руки на поясе. Раскрываем руки с поворотом в стороны.

Подвижные игры.

- «Успей выбежать»

Дети образуют круг. В середине круга одна половина играющих. Стоящие в кругу, взявшись, за руки идут (или бегут). Стоящие в центре круга хлопают в ладоши в такт ходьбы (или бега). По сигналу педагога «Стой!», идущие по кругу останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Педагог считает до трех. За это время стоящие в середине должны выбежать из круга. После счета «три» дети быстро опускают руки. Не успевшие выбежать считаются проигравшими.

- «Вышибалы»

Выбирается водящий – «вышибала». Он стоит в центре зала на определенной метке (например, на плоском кольце), на которой он должен обязательно находиться во время броска мяча. Дети стоят свободно по залу. По сигналу водящего: «Раз, два, три - беги!», дети разбегаются по залу, водящий старается попасть в них мячом (по ногам). Те, в кого попали мячом, садятся на скамейку. При разучивании правил этой игры лучше, если водящим будет воспитатель. Дети хорошо усваивают правила, у них появляется устойчивый интерес к игре.

- «Щука» – игра малой подвижности.

Дети становятся в круг. Выбирается «щука». Она выходит на середину круга. На первые две строчки предложенного ниже текста дети на каждое слово перекатывают мяч друг другу через центр мимо «щуки». На слова третьей строчки мяч катится к «щуке». Она берет его в руки и произносит текст, разглядывая мяч. Потом ударяет несколько раз мячом об пол и передает детям, которые продолжают перекатывать друг другу на последние три строчки.

После слов «Тебе водить!» – ребенок, у которого оказался мяч, выходит на середину. Он становится «щукой».

Мимо леса, мимо дач

Плыл по речке красный мяч.

Увидала щука: «Что это за штука?»

Хвать, хвать не поймать.

Мячик вынырнул опять.

Он пустился дальше плыть,

Выходи, тебе водить!

- «Карусель»

Дети образуют круг, держась одной рукой за веревку, концы которой связаны. Идут по кругу сначала медленно, потом быстрее. Движения выполняются в соответствии с текстом:

Еле-еле, еле-еле

Закружились карусели,

А пото-м круго-м, круго-м,

Все бего-м, бего-м, бего-м.

Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз-два,раз-два.

Вот и кончилась игра!

Апрель

Задачи:

1. Развивать координацию движений.
2. Развивать мелкие мышцы рук, упражнять в равновесии.
3. Формировать образно-пространственное мышление.
4. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).

Занимательная разминка.

1-2 неделя. Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки вытянуть вперед. Бег с высоко поднятыми коленями. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны, сжимая пальцы рук в

кулаки на каждый шаг. Бег со сменой направления движения по свистку; два свистка – повернуться кругом и продолжать бежать. Заключительная ходьба.

3-4 неделя. Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Веселый тренинг.

- «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!

Три, два, один - пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

- «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости.

Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.

Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.

- «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног.

Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.

- «Гусеница» – для мышц рук, ног.

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!

Танцевальная гимнастика.

Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка»).

Вступление. Дети становятся врассыпную, ноги на ширине плеч, руки на поясе, качают головой вправо-влево.

1-й куплет. На счет 1 – небольшой наклон вперед с прямыми вытянутыми вперед руками; на 2 – выпрямиться, руки на поясе. Повторить 5 раз.

Припев. На 1 – наклон туловища вправо; на 2 – выпрямиться; на 3 – наклон влево; на 4 – выпрямиться. Повторять движения до конца припева.

2-й куплет. На 1 – протянуть вперед правую руку; на 2 – поставить ее на пояс; на 3 – протянуть вперед левую руку; на 4 – поставить ее на пояс. Повторить 2 раза.

Проигрыш. Встать прямо, ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Выполнять полуприседания, имитируя игру на гармошке.

Припев. Повторить движения припева после 1-го куплета.

3-й куплет. Выполнять «присядку», выпрямляясь, выставлять на пятку то правую ногу, то левую и разводить руки в стороны.

Припев. Шаг на месте, покачивая головой вправо-влево. В конце – прыжки: ноги в стороны, ноги вместе с хлопками над головой. На последний звук – сесть на пол.

Подвижные игры.

- «Меткий стрелок»

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий становится в центре круга. У ног его лежат 3-4 мяча. Водящий выполняет упражнения с мячом (отбивает рукой о пол, подбрасывает вверх, вращает пальцами рук, катает ногой и др.), играющие выполняют эти движения без мяча. После слов водящего «Раз, два, три - беги!), дети начинают бежать по кругу. Водящий, не сходя с места, бросает в играющих мячи один за другим. Затем, по сигналу воспитателя «Раз, два, три - в круг скорей беги!», дети снова образуют круг. Воспитатель объявляет количество детей, в которых попал водящий, выбирается новый водящий, и игра возобновляется.

- «Вдвоем в одном обруче»

(Проводится с музыкальным сопровождением.)

Обручи лежат на полу по кругу. В каждом обруче - двое детей. Воспитатель дает задание: легкий бег (или подскоки, или боковой галоп) и включает музыку. Дети выполняют движения около обручей по большому кругу до тех пор, пока играет музыка. Как только музыка перестает играть, дети должны бегом занять любой обруч попарно. Тот, кого не успел, становится проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза.

- «Птицелов» – игра малой подвижности.

Дети стоят по кругу. По сигналу воспитателя, дети, молча должны выбрать для себя название любой птицы. В центре птицелов с завязанными глазами. Птицы – дети, взявшись за руки, ходят вокруг птицелова со словами:

В лесу, во лесочке,

На земле, па дубочке

Птицы весело поют.

Воспитатель произносит:

«Ай! Птицелов идет.

Он в неволю пас возьмет.

Птицы, улетайте!».

Дети разбегаются по залу. Птицелов хлопает в ладоши, дети замирают. Он начинает искать. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя ребенка.

- «Необычный художник»

У каждого ребенка скакалка. По сигналу воспитателя, они выкладывают какую-либо фигуру из скакалки на полу. Воспитатель определяет победителя.

Май

Задачи:

1. Развивать координацию движений.
2. Развивать мелкие мышцы рук, упражнять в равновесии.
3. Формировать образно-пространственное мышление.
4. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).

Занимательная разминка.

1-2 неделя. Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба и дыхательные упражнения.

3-4 неделя. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Передвигаться лицом вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба.

Веселый тренинг.

- «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног.

Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.

- «Гусеница» – для мышц рук, ног.

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!

- «Колобок» – для мышц шеи, спины, живота; гибкости.

Что за странный колобок в окошке появился: Постоял совсем чуток, взял и развалился!

Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

- «Достань мяч» – для мышц ног, спины, гибкости.

Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4раза.

Танцевальная гимнастика.

Ритмический танец «Чунга-чанга».

Вступление. Переступают ногами на месте, поочередно поднимая и опуская руки, согнутые в локтях (ладони раскрыты и повернуты друг к другу, пальцы раздвинуты).

1-й куплет:

Чунга-Чанга – синий небосвод, (Поскакивают по кругу.)

Чунга-Чанга – лето круглый год.

Чунга-Чанга – весело живем,

Чунга-Чанга – песенку поем!

Припев:

Чудо-остров, чудо-остров, (Поочередно выставляют на пятку на ногу, одновременно поднимая и опуская согнутые в локтях руки (ладони раскрыты и повернуты вперед).)

Жить на нем легко и просто,

Жить на нем легко и просто,

Чунга-Чанга!

Наше счастье постоянно, (Кружатся на носках.)

Жуй кокосы, ешь бананы,

Жуй кокосы, ешь бананы,

Чунга-Чанга!

2-й куплет:

Чунга-Чанга – места лучше нет, (Лежа, на животе, поочередно поднимают и опускают ноги, сгибая их в коленях, при этом качают головой вправо-влево, поддерживая ее руками с опорой на локти.)

Чунга-Чанга – мы не знаем бед.

Чунга-Чанга, Чунга-Чанга – кто здесь прожил час, (Стоя на коленях, качают согнутыми в локтях руками вправо-влево (ладони развернуты вперед).)

Чунга-Чанга – не покинет нас. (Движения те же.)

Проигрыш. (Идут приставными шагами вправо по кругу, одновременно скрещивая и разводя в стороны согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).)

3-й куплет (без слов).

1-е предложение. Разворачиваются вправо и выполняют мелкие переступания с ноги на ногу, делая небольшие круговые движения ладонями, развернутыми друг к другу (руки согнуты в локтях).)

2-е предложение. (Те же движения повторяются в левую сторону.)

Припев. (Движения те же. В конце — поочередно поднимают и опускают согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).)

Подвижные игры.

- «По местам!» – игра-эстафета.

Дети строятся в две шеренги напротив друг друга. Задание: запомнить свои места. По сигналу « Разойдись!», дети бегают, прыгают по всему залу. По команде «По местам!», дети должны занять свои места в шеренге. Побеждает команд

- «Салют»

Для игры нужны большая корзина, со 150-200 пластмассовыми мячами двух цветов, и две корзины поменьше для сбора мячей. Из большой корзины мячи высыпают на пол. Дети обеих команд становятся вокруг своих корзин, в которые они будут собирать мячи, на дне корзин лежат по одному мячу разных цветов. Они указывают: какого цвета мячи будет собирать каждая ее команда. По сигналу дети собирают мячи. Чья команда быстрее соберет мячи и построится вокруг своей корзины, та и победитель.

- «Тик-так» – игра малой подвижности.

Дети становятся в круг, они – «цифры». Выбирается водящий, он – «стрелка для часов», ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Тик-так. Тик-так. (Ходьба на месте.)

Мы всегда шагаем так:

Шаг влево, шаг вправо, (Шаг влево, шаг вправо.)

Тик-так!

Стрелка, стрелка покружись – (Водящий вытягивает руку вперед, поворачивается вокруг себя.)

Час который, покажи. (После слова «покажи» – останавливается.)

- «Парк аттракционов»

Мы на карусели сели, (Держась за руки, кружиться.)

Завертелись карусели.

Пересели на качели. (Держась за руки: один игрок стоит.)

То вниз, то вверх летели. (Другой игрок приседает.)

А теперь с тобой вдвоем (Держась за руки, качаться.)

Мы на лодочке плывем. (Вправо-влево, вперед-назад.)

Мы на берег выйдем с лодки,

И поскачем по лужайке,

Будто зайки, будто зайки. (Прыжки на двух ногах.)

Использованная литература.

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 352с.

2. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7лет. Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. -128с.

3. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим.