

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД
№ 546 «СЕМИЦВЕТИК»
620085г. Екатеринбург, Свердловская обл., ул. Палисадная 8 Б
тел. 297-29-61 mdou546@eduekb.ru



МБДОУ № 546

«Семицветик»



ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета

Протокол № 1 от «02» 09 2024 г.

УТВЕРЖДЕН

Заведующим МБДОУ - детского сада № 546

«Семицветик»

Е. А. Лепихина

Приказ № 234 от «02» 09 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ФИТНЕС ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»

**направленность:
физкультурно-спортивная**

Возраст обучающихся: 3-5 лет
Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:
Антипенко Екатерина Вячеславовна,
педагог дополнительного образования,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Екатеринбург
2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел.....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Основные цели и задачи.....	5
1.3. Принципы обучения.....	6
1.4. Модули программы.....	7
1.4.1. Для детей 3-4 лет.....	7
1.4.2. Для детей 6-7 лет.....	7
1.5. Характеристика физического развития детей дошкольного возраста.....	8
1.5.1. Физическое развитие детей 3-4 лет.....	8
1.5.2. Физическое развитие детей 5-7 лет.....	10
1.6. Интеграция образовательных областей.....	12
1.7. Целевые ориентиры освоения программы.....	14
1.7.1. Модуль «Детский фитнес» для детей 3-6 лет.....	14
1.7.2. Модуль «Школа настольного тенниса» для детей 6-7 лет.....	15
1.7.3. Модуль «Школа мяча».....	17
II Содержательный раздел.....	19
2.1. Учебный план.....	19
2.2 Приемы обучения.....	21
2.3. Методы и формы обучения.....	22
2.4. Рабочая программа модуль «Детский фитнес» 1-й год обучения.....	22
2.5. Рабочая программа модуль «Детский фитнес» 2-й год обучения.....	34
2.6. Рабочая программа модуль «Детский фитнес» 3-й год обучения.....	41
2.7. Рабочая программа модуль «Школа настольного тенниса» для детей 6-7 лет.....	50
2.8. Рабочая программа модуль «Школа мяча» для детей 5-7 лет.....	60
2.9.1. Ориентировочные показатели физической подготовленности модуль «Детский фитнес».....	68

2.9.2. Ориентировочные показатели физической подготовленности модуль «Школа настольного тенниса».....	69
2.9.3. Ориентировочные показатели физической подготовленности модуль «Школа мяча».....	71
III. Организационный раздел.....	72
3.1. Кадровые условия.....	72
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	73
3.3. Материально-техническое обеспечение.....	76
3.3. Список литературы.....	78
Приложения.....	79

Дополнительная образовательная программа по оздоровительно-игровой гимнастике «Здоровей-ка»

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных со сохранением и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Одной из задач Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы является «Создание условий, обеспечивающих развитие мотивации и способности подрастающих поколений в познании, творчестве труде и спорте, формирование активной гражданской позиции, культуры здорового образа жизни».

Эта задача регламентируется и обеспечивается:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации»,
- «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 №52-ФЗ (действующая редакция 03.07.2016 №305 ФЗ, №277 ФЗ),
- Указами Президента России от 20.04.1993 №468 (редакция от 07.11.1997) «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации») и др.

Программа ориентирована на всестороннее развитие физических и духовных сил, воспитание у детей культуры здорового образа жизни, профилактики различных заболеваний, морфологическое, функциональное совершенствование и коррекция отдельных органов и систем.

В программе систематизированы средства и методы оздоровительной гимнастики.

Дополнительная образовательная программа относится к программам физической направленности составлена на основе программы Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес – денс» и по методике Г.В. Бурчаковой «Учись играть в настольный теннис».

Концепция программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: лечебно - профилактического танца, оздоровительной фитбол-гимнастики, упражнений на тренажерах, школа настольного тенниса мяча и классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Игры и игровые упражнения создают благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, укрепления мышечного и связочного аппарата.

1.2. Основные цели и задачи программы

Цель:Профилактика заболеваний у детей дошкольного возраста, укрепление опорно-двигательного аппарата, увеличение двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека

Задачи:

- укрепление здоровья;
- снижение заболеваемости;
- укрепление и развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
- формирование осанки, костно – мышечного корсета;
- развитие двигательных способностей и физических качеств у детей (быстроту реакции, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);
- развитие координационных способностей (меткость, глазомер, ориентировку в пространстве);
- развитие психофизиологических процессов (восприятия, мышления, внимания, памяти);
- развитие общей моторики;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

1.3. Принципы обучения

- принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества;
- принцип наглядности – предполагает строить процесс занятий с широким использованием всех видов наглядности зрительной, звуковой, двигательной;
- принцип систематичности и последовательности – обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностей их развития в период дошкольного возраста;
- принцип доступности и индивидуальности – предполагает построение процесса и использование средств, методов и организационных форм, при котором осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития с учетом их готовности к выполнению нагрузки.

1.4. Модули программы

1.4.1. Для детей 3- 4 лет

Модули программы	Количество часов		
	Первый год обучения	Второй год обучения	Третий год обучения
Фитнес для малышей (гимнастики)	24	4	-
Фитбол - гимнастика	6	16	20
Лечебно - профилактический танец	19	13	10
Ритмическая гимнастика	12	13	10
Степ-аэробика	-	15	21
Школа настольного тенниса	-	-	-
Контрольные тесты	2	2	2
Итого	63	63	63

1.4.2. Для детей 5-7 лет

Модули программ	Количество часов
	Первый год обучения
Знакомство детей с видами мячей и спортивными играми с мячом	2
«Здравствуй, Мячик» (упражнения с мячом)	12
«Бегай, прыгай и играй» (подвижные и малоподвижные)	13

игры с мячом)	
«Мы с мячом «дружим» (специальные упражнения с мячом)	19
«Стойка баскетболиста»	7
«Точный удар» (отбивания, удары, передачи, подачи)	11
Контрольные тесты	2
Открытое занятие для родителей	2
Итого	68

1.5. Характеристика физического развития детей дошкольного возраста

1.5.1. Физическое развитие детей 3-5 лет

Обычно физическое развитие ребёнка 3 лет определяется следующими параметрами: рост 96 (допускается отклонение в 4 см), вес 12 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 51 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 48 см, молочных зубов должно быть около 20. К пятилетнему юбилею физическое развитие ребёнка 4 лет должно соответствовать уже иным числам: рост 104 (допускается отклонение в 4 см), вес 17 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 55 (больше - меньше на 2 см), окружность головки 50 см, молочные зубы ещё не должны меняться на коренные. Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием негативных внешних воздействий. Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идёт в соответствии с нормой. Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока всё ещё максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребёнок не может регулировать дыхание на

сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями. Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок. Кровообращение очень быстрое. Давление — 95 на 58.

Строение и деятельность центральной нервной системы постоянно совершенствуется. Ребёнок способен к анализу и синтезу. Он умеет воспринимать окружающий мир, обладает речью, которая помогает ему обобщать и уточнять воспринимаемое.

Процессы возбуждения и торможения легко рассеиваются. Поэтому дети в этом возрасте делают много ненужных, совершенно лишних движений, суетливы, много говорят или резко замолкают. Повышенная возбудимость приводит к скорой утомляемости.

Маленькие организмы могут развиваться по индивидуальным траекториям с учётом каких-то болезней, но отклонения от этих норм не должны быть значительными. В соответствии с этими моментами ребёнок должен обладать определённым набором знаний, умений и навыков, характерным для данного возраста.

В этом возрасте ребенок должен:

- задействовать в играх обе руки;
- ходить на носочках;
- делать различные виды шагов: широкие и мелкие, приставные и в прискоке;
- ходить и бегать, управляя темпом (быстро, умеренно, медленно);
- ходить и бегать в заданном направлении (прямо, змейкой, по кругу, между предметами);
- ходить и бегать, держась крепко за руки;
- прыгать на месте, продвигаясь либо вперёд, либо назад, через невысокие и недлинные препятствия;
- достаточно точно бросать мяч в определённую цель, ловить его пока ещё только двумя руками;
- принимать активное участие в спортивных, танцевальных, игровых мероприятиях;
- последовательно выполнять разнообразные двигательные действия;
- управлять телом — удерживать равновесие при ходьбе по наклонной поверхности;
- уверенно крутить педали на велосипеде (пока ещё трёхколёсном);
- хорошо ходить спиной вперёд;
- подниматься и спускаться по лестнице, как взрослый, — чередуя ноги.

Чтобы совершенствовать движения пальцев и кистей, ребёнку требуется рисование, строительные и дидактические игры. Это — основы развития мелкой моторики.

Овладеть собственным телом ребёнку помогают поднимания рук в стороны и вверх, повороты туловища и его покачивания.

Регулярное выполнение упражнений, требующих усиленного выдоха: разнообразные игры с пушинками или лёгкими изделиями из бумаги. Это способствует нормальному развитию дыхательной системы.

Бег трусой (не более 500 м), бег на носочках. Вспомогательная игра — кто быстрее добежит.

Ходьба змейкой между различными предметами, на носочках.

Прыжки одновременно на двух ногах и попеременно на одной. Прыжки через предметы (их высота — не более 5 см). Вспомогательная игра — классики.

Приседания: не более 5 раз за 1 заход.

Для физического развития ребёнка очень важно равновесие. Поэтому его нужно заставлять ходить по прямой линии, приставляя пятки одной ноги к носкам другой. Вспомогательные игры — качели, карусель. При ходьбе по прямой линии можно давать ему предметы — стакан с водой или ложку с теннисным шариком.

Вис и качание на перекладине, кольцах, трапедии, турнике.

До 5 кувырков задёнь.

Очень важны для физического развития в 3-4 года упражнения на пресс. Предлагайте малышу подтягивать ноги к туловищу во время виса на турнике.

Работайте с ребёнком над осанкой. Упражнения со спиной — кошечка и лодочка. Можно попробовать ходить с книгой на голове.

Ползание между предметами и под ними высотой 50 см, по туннелю.

Гонять мяч по полю, ловить его двумя руками, пытаться играть в футбол, пробовать забивать в ворота, бросать его в цель (она должна быть пока только горизонтальной — учитывайте эту возрастную особенность физического развития детей 3-4 лет).

Катания на трёхколёсном велосипеде, самокате.

1.5.2. Физическое развитие детей 5 – 7 лет

В возраст 5-7 лет за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним

данным рост ребенка пяти лет составляет 106,0-107,0 см, а масса тела -17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка.

К 5-6 годам интенсивно формируется сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков, пульс неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

Важна правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

Ребенок старшего дошкольного возраста усваивает самые простейшие представления о пространственной ориентировке: слева, справа, вверху, внизу, в центре, над, под, между, по часовой стрелке, против часовой стрелки, в том же направлении, в противоположном направлении и др. Все эти понятия способствуют развитию пространственного воображения у детей. Умение ребенка представить, спрогнозировать, что произойдет в ближайшем будущем в пространстве, закладывает у него основы анализа и синтеза, логики и мышления. Ориентировка в пространстве имеет универсальное значение для всех сторон деятельности человека, охватывая различные стороны его взаимодействия с действительностью, и представляет собой важнейшее свойство человеческой психики.

К пяти годам физическое развитие якобы замедляется. «Якобы» — потому что внешне это проявляется только в том, что масса тела в течение года может не изменяться или незначительно увеличиваться, рост может увеличиться на 5-6 см в течение года. Однако в этот период организм проделывает колоссальную, невидимую глазу работу. Внутренние органы и системы ребенка начинают функционировать в приближении к взрослому организму.

Не редко у родителей срабатывает «тревожная кнопка»: «что-то не так», «заболел», «слишком похудел». Важно помнить, что дошкольный возраст характеризуется неравномерным ростом и увеличением в массе. Первый «скачок роста», или так называемый период «первого вытягивания», наступает примерно в (5-7 лет). Мышечная масса значительно увеличивается. Заметно совершенствуется двигательная активность. Координация движений улучшается. Появляются скорость, ловкость, новые двигательные навыки. В этот период дети учатся плавать, ходить на лыжах, кататься на роликах и коньках.

В старшем дошкольном возрасте происходит “закладка фундамента” для развития координационных способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется “золотым возрастом”, имея в виду темп развития координационных способностей. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно – адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

В условиях правильного воспитания у детей 5-7 лет развивается умение руководствоваться в своем поведении моральными мотивами, что приводит к становлению основ нравственной направленности личности. В этом процессе значимую роль играют развивающиеся моральные чувства, которые в старшем дошкольном возрасте становятся более богатыми по содержанию, действенными и управляемыми.

1.6. Интеграция образовательных областей

Программа составлена с учетом реализации интеграции образовательных областей

«Познание»

Ещё Жан Жак Руссо писал о движении как средстве познания окружающего мира. Чем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше информации поступает в мозг, что способствует интенсивному интеллектуальному развитию. В дошкольном возрасте происходит активное развитие когнитивной сферы, именно двигательная активность способствует развитию познавательных процессов. Воздействуя на

различные анализаторы, развиваем зрительное, слуховое и тактильное восприятие. Развитие зрительного восприятия состоит в представлении о качествах предметов (форме, цвете, величине), умении ориентироваться в пространстве. Развивая слуховое восприятие, мы учим детей улавливать, различать звуки и действовать в соответствии с ними. В ходе развития тактильного восприятия закрепляются такие понятия: «мягкий-твердый», «гладкий-шершавый», «тяжелый-легкий».

В роли предметов, помогающих закреплять сенсорные эталоны, выступают спортивный инвентарь и стандартное и нестандартное оборудование. Чтобы обучение происходило естественно и легко, на помощь приходит игра и воображение. Кроме восприятия, формируем и элементарные математические представления (прыжки под счет, ловим мяч, обратный счет)

«Музыка»

Музыка обладает огромным эмоциональным потенциалом, активизирует детей, значительно повышает качество выполняемых ими упражнений, организует коллектив. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается легочная вентиляция, увеличивается амплитуда дыхательных движений.

В то же время можно говорить и об обратной связи: развитии у детей музыкальности, основных ее компонентов — эмоциональной отзывчивости, слуха. Ребенок посредством движения учится воспринимать музыку, передавать ее характер, пользоваться телесными средствами выразительности.

Двигательное воображение можно назвать мостиком между физической культурой и музыкой. Оно способствует выразительности, пластичности, красоте, четкости, свободе, координации движений.

«Социально-коммуникативная»

Вхождение ребенка в современный мир невозможно без освоения им первоначальных представлений социального характера и включения его в систему социальных отношений. Для социализации дошкольников огромное значение имеет игра, в которой отражается окружающая действительность, мир

людей, природы и общественной жизни. Лесгафт назвал игру «упражнением, с помощью которого ребенок готовится к жизни». Игровая деятельность оказывают влияние на нравственное развитие личности, самооценку ребенка, ориентацию на достижение успеха, а также на усвоение норм и правил, принятых в обществе. Двигательное воображение позволяет скорректировать самооценку, примерить разные роли, что повышает коммуникативную компетентность детей.

1.7. Целевые ориентиры освоения программы

1.7.1. Модуль «Детский фитнес» для детей 3-6 лет

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

Задачи:

- Улучшение общего физического состояния (развивать основные физические качества).
- Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
- Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
- Ознакомить детей с различными видами фитнеса (Фитбол-гимнастика, степ-аэробика).
- Ознакомить детей с элементами художественной гимнастики.

Планируемые результаты.

К концу первого года обучения дети (3-4 года) будут:

- Знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие и удержание;
- Ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- Бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- Иметь представление о правильной осанке.

К концу второго года обучения дети (4-5 лет) будут:

- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- Выполнять комплексы упражнений на степ-платформах, соответствующие возрасту (предложенные педагогом);
- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;

К концу третьего года обучения дети (5-6 лет) будут:

- самостоятельно выполнять под музыку комплексы фитнес-упражнений, фитбол-гимнастики и степ-аэробики разученных ранее;
- владеть элементами ритмической гимнастики, выполнять движения в разном ритмическом темпе;
- владеть элементарными приемами выполнения упражнений художественной гимнастики (с лентой, скакалкой, мячом, обручем).

1.7.2. Модуль «Школа настольного тенниса» для детей 6-7 лет

Цель: Обучение детей основам настольного тенниса и формирование мотивации к Здоровому Образу Жизни.

Задачи:

- Укрепления здоровья.
- Укрепление и развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем.
- Формирование осанки, костно – мышечного корсета.
- Развитие двигательных способностей и физических качеств у детей (быстроту реакции, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
- Развитие координационных способностей (меткость, глазомер, ориентировку в пространстве).

- Развитие психофизиологических процессов (восприятия, мышления, внимания, памяти.)
- Развитие общей моторики.
- Воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к настольному теннису.

Планируемые результаты модуль «Школа настольного тенниса»

К концу первого года обучения дети будут:

- иметь представление о спортивных играх с мячом;
- знать как правильно держать ракетку;
- играть в спортивные игры с мячом;
- уметь выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту.

К концу второго года обучения дети будут:

- иметь представление о развитии настольного тенниса;
- иметь представление о технических приемах;
- знать одного из лучших теннисистов России;
- играть в групповые игры;
- уметь выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту.

1.73. Модуль «Школа мяча» для детей 5-7 лет

Цель: Овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

Задачи:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие
- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей
- познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом
- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации
- развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.
- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни — воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели
- воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

Планируемые результаты модуль «Школа мяча»

- Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).

- Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку. Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами. Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.
- Ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.
- Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

Баскетбол

- умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)
- умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении
- умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон
- умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча
- умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу

Волейбол

- умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку
- умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху
- выполняет простейшие правила игры.

Футбол

- умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте
- умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота

Пионербол

- умеет производить подачу из-за лицевой линии
- умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки

- способен выполнять игровые действия в команде
- правильно реагирует на свисток и жесты судьи

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебный план

Дополнительная образовательная программа «Здоровей-ка» для детей дошкольного возраста, ориентирована на обучение детей в возрасте от 3 до 7 лет и рассчитана на 4 года. Модуль «Школа настольного тенниса» -1 год, модуль «Школа мяча» -1 год и модуль «Детский фитнес»-3 года. Состав с учетом желания детей.

Наполняемость в группах 12-15 детей.

Образовательная деятельность проводится в соответствии с рекомендуемыми:

- продолжительностью режимных моментов для детей возрастных групп детского сада;
- объемом учебной нагрузки с учетом требований СанПиН 2.4.1.-3049-13.

Программа предполагает проведение двух занятий в неделю во вторую половину дня (общий объем – 68 занятий в год):

1 – й год обучения – 15-20 мин;

2-й и 3-й год обучения – 25-30 мин.

Основной формой проведения является занятие. В структуру любого занятия входят три части:

Часть	Длительность	Темп
Подготовительная (разновидности ходьбы и бега). Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов	5 минут	умеренный

ходьбы и бега, ритмических танцев, ОРУ, музыкальных игр		
Основная часть: ОРУ, разучивание специальных упражнений, совершенствуется техника и стиль их выполнения, согласованность движений с музыкой, с мячом и ракеткой, игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой, специальные упражнения на тренажерах.	15 - 20 минут	Выше среднего, высокий.
Заключительная часть (разновидности ходьбы, дыхательные упражнения.)	5 минут	Умеренно - медленный

Итоги реализации программы:

- Беседы;
- открытые занятия для родителей;
- оформление фотовыставок в течение года;
- спортивные праздники.

Содержание	Оздоровительно-игровая гимнастика	
	Первый и второй год обучения	третий год обучения
Количество групп	2	2
Начало учебного периода	01.10	01.10

Окончание учебного периода	30.05	30.05
Режим работы	18.00 – 18-30	18.00-18.30
Продолжительность учебного года	34 недели	34 недели
Максимальное количество занятий в течение недели	2	2
Объем занятий в неделю	40-50 мин.	50-60 мин.
Продолжительность занятия	20-25 мин.	25-30 мин.

2.2. Приемы обучения

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении (рассказ, показ, апробирование). В основе начального этапа обучения лежат специальные знания. Источником этих знаний является:

- Словесное объяснение;
- Демонстрация упражнения;
- Показ;
- Объяснение

Этап углубленного разучивания – упражнения характеризуются уточнением совершенствованием деталей техники его выполнения.

- Количество повторений упражнения увеличивается;
- соревновательный метод с установкой на лучшее техническое исполнение;
- «идеомоторная тренировка». Двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку потом без.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом в умение высшего порядка

- Разучивание в целом;
- соревнование;

- игра

2.3. Методы и формы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные, наглядные, практические методы.

Словесные методы: предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, инструктаж.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы: игровой, соревновательный, метод упражнений, метод тренировки.

Формы обучения- групповая (индивидуально-коллективная). Группа делится на подгруппы. Основания для комплектации: личная симпатия, общность интересов, но не по уровням развития. При этом в первую очередь, важно обеспечить взаимодействие детей в процессе обучения.

2.4. Рабочая программа модуль «Детский фитнес» 1-й год обучения ЗДОРОВЕЙ-КА

2.5.

№ пп	Месяц Тема	Танцевальн ые движения	Общеразвиваю щие упражнения	Бег, прыжки, подвижные игры	Гимнастичес кие упражнения	Танцевальна я деятельность	Правильная осанкаи профилактик а плоскостопия	Примеч ания
	<i>ОКТАБРЬ</i>							
1	Вводное	Беседа о правилах поведения в физкультурном зале Диагностические задания						
2-4	К бабушке	«Лошадка» -	Одновременные	«Жеребенок»	«Петушок»	«Маленький	Игра «Встань	

	в деревню	ходьба с высоким подниманием бедра - на месте, с продвижением вперед, с поворотом вокруг себя; притоп поочередно правой, левой ногой	, однонаправленные, симметричные движения, воздействующие на разные группы мышц: «Цыплята» - ОРУ из ИП стоя, «Поросята» - ОРУ из ИП стоя на четвереньках, лежа на спине	- прямой галоп П/и «Петушок с семьей» - легкий бег на носках, приседание на смену частей музыки. Ведущий (Петушок) - ходьба с высоким подниманием бедра	«Кошечка»	танец» - ритмическое упражнение, ходьба на носках по кругу, взявшись за руки	прямо» см прил.	
--	-----------	--	---	---	-----------	--	-----------------	--

5-6	Красавица осень	«Красавица Осень» - поочередное выставление ног на носок вперед, в сторону; приставной шаг в сторону	Одновременные , однонаправлен ные, симметричные движения, воздействующи е на разные группы мышц: «Дожливый день» - из ИП стоя; «Перелетные птицы» - из ИП сидя, лежа	«Через лужи» - легкий бег на носках, бег широким шагом, прыжки на двух ногах на месте, с продвижение м вперед (ритмическое упражнение)	«Кошечка» «Птичка»	«Осенний ветер» - гимнастическ ие упражнения с короткими лентами (+ свободное движение под музыку на последнее повторение музыкальной темы)	Игра «Держи голову прямо»	
7-8	«Развитие силовой выносливос ти мышц»			П/и «Полет самолета»		«Маленький танец» - ритмическое упражнение, ходьба на носках по кругу, взявшись за руки	<u>Комплекс корректирующе й гимнастики №1 см.прил.</u>	
	НОЯБРЬ							
2-4	К бабушке в деревню	«Лошадка» - ходьба с	Одновременные ,	«Жеребенок» - прямой	«Петушок» «Кошечка»	«Маленький танец» -	Игра «Встань прямо» см	

		высоким подниманием бедра - на месте, с продвижением вперед, с поворотом вокруг себя; притоп поочередно правой, левой ногой	однонаправленные, симметричные движения, воздействующие на разные группы мышц: «Цыплята» - ОРУ из ИП стоя, «Поросята» - ОРУ из ИП стоя на четвереньках, лежа на спине	галоп П/и «Петушок с семьей» - легкий бег на носках, приседание на смену частей музыки. Ведущий (Петушок) - ходьба с высоким подниманием бедра		ритмическое упражнение, ходьба на носках по кругу, взявшись за руки	прил.	
5-6	Красавица осень с усложнением	«Красавица Осень» - поочередное выставление ног на носок вперед, в сторону; приставной шаг в сторону	Одновременные, однонаправленные, симметричные движения, воздействующие на разные группы мышц: «Дождливый день» - из ИП стоя; «Перелетные птицы» - из ИП	«Через лужи» - легкий бег на носках, бег широким шагом, прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (ритмическое упражнение)	«Кошечка» «Птичка»	«Осенний ветер» - гимнастические упражнения с короткими лентами (+ свободное движение под музыку на последнее повторение музыкальной темы)	Игра «Держи голову прямо»	

			сидя, лежа					
7-8	«Развитие силовой выносливости мышц»			П/и «Полет самолета»		«Маленький танец» - ритмическое упражнение, ходьба на носках по кругу, взявшись за руки	<u>Комплекс</u> <u>корректирующе</u> <u>й гимнастики</u> <u>№1</u> см.прил.	
	ДЕКАБРЬ							
1-3	Спогре- мушками	Поочередное выставление ноги на пятку с одновременным движением рук; приставной шаг в сторону; шаги вперед, назад; пружинка	Поочередные, однонаправленные, симметричные движения, воздействующие на разные группы мышц из ИП стоя, сидя, лежа	Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вокруг себя, с заданиями на руки	П/и с использованием гимнастических упражнений «Птички и кошка»	«Если нравится тебе, то делай так...» - ритмическое упражнение с погремушками	Игра «Встань прямо» см прил.	
4-6	Любимые игрушки	«Неваляшки» - поочередное	Поочередные, однонаправленные движения,	«Лошадка» - прямой галоп, бег с высоким	«Птичка», «Кошечка», «Петушок»	«Белочка» - плавные движения рук,	Игра «Держи плечи прямо»	

		выставление ноги на пятку с одновременным движением рук, топающий шаг с поворотом вокруг себя	воздействующи е на разные группы мышц: «Чебурашка» - из ИП стоя, «Мишка» - из ИП стоя на высоких четвереньках, сидя	подниманием бедра	«Стульчик»	кружение на носках		
7-8	«Развитие силовой выносливости мышц»			П/и «Полет самолета»		«Белочка» - плавные движения рук, кружение на носках	<u>Комплекс</u> <u>корректирующе</u> <u>й гимнастики</u> <u>№2</u> см.прил.	
	ЯНВАРЬ							
1-3	С погремушками С усложнением	Поочередное выставление ноги на пятку с одновременным движением рук; приставной шаг в сторону; шаги вперед,	Поочередные, однонаправленные, симметричные движения, воздействующи е на разные группы мышц из ИП стоя, сидя, лежа	Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вокруг себя, с заданиями на руки	П/и с использованием гимнастических упражнений «Птички и кошка»	«Если нравится тебе, то делай так...» - ритмическое упражнение с погремушками	Игра «Встань прямо» см прил.	

		назад; пружинка						
4-6	Любимые игрушки С усложнением	«Неваляшки» - поочередное выставление ноги на пятку с одновременным движением рук, топающий шаг с поворотом вокруг себя	Поочередные, однонаправленные движения, воздействующие на разные группы мышц: «Чебурашка» - из ИП стоя, «Мишка» - из ИП стоя на высоких четвереньках, сидя	«Лошадка» - прямой галоп, бег с высоким подниманием бедра	«Птичка», «Кошечка», «Петушок» «Стульчик»	«Белочка» - плавные движения рук, кружение на носках	Игра «Держи плечи прямо»	
7	«Развитие силовой выносливости мышц» ФЕВРАЛЬ			П/и «Полет самолета»		«Белочка» - плавные движения рук, кружение на носках	Комплекс корригирующей гимнастики №2 см.прил.	
1-3	Зоопарк	«Пони» - шаг с высоким подниманием бедра; топающий шаг; легкий бег на носках - с	Поочередные, однонаправленные, симметричные движения, воздействующие на разные группы мышц:	Мартышки» - прыжки на двух ногах, со сменой положения ног, с дополнительными	Змея» «Замочек»	П/и малой подвижности «Совушка» - свободное движение под музыку	Игра «Держи плечи прямо»	

		одновременн ым движением рук (смена движений в соответствии с текстом)	«Слоны» из ИП стоя; «Жираф» - из ИП сидя, стоя на четвереньках	заданиями для рук				
4-6	Хоровод	Хороводный шаг; топающий шаг на месте, с продвижение м вперед; шаг с каблчка; пружинка	Поочередные, однонаправлен ные, симметричные движения, воздействующи е на разные группы мышц: «Березонька» - из ИП стоя; «Травушка- муравушка» - из ИП сидя, лежа	П/и. «У медведя во бору», «Гуси- лебеди»	«Петушок», «Кошечка». Гимнастическ ие упражнения с короткими лентами	Р.н. и. «Каравай» - хороводный шаг по кругу взявшись за руки; шаги вперед, назад; с движениями рук; свободная импровизация под музыку с использовани ем знакомых движений	Игра «Встань прямо»	
7-8	«Развитие силовой выносливос ти мышц»			П/и «Сделай фигуру»; «Пол ет самол ета»		«Если нра- вится тебе, то делай так..» - ритми- ческое упраж- нение с погреш- ностями	<u>Комплекс корректирующе й гимнастики №3 см.прил</u>	

	МАРТ							
1-3	Зоопарк С усложнением	«Пони» - шаг с высоким подниманием бедра; топающий шаг; легкий бег на носках - с одновременным движением рук (смена движений в соответствии с текстом)	Поочередные, однонаправленные, симметричные движения, воздействующие на разные группы мышц: «Слоны» из ИП стоя; «Жираф» - из ИП сидя, стоя на четвереньках	Мартышки» - прыжки на двух ногах, со сменой положения ног, с дополнительными заданиями для рук	Змея» «Замочек»	П/и малой подвижности «Совушка» - свободное образное движение под музыку	Игра «Держи плечи прямо»	
4-6	Хоровод С усложнением	Хороводный шаг; топающий шаг на месте, с продвижением вперед; шаг с каблук; пружинка	Поочередные, однонаправленные, симметричные движения, воздействующие на разные группы мышц: «Березонька» - из ИП стоя; «Травушка-муравушка» - из ИП сидя,	П/и. «У медведя во бору», «Гуси-лебеди»	«Петушок», «Кошечка». Гимнастические упражнения с короткими лентами	Р.н. и. «Каравай» - хороводный шаг по кругу взявшись за руки; шаги вперед, назад; с движениями рук; свободная импровизация под музыку с использованием	Игра «Встань прямо»	

			лежа			ем знакомых движений		
7-8	Комплекс № 1 (гимнастические мячи-Фитбол) Приложение № 4	Сидя на мяче, одновременное, поочередное поднятие ног на носки, на пятки, сведение, разведение стоп в сочетании с движениями рук	Поочередные, разнонаправленные, скрестные движения, воздействующие на разные группы мышц, - из ИП сидя, лежа на мяче	Прыжки на мяче П/и «Салки на мяче».		«Если нравится тебе, то делай так...» - ритмическое упражнение с погремушками	Игра «Держи плечи прямо»	
	АПРЕЛЬ							
1-3	Комплекс №1 (без предметов)	Приставные шаги; скрестные шаги в сочетании с движениями рук, их комбинации	Поочередные, разнонаправленные, скрестные движения, воздействующие на разные группы мышц, из ИП стоя, сидя, лежа	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя, из стороны в сторону; подскоки; боковой галоп, выбрасывание прямых ног	«Кошечка» (усл.) «Колечко» «Замочек»	«Если нравится тебе, то делай так...» - ритмическое упражнение, импровизация	Игра «Держи голову прямо»	

				вперед; прыжки по гимнастическ ой доске				
4-6	Комплекс № 2 (гимнастич еские мячи фитбол) Приложе- ние № 4	Сидя на мяче, одновременн ое, поочередное поднимание ног на носки, на пятки, сведение, разведение стоп в сочетании с движениями рук	Поочередные, разнонаправлен ные, скрестные движения, воздействующи е на разные группы мышц,- из ИП сидя, лежа на мяче	Прыжки на мяче П/и «Салки на мяче». «Футболисты »	Гимнастическ ие упражнения мячами d – 20см «Колечко», «Верблюдик» (2ч) на мячах (хопы) «Стрела», «Самолет», «Колечко» (2ч)	Гимнастическ ие упражнения с малыми мячами d-7см, свободная импровизация с малыми мячами под музыку	Игра «Подтяни живот»	
7-8	Комплекс № 2 (гимнастич еские мячи фитбол) Приложе- ние № 4	Сидя на мяче, одновременн ое, поочередное поднимание ног на носки, на пятки, сведение, разведение стоп в	Поочередные, разнонаправлен ные, скрестные движения, воздействующи е на разные группы мышц,- из ИП сидя, лежа на мяче	Прыжки на мяче П/и «Салки на мяче». «Футболисты »	Гимнастическ ие упражнения мячами d – 20см «Колечко», «Верблюдик» (2ч) на мячах (хопы) «Стрела»,	Гимнастическ ие упражнения с лентами под музыку	Игра «Держи голову ровно»	

		сочетании с движениями рук			«Самолет», «Колечко» (2ч)			
	МАЙ							
1-3	Комплекс №2 (гимнастические мячи фитбол) Приложение № 4	Сидя на мяче, одновременное, поочередное поднятие ног на носки, на пятки, сведение, разведение стоп в сочетании с движениями рук	Поочередные, разнонаправленные, скрестные движения, воздействующие на разные группы мышц, - из ИП сидя, лежа на мяче	Прыжки на мяче П/и «Салки на мяче». «Футболисты»	Гимнастическое упражнение мячами d – 20см «Колечко», «Верблюдик» (2ч) на мячах (хопы) «Стрела», «Самолет», «Колечко» (2ч)	Гимнастическое упражнение с малыми мячами d-7см, свободная импровизация с малыми мячами под музыку	Игра «Подтяни живот»	
4-6	Комплекс № 1 (гимнастические мячи-Фитбол) Приложение № 4	Сидя на мяче, одновременное, поочередное поднятие ног на носки, на пятки, сведение, разведение стоп в	Поочередные, разнонаправленные, скрестные движения, воздействующие на разные группы мышц, - из ИП сидя, лежа на мяче	Прыжки на мяче П/и «Салки на мяче».		«Если нравится тебе, то делай так...» - ритмическое упражнение с погремушками	Игра «Держи плечи прямо»	

		сочетании с движениями рук						
7	Итоговое открытое занятие							Занятие проводится для родителей
8	Итоговые тесты							

2.5. Рабочая программа модуль «Детский фитнес» 2-й год обучения ЗДОРОВЕЙ-КА

№ п\п	Месяц Тема	Танцевальн ые движения	Общеразвиваю щие упражнения	Бег, прыжки, подвижные игры	Гимнастичес кие упражнения	Танцевальна я деятельность	Правильная осанкаи профилактик а плоскостопия	Примеч ания
	<i>ОКТЯБРЬ</i>							
1	Вводное	Беседа о правилах поведения в физкультурном зале Диагностические задания						
2-4	Комплекс № 1 (гимнастич	Танцеваль-ные упражнения	Поочередные, разнонаправленные, скрестные	Прыжки на мяче П/и «Салки на	Гимнастическое упражнения	Гимнастическое упражнения с	Игра «Подтяни живот»	

	еские мячи-фитбол)	с короткими лентами	движения, воздействующи е на разные группы мышц,- из ИП сидя, лежа на мяче	мяче». «Футболисты»	на фитболе	малыми мячами d-7см, свободная импровизация с малыми мячами под музыку		
5-8	Комплекс № 2 (гимнастические мячи-фитбол)	Танцеваль-ные упражнения с короткими лентами	Поочередные, разнонаправлен-ные, скрестные движения, воздействующи е на разные группы мышц,- из ИП сидя, лежа на мяче	Прыжки на мяче, игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».	Гимнастическ ие упражнения «Аист», «Бабочка»	Гимнастическ ие упражнения с малыми мячами d-7см, свободная импровизация с малыми мячами под музыку	Игра «Подтяни живот»	
	НОЯБРЬ							
1-4	Степ-аэробика Приложение № 4, комплекс № 1	Сидя на степе, поочередные, одновременн ые, однонаправл енные, разнонаправл енные движения ног; подъем	Комбинации маршевых, приставных шагов в разных направлениях в сочетании с движениями рук из ИП стоя на степе.	Прыжки вокруг степов на двух, на одной ноге; змейкой между степами; со сменой положения ног на степе. П/и «Не	«Стрела» (усл.) «Самолет» «Замочек» «Корзинка»	Парные гимнастическ ие комбинации	П/и «Бубен»	

		стоп на носки. Комбинации движений		оставайся на полу»				
5-8	Степ-аэробика Приложение №4, комплекс № 2	Танцевальные упражнения с малыми мячами	Комбинации маршевых, приставных шагов в разных направлениях в сочетании с движениями рук из ИП стоя на степе.	Прыжки вокруг степов на двух, на одной ноге; змейкой между степами; со сменой положения ног на степе.	Игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»	Парные гимнастические комбинации	Игровое упражнение "Снежная баба"	
	ДЕКАБРЬ							
1-4	Приложение №3, комплекс № 3 (гимнастические мячи-фитбол)	Танцевальные упражнения с обручами	Поочередные, разнонаправленные, скрестные движения, воздействующие на разные группы мышц, - из ИП сидя, лежа на мяче	Прыжки на мяче, «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».	Гимнастические упражнения «Веточка», «Елочка»	Гимнастические упражнения под музыку произвольно	Игра «Подтяни живот»	
5-8	Приложение №3, комплекс № 4	Свободные танцевальные упражнения	Поочередные, разнонаправленные, скрестные движения,	Прыжки на мяче П/и «Салки на мяче».	Гимнастические упражнения «Веточка»,	Гимнастические упражнения с малыми	Упражнение на расслабление «Жаворонок». Цель: расслабление мышц	

	(гимнастические мячи-фитбол)		воздействующи е на разные группы мышц,- из ИП сидя, лежа на мяче	«Футболисты »	«Елочка»	мячами d-7см, свободная импровизация с малыми мячами под музыку		
	ЯНВАРЬ							
1-4	Степ-аэробика Приложение №4, комплекс № 3	Танцеваль- ные упражнения с длинными лентами	Комбинации маршевых, приставных шагов в разных направлениях в сочетании с движениями рук из ИП стоя на степе.	Прыжки вокруг степов на двух, на одной ноге; змейкой между степами; со сменой положения ног на степе.	П/и «Вылез мишка из берлоги»	Парные гимнастическ ие комбинации	Ировое упражнение "Найди свой дом»	
5-7	Степ-аэробика Приложение №4, комплекс № 4	Танцеваль- ные упражнения с длинными лентами	Комбинации маршевых, приставных шагов в разных направлениях в сочетании с движениями рук из ИП стоя на степе.	Прыжки вокруг степов на двух, на одной ноге; змейкой между степами; со сменой положения ног на степе. П/и «Не	П/и «Цирковые лошади»	Парные гимнастическ ие комбинации	Ировое упражнение "Снежная баба"	

				оставайся на полу»				
	ФЕВРАЛЬ							
1-4	Приложение №3, комплекс № 5 (гимнастические мячи-фитбол)	Танцевальные упражнения с флажками	Поочередные, разнонаправленные, скрестные движения, воздействующие на разные группы мышц, - из ИП сидя, лежа на мяче	Прыжки на мяче П/и «Салки на мяче». «Футболисты»	Гимнастическое упражнения с мячами d – 20см «Колечко», «Верблюдик» (2ч)	Гимнастическое упражнения с малыми мячами d-7см, свободная импровизация с малыми мячами под музыку	Игра «Подтяни живот»	
5-8	Приложение №3, комплекс № 6 (гимнастические мячи-фитбол)	Танцевальное упражнение с малыми мячами	Поочередные, разнонаправленные, скрестные движения, воздействующие на разные группы мышц, - из ИП сидя, лежа на мяче	Прыжки на мяче П/и «Салки на мяче». «Футболисты»	Гимнастическое упражнения с мячами	Гимнастическое упражнения с малыми мячами d-7см, свободная импровизация с малыми мячами под музыку	Игра «Держи голову ровно»	
	МАРТ							
1-4	Степ-аэробика Приложение №4, комплекс	Танцевальное упражнение с большими мячами	Комбинации маршевых, приставных шагов в разных направлениях в	Прыжки вокруг степов на двух, на одной ноге; змейкой	п/и «Физкульт-Ура!»	Парные гимнастическое комбинации	Игровое упражнение "Снежная баба"	

	№ 5		сочетании с движениями рук из ИП стоя на степе.	между степами; со сменой положения ног на степе. П/и «Не оставайся на полу»				
5-8	Степ-аэробика Приложение №4, комплекс № 6	Танцевальное упражнение со скакалками	Комбинации маршевых, приставных шагов в разных направлениях в сочетании с движениями рук из ИП стоя на степе.	Прыжки вокруг степов на двух, на одной ноге; змейкой между степами; со сменой положения ног на степе. П/и «Не оставайся на полу»	«Стрела» (усл.) «Самолет» «Замочек» «Корзинка»	Парные гимнастические комбинации	П/и «Скворечник»	
	АПРЕЛЬ							
1-4	Приложение №3, комплекс № 7 (гимнастические мячи-фитбол)	Танцевальное упражнение «Произвольный танец»	Поочередные, разнонаправленные, скрестные движения, воздействующие на разные группы мышц,-	Прыжки на мяче П/и «Салки на мяче». «Футболисты»	Гимнастические упражнения «Передача», «Перекат», «Полет» и т.д.	Гимнастические упражнения с малыми мячами d-7см, свободная импровизация	Игровое упражнение «Бег», «Зайчик»	

			из ИП сидя, лежа на мяче			с малыми мячами под музыку		
5-8	Приложение №3, комплекс № 8 (гимнастические мячи-фитбол)	Танцевальное упражнение с лентами	Поочередные, разнонаправленные, скрестные движения, воздействующие на разные группы мышц, - из ИП сидя, лежа на мяче	Прыжки на мяче П/и «Салки на мяче». «Футболисты»	Гимнастическое упражнения мячами d – 20см «Колечко», «Верблюдик» (2ч) на мячах	Гимнастическое упражнения с малыми мячами d-7см, свободная импровизация с малыми мячами под музыку	Игра «Подтяни живот»	
	МАЙ							
1-3	Степ-аэробика Подготовка к открытому занятию.	Танцевальное упражнение с малыми мячами	Комбинации маршевых, приставных шагов в разных направлениях в сочетании с движениями рук из ИП стоя на степе.	Прыжки вокруг степов на двух, на одной ноге; змейкой между степами; со сменой положения ног на степе. П/и «Не оставайся на полу»	«Стрела» (усл.) «Самолет» «Замочек» «Корзинка»	Парные гимнастическое комбинации	Игровое упражнение "Снежная баба"	
4-6	Приложение №3,	Повтор танцевального	Поочередные, разнонаправленные	Прыжки на мяче	Гимнастическое	Гимнастическое	Игра «Подтяни живот»	

	комплекс на выбор (гимнастические мячи-фитбол). Подготовка к открытому занятию	о упражнения на выбор из изученных для открытого урока	ные, скрестные движения, воздействующие на разные группы мышц,- из ИП сидя, лежа на мяче	П/и «Салки на мяче». «Футболисты»	упражнения мячами d – 20см «Колечко», «Верблюдик»	упражнения с малыми мячами d-7см, свободная импровизация с малыми мячами под музыку		
7	Итоговые тесты							
8	Открытое занятие							

2.6. Рабочая программа модуль «Детский фитнес» 3-й год обучения ЗДОРОВЕЙ-КА

№ п/п	Месяц Тема	Ритмическая гимнастика	Общеразвивающие упражнения	Элементы ЛФК, веселый тренинг	Фитбол-гимнастика	Танцевальная деятельность	Степ-аэробика	Музыкально-подвижные игры
	<i>ОКТАБРЬ</i>							
1	Вводное	Беседа о правилах поведения в физкультурном зале Диагностиче						

		ские задания						
2-4	Фитбол-Гимнастика	«Лошадка» - ходьба с высоким подниманием бедра - на месте, с продвижением вперед, с поворотом вокруг себя; притоп поочередно правой, левой ногой	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне на носках руки в стороны, на пятках руки на пояс, подскоки перекатом с пятки на носок руки произвольно. Бег в колонне с поворотом, прыжками (по сигналу), ОРУ.	Бабочка, лягушка, перекаты	Прокатывания и броски мяча по прямой, различными способами в парах. Комплекс № 1 прил №3	Танцевальное упражнение с лентами «Перелетные птички»		«Догони мяч»
5-8	Фитбол-Гимнастика	«Красавица Осень» - поочередное выставление ног на носок вперед, в сторону; приставной шаг в сторону	Построение. Ходьба обычная, с различным положением рук, приставным шагом, галоп прямой. Бег в колонне с изменением темпа, с прыжками, с поворотом (по сигналу), ОРУ.	Русалочка, змея, слоненок	Упр. с мячом в парах, прыжки на мяче Комплекс №2 приложение № 3	«Осенний ветер» - гимнастические упражнения с короткими лентами (+ свободное движение под музыку на последнее повторение музыкальной темы)		«Кто дальше...»

	НОЯБРЬ							
1-4	Степ-аэробика	Ходьба с высоким подниманием бедра - на месте, с продвижением вперед, с поворотом вокруг себя; притоп поочередно правой, левой ногой	Комбинации маршевых, приставных шагов в разных направлениях в сочетании с движениями рук из ИП стоя на степе.	Прыжки вокруг степов на двух, на одной ноге; змейкой между степами; со сменой положения ног на степе. П/и «Не оставайся на полу»		Парные гимнастические комбинации	Приложение № 4, комплекс № 1	«Птички и ворона»
5-8	Степ-аэробика	Поочередное выставление ног на носок вперед, в сторону; приставной шаг в сторону	Комбинации маршевых, приставных шагов в разных направлениях в сочетании с движениями рук из ИП стоя на степе.	Прыжки вокруг степов на двух, на одной ноге; змейкой между степами; со сменой положения ног на степе.		Танцевальное упражнение «Листики кружатся...»	Приложение №4, комплекс № 2	«Карусель» П/и «Вылез мишка из берлоги» Игровое упражнение "Найди свой дом»

	ДЕКАБРЬ							
1-4	Фитбол-Гимнастика	Поочередное выставление ноги на пятку с одновременным движением рук; приставной шаг в сторону; шаги вперед, назад; пружинка	Построение. Ходьба обычная, выпадами руки произвольно, на высоких четвереньках, подскоки бег в колонне на носках, с кружением, прыжками (по сигналу), ОРУ.	Потягивания, русалочка	Комплекс №3 приложение № 3	Танцевальное упражнение с лентами «Сказочный лес»		«Прыгуны»
5-8	Фитбол-Гимнастика	«Неваляшки» - поочередное выставление ноги на пятку с одновременным движением рук, топающий шаг с поворотом вокруг себя	Построение в шеренгу. Ходьба обычная, с изменением темпа, галоп. Бег в колонне с дополнительным заданием на внимание. (по сигналу), ОРУ.	Солдатык, полумостик	Комплекс №4 приложение № 3	Танцевальное упражнение «Веселые зверята» с малыми мячами		«Пассажиры»
	ЯНВАРЬ							
1-4	Степ-аэробика	«Пони» - шаг с высоким подниманием бедра;	Ходьба обычная, с носка, с пятки, шаг польки, подскоки	Мостик, самолет, воробей, ножницы		Танцевальные упражнения «Маленький	Приложение №4, комплекс № 3	«Пассажиры»

		топающий шаг; легкий бег на носках - с одновременным движением рук (смена движений в соответствии с текстом)	перекатом, бег в колонне с поворотом на 180 и 360, выпрыгиванием вверх (по сигналу), ОРУ.			кузнечик» «Чунга - Чанга»		
5-7	Степ-аэробика	Ходьба с высоким подниманием бедра - на месте, с продвижением вперед, с поворотом вокруг себя; притоп поочередно правой, левой ногой	Ходьба обычная, в полуприседе в полном приседе, подскоки, бег в колонне со специальными упражнениями бегуна, ОРУ.	лебедь, гора, гусеница, ласточка	упражнения сидя на мяче комплекс № 2 м/р «Ладощка»	Танцевальное упражнение «Сулейман» с обручами	Приложение №4, комплекс № 3	«Кувшинка»
	ФЕВРАЛЬ							
1-4	Фитбол-Гимнастика	Поочередное выставление ног на носок вперед, в сторону; приставной шаг в	Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, галоп боком, бег в	березка, плуг, мостик, петрушка	Комплекс №4 приложение № 3	Танцевальное упражнение «Черлидинг»		эстафеты с фитболом

		сторону	колонне в чередовании с прыжковыми упражнениями, ОРУ.					
5-8	Фитбол-Гимнастика	«Лошадка» - ходьба с высоким подниманием бедра - на месте, с продвижением вперед, с поворотом вокруг себя; притоп поочередно правой, левой ногой	Ходьба обычная, на носках, на пятках, подскоки перекатом с пятки на носок, бег в колонне. С приседанием, прыжками на двух ногах, ОРУ.	Бабочка, лягушка, перекаты	Комплекс №4 приложение № 3	«Зверобика»		«Догони мяч» Прокатывания и броски мяча по прямой, различными способами в парах.
	МАРТ							
1-4	Степ-аэробика	«Неваляшки» - поочередное выставление ноги на пятку с одновременным движением рук, топающий	Комбинации маршевых, приставных шагов в разных направлениях в сочетании с движениями рук из ИП стоя на степе.	Парные гимнастические комбинации		Танцевальное упражнение с флажками	Приложение № 4, комплекс № 4	П/и «Бубен» П/и «Не оставайся на полу»

		шаг с поворотом вокруг себя						
5-8	Степ-аэробика	Поочередное выставление ноги на пятку с одновременным движением рук; приставной шаг в сторону; шаги вперед, назад; пружинка	Комбинации маршевых, приставных шагов в разных направлениях в сочетании с движениями рук из ИП стоя на степе.	Лягушка, мостик		Танцевальное упражнение «Черлидинг»	Приложение №4, комплекс № 6	Игровое упражнение "Найди свой дом» П/и «Вылез мишка из берлоги»
	АПРЕЛЬ							
1-4	Фитбол-Гимнастика	Поочередное выставление ног на носок вперед, в сторону; приставной шаг в сторону	Поочередные, разнонаправленные, скрестные движения, воздействующие на разные группы мышц, - из ИП сидя, лежа на мяче	Прыжки на мяче, «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней». Гимнастические упражнения «Веточка»,	Комплекс №5 приложение № 3	Танцевальные упражнения под музыку произвольно		Игра «Подтяни живот» П/и «Бубен»

				«Елочка»				
5-8	Фитбол-Гимнастика Подготовка к открытому занятию.	Ходьба с высоким подниманием бедра - на месте, с продвижением вперед, с поворотом вокруг себя; притоп поочередно правой, левой ногой	Ходьба обычная, широким и мелким шагом, прямой галоп, бег в колонне в чередовании с бегом врассыпную, ОРУ.	«Самолет» «Замочек» «Корзинка» Игровое упражнение «Сидячий футбол»	Комплекс №6 приложение № 3	Танцевальное упражнение с лентами		Игровое упражнение "Снежная баба"
	МАЙ							
1-3	Степ-аэробика	«Пони» - шаг с высоким подниманием бедра; топающий шаг; легкий бег на носках - с одновременным движением рук	Комбинации маршевых, приставных шагов в разных направлениях в сочетании с движениями рук из ИП стоя на степе.	Русалочка, змея, слоненок		Танцевальное упражнение «Черлидинг»	Приложение №4, комплекс №7	«Автомобили»
4-6	Степ-аэробика	Поочередное выставление ног на носок вперед, в	Построение. Ходьба обычная, с высоким подниманием	Крокодил, гора, лодочка		Танцевальное упражнение с лентами	Приложение №4, комплекс №8	«Птички и ворона»

		сторону; приставной шаг в сторону	колена, галоп, бег в колонне с кружением (по сигналу), ОРУ.					
7	Итоговые тесты							
8	Итоговое открытое занятие							Проводится для родителей

В композициях **фитбол-гимнастики**, а также **танцевальной аэробики** можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

- March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
- Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
- Lunge — выпад вперед, в сторону.
- Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
- Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
- V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

Шаги, используемые в **степ–аэробике**:

- March(марш)—ходьба на месте.
- Step (степ)—шаг.
- Basicstep (бэсик степ). Шаг ногой вперед-назад.И.П.стоя на полу ногивместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ при-ставить.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
- Steptouh(степ тач)—приставной шаг в сторону.И.П.стоя на полу ногивместе.1- выполнить правой ногой шаг в сторону,2- левую приставить.3-левой ногой шаг в сторону,4-правую приставить.
- V-step(ви-степ)—шаг на степ ноги врозь,назад ноги вместе.На4счета.И.П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг на правый край степа, 2- левую ногу поставить на левый край степа.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.

- Toetouch(тоу тач)—касание носком пола или степа.На каждый счет.
- Mambo(мамбо)—шаги на месте с переступанием вперед,назад.И.П.стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
- Openstep(оупэн степ) –открытый шаг.И.П.ноги шире бедер.1-выполнитьполу присед и поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.
- Legcurl(лэг керл)— «захлест»голени назад. 1-шаг правой ногой на степ, 2-левую ногу согнуть назад. 3- поставить левую ногу на пол.4 - правую приставить.
- Кнееур(ни ап)— «подъем колена вверх». 1-шаг правой ногой на степ,2-левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3-поставить левую на пол.4-правую приставить.
- Kickside(мах ногой в сторону ,вперед, назад).1-шаг левой ногой на степ,2-правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3- поставить правую на пол.4 - левую приставить.

2.7. Рабочая программа модуль «Школа настольного тенниса» для детей 6-7 лет

Задачи	Октябрь			
	<u>Занятия 1-2</u>	<u>Занятие 3-4</u>	<u>Занятие 5-7</u>	<u>Занятие 8-9</u>
1. Ознакомить детей с инвентарем (теннис мяч) «Привет Шарик!» и теннисной ракеткой. 2. Сообщить правила безопасного поведения при упражнениях с ракеткой и мячом 3. Определить уровень развития двигательных способностей	1. Сообщение теоретических сведений (какие игры с мячом ты знаешь?) Новый друг – «Шарик». <u>ОРУ с теннисным мячиком.</u> 2. Подбрасывание мяча вверх и его ловля (двумя руками) 3. Перекладывание мяча из руки в руку из и.п.- о.с. руки в стороны. 4. Бросить в пол правой	1. Ходьба и бег с мячом. По свистку – остановка (переложить мяч из руки в руку) «Смело шагай, мяч не теряй!» <u>ОРУ с мячиком.</u> 2.Знакомство с ракеткой (хват ракетки, отведение ракетки вправо-влево) 3. Перекладывание ракетки из руки в руку сохраняя правильный	1. Ходьба и бег с мячом, по сигналу выполнение упражнений. <u>ОРУ без предметов</u> 2. В парах: -Прокатывание 1-го мяча друг другу; -Прокатывание 2-х мячей одновременно. 3. Подбрасывать и ловить мяч после отскока от площадки. 4.Ловля и бросок мяча	1. Ходьба и бег с изменением направления. <u>ОРУ без предметов</u> 2. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. 3. В парах: -Бросок мяча в обруч, ловля двумя руками; - Бросок одной рукой, ловля двумя руками - Прокатывание двух мячей одновременно 4.Набивание теннисного

детей. 3. Создать предпосылки для развития физических качеств (ловкость, координация движений) и волевых (внимание) 4. Ознакомить с элементами жонглирования мяча	рукой (л.р) и поймать 2мя руками; 1 рукой 5. Прокатывание мяча в парах 6.Подбрасывать и ловить мяч настольного тенниса двумя руками, одной рукой. 7. Игровые упражнения «попади в обруч!» 8. Игровое упражнение «Поймай мяч» - ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ-	хват 4. Удержание мяча на ракетке (5-10 сек) на месте. 5. Поворачивать ракетку вправо, влево, вверх, вниз, не меняя положения пальцев. 6. Игровое упражнение «по ровненькой дорожке» (прокатить мяч по узкой доске), «Попади в цель»	двумя руками снизу в парах. 5. Прокатывать мяч между предметами. 6. Удержание мяча на ракетке (5-10 сек) на месте. 7. Поворачивать ракетку вправо, влево, вверх, вниз, не меняя положения пальцев. 5. Игровое упражнение «попади в обруч» 6. «Закати мяч в ворота»	мяча на открытой стороне ракетки 5. Эстафета с теннисным мячом и ракеткой - ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ-
---	---	---	---	---

Задачи	Ноябрь			
	<u>Занятия 1-2</u>	<u>Занятие 3-4</u>	<u>Занятие 5-7</u>	<u>Занятие 8-9</u>
1. Развивать положительный интерес к физическим упражнениям с использованием различных предметов по весу мячей 2. Развивать способность к взаимодействию при выполнении упражнений в паре 5. Продолжать развивать ловкость, координацию	1. Ходьба и бег с теннисными мячами с остановками <u>ОРУ с резиновыми мячами большого диаметра</u> 2 4. «Жонглирование» теннисным мячом А) на месте вверх вниз Б) в движении вперед В) броски мяча в пол и ловля поочередно	1. Ходьба и бег с изменением направления <u>ОРУ без предметов.</u> 2. Удержание мяча на ракетке (5-10 сек) на месте. 3. Поворачивать ракетку вправо, влево, вверх, вниз, не меняя положения пальцев. 4. Имитация движения-отражение мяча на лету (сделать шаг вперед,	1. Ходьба и бег в рассыпную с перестроением в колонну по одному. <u>ОРУ с теннисными мячиками.</u> 2. Перекладывание ракетки из руки в руку сохраняя правильный хват. 3. Подбрасывать и ловить мяч после отскока от площадки. 4. Отбивать мяч от	1. Ходьба и бег с теннисной ракеткой и выполнением упражнений. <u>ОРУ с теннисной ракеткой</u> 2. . Поворачивать ракетку вправо, влево, вверх, вниз, не меняя положения пальцев. 3. Удержание мяча на ракетке (5-10 сек) на месте, выполнять движение рук вперед, в

движений, точность в бросках, ловле и перемещении по площадке, залу	правой и левой 5. Игровое упражнение «прокати мяч»! 6. Упражнение на внимание «части тела!», «переложи ракетку» (правильный хват)!	слегка наклониться, руку с ракеткой быстро вытянуть вперед). Выполнять правой и левой рукой. 5. Игр.упражнение «попади в обруч»!»! (расстояние 1,5 – 2 м) 6. «Жонглирование» теннисным мячом А) на месте вверх вниз Б) в движении вперед В) броски мяча в пол и ловля поочередно правой и левой	площадки ладонью несколько раз подряд. 5. Игровое упражнение «прокати мяч»! 6. Игровое упражнение в парах «не упусти мячик». Дети располагаются в парах (расст. 1 м). Один ребенок бросает мячик, чтобы он отскочил, ударившись об пол. Стоящий на против ударяет ракеткой обратно. 7. Игра малой подвижности «Лови мяч».(Дети стоят по кругу,инструктор стоит с середине. Он бросает одному из детей. Тот ловит и бросает обратно).	стороны, приседать. 4. Соревноваться, кто сумеет пройти от одного предмета до другого, не уронив мяча. 5. «Жонглирование» теннисным мячом А) на месте вверх вниз Б) в движении вперед В) броски мяча в пол и ловля поочередно правой и левой. 6.Игра малой подвижности «перекати мяч»
---	--	--	---	---

Задачи	Декабрь			
	<u>Занятия 1-2</u>	<u>Занятие 3-4</u>	<u>Занятие 5-6</u>	<u>Занятие 7-8</u>
1. Ознакомить со стойкой игрока, перемещение по залу 2. Закреплять умение «жонглирования» мячом на месте и в движении; правильного хвата	1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу (принять стойку теннисиста). Бег приставными шагами, ходьба выпадами, скачками.	1. Ходьба и бег с изменением темпа и направления. <u>ОРУ с ракеткой.</u> 2. В парах: -перебрасывание теннисного мяча друг	1. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, враспынную. <u>ОРУ с резиновыми мячиками</u> <u>малого</u>	1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу (принять стойку теннисиста). Бег приставными шагами, ходьба выпадами, скачками.

ракетки; 3. Ознакомить с подбиванием мяча открытой стороной ракетки (на месте) 4. Развивать ловкость, быстроту, точность	<u>ОРУ без предметов.</u> 2. подбрасывание мяча вверх, и ловля двумя, одной, поочередно - усложнение из положения сидя, на пятках, с хлопком в ладоши - перебрасывание и ловля в парах двумя руками - игр.упражнение попади в круг 3. подбивание мяча вверх на высоту 20-30 см. 4. Эстафета «Понеси не урони»! 5. Игра малой подвижности «части тела»	другу, ловля двумя руками -одной рукой после отскока от площадки. 3. «Жонглирование» теннисным мячом А) на месте вверх вниз Б) в движении вперед В) броски мяча в пол и ловля поочередно правой и левой. 4. Имитация движения-отражение мяча на лету (сделать шаг вперед, вправо, влево, слегка наклониться, руку с ракеткой быстро вытянуть вперед). Выполнять правой и левой рукой. 5. Игровое упражнение «катание мячей в парах» 6. Игровое упражнение-свободной рукой скатить мяч на ракетку со скамейки и удержать его.	<u>радиуса</u> 2. Удерживать мяч на ракетке, выполняя движения рукой вперед, в сторону, продвигаясь вперед. 3. Свободной рукой бросить мяч на ракетку с высоты 10-15 см и удержать его. 4. Отбивать мяч открытой стороной ракетки на месте. 5. Отведение кисти с ракеткой вправо-влево, Вращательное движение ракеткой вправо-влево поочередно правой и левой рукой. 6. Эстафета с набиванием мяча. 7. Игра малой подвижности.	<u>ОРУ без предметов.</u> 2. «Жонглирование» теннисным мячом А) на месте вверх вниз Б) в движении вперед В) броски мяча в пол и ловля поочередно правой и левой. 3. Закреплять умение отбивать мяч открытой стороной ракетки. 4. Игровое упражнение «поймай мячик на ракетку» - Ребенок сам подбрасывает мячик ракеткой вверх и старается поймать его на ракетку; - ударить мячиком об пол и поймать его на ракетку. 5. Игровое упражнение «с ракетки на ракетку». Ребенок держит в каждой руке по ракетке, на одной лежит шарик. Сближая ракетки, он наклоняет ту, на которой лежит шарик, скатывает на другую. Перекатывать
--	---	---	---	---

				шарик с ракетки на ракетку нужно несколько раз подряд. 6. Игра малой подвижности.
Задачи	Январь			
1. формировать технику владения мячом при «жонглировании», подбивание мяча в движении 2) Развивать выносливость, координации, движений, внимание 3) формировать привычку к согласованным совместным действиям	<u>Занятия 1-2</u> 1. Ходьба и бег с различными заданиями в парах (Высоко поднимая колени, захлестывание голени назад, боком, проверять расстояние между детьми – поднятые руки вперед). 2) ОРУ в 2 колоннах с <u>игр.упражнением по свистку – присесть, подпрыгнуть и т.д.</u> 3) «Жонглирование» мячом стоя, сидя, после хлопка. Эстафета с использованием подбрасывания и ловли мяча «Добеги – подбрось» (Добежать до фишки, подбросить 2 раза и бегом обратно) 4) Подбивание мяча:	<u>Занятие 3-4</u> 1. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную. ОРУ с большим мячом. 2. Закреплять умение отбивать мяч открытой стороной ракетки. 3. Удерживать мяч на ракетке, выполняя движения рукой вперед, в сторону, продвигаясь вперед. 4. Свободной рукой бросить мяч на ракетку с высоты 10-15 см и удержать его. 5. Подбросить мяч левой рукой с ладони и поймать правой рукой на ракетку. 6. Игр.упражнение «попади в цель» 7. Дыхательная гимнастика.	<u>Занятие 5-6</u> 1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу (принять стойку теннисиста). Бег приставными шагами, ходьба выпадами, скачками. ОРУ без предметов 2. Бросить мяч в стену и поймать двумя руками после отскока от площадки; ловить одной рукой. 3. «Жонглирование» теннисным мячом А) на месте вверх вниз Б) в движении вперед В) броски мяча в пол и ловля поочередно правой и левой. 4. Игровое упражнение «поймай мячик на ракетку» - Ребенок сам подбрасывает мячик ракеткой вверх и	<u>Занятие 7</u> 1. Ходьба и бег с теннисными мячами с остановками ОРУ без предметов 2. Вращение кисти руки с ракеткой вправо, влево 3. Удержание мяча на внешней и внутренней стороне ракетки в движении и на месте (с приседанием, стоя на одной ноге). 4. Подбивание мяча: - на месте - после 2-3 шагов вперед, назад. (Проверить игровой хват, следить за мячом глазами. Не поднимать руки, выше пояса! Руки согнуты в локте!) 5. Свободной рукой скатить мяч со скамейки на ракетку и удержать его.

	- на месте - после 2-3 шагов вперед, назад. (Проверить игровой хват, следить за мячом глазами. Не поднимать руки, выше пояса! Руки согнуты в локте!) 5) «Прокати колобка» Катание мяча по ракетке (упр.малой подвижности)		старается поймать его на ракетку; - ударить мячиком об пол и поймать его на ракетку. 5. Игровое упражнение «с ракетки на ракетку». Ребенок держит в каждой руке по ракетке, на одной лежит шарик. Сближая ракетки, он наклоняет ту, на которой лежит шарик, скатывает на другую. Перекатывать шарик с ракетки на ракетку нужно несколько раз подряд. 6. «Прокати колобка»	6. Ударить мяч об пол ,поймать его на ракетку и удержать его,считая до трех. 7. «Попади в цель» подвижная игра 8. Дыхательные упражнения.
Задачи	Февраль			
1. Закрепить стойку игрока, перемещение по залу	<u>Занятия 1-2</u>	<u>Занятие 3-4</u>	<u>Занятие 5-6</u>	<u>Занятие 7-8</u>
2)Закрепить подбивание мяча открытой стороной ракетки (на месте)	1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу (принять стойку теннисиста). Бег приставными шагами, ходьба выпадами, скачками.	1.Ходьба и бег с изменением темпа, приставным шагом правым и левым боком.	1. Ходьба и бег с мячом, по сигналу выполнение упражнений.	1. Ходьба и бег с изменением направления.
3) Продолжать развивать ловкость, координацию движений, точность в бросках, ловле и	<u>ОРУ с теннисной ракеткой</u>	<u>ОРУ с теннисным мячиком.</u>	<u>ОРУ без предметов</u>	<u>ОРУ без предметов</u>
	2. Подбивание мяча вверх на высоту 20-30	2.Освоить стойку игрока, перемещения по залу.	2. Вращение кисти руки с ракеткой вправо, влево	2. Закрпчить стойку игрока, пермещения по залу.
		3. Стоя, положить на ракетку мячик и	3. Удержание мяча на внешней и внутренней стороне ракетки в	3. Эстафета на удержание мячика на ракетке и подбивание мяча.

перемещении по площадке, залу .	см. Подбивание мяча на разную высоту на месте. 3. удержание мяча на ракетке (5-10 сек) на месте 4. Игровое упражнение «прокати мяч»! 5. Игр.упражнение «попади в обруч»!»! (расстояние 1,5 – 2 м) 6. Эстафета с удержанием мяча на ракетке 7. Игра малой подвижности	опустить (почти до пола, поднять и снова опустить). Опуская ракетку, не допускать падения мяча на пол. 4. Подбивание мяча на разную высоту на месте. 5. «Жонглирование» мячом стоя, сидя, после хлопка. Эстафета с использованием подбрасывания и ловли мяча «Добеги – подбрось» (Добежать до фишки, подбросить 2 раза и бегом обратно) 6. Дыхательная гимнастика.	движении и на месте (с приседанием, стоя на одной ноге). 4. Подбивание мяча: - на месте - после 2-3 шагов вперед, назад. (Проверить игровой хват, следить за мячом глазами. Не поднимать руки, выше пояса! Руки согнуты в локте!) 5. Свободной рукой скатить мяч со скамейки на ракетку и удержать его. 6. Ударить мяч об пол, поймать его на ракетку и удержать его, считая до трех. 7. «Попади в цель» подвижная игра 8. Дыхательные упражнения.	4. Челночный бег 3*10 м. 5.Игра малой подвижности «Перекасти мяч» 6. Дыхательная гимнастика.
Задачи	Март			
1. Развивать ловкость и скоростную выносливость, волевые качества (целеустремленность, внимание)	<u>Занятия 1-2</u>	<u>Занятие 3-4</u>	<u>Занятие 5-7</u>	<u>Занятие 8-9</u>
	1. Ходьба и бег с резиновыми мячами (с ведением мяча по кругу, подбрасыванием вверх	1. Ходьба и бег с остановками по сигналу и выполнением заданий. <u>ОРУ в движении без</u>	1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу (принять стойку теннисиста). Бег приставными шагами,	1. Ходьба и бег с изменением направления. <u>ОРУ без предметов</u> 2. «Жонглирование»

2. Ознакомить с сутью игры в настольный теннис 3. Обеспечить адаптацию организма ребенка к физическим нагрузкам и упражнениям 4. Формировать привычку к совместным согласованным действиям	в ходьбе, после остановки). <u>ОРУ без предметов.</u> 2. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2 Упр.в парах А) переброска 1 мяча Б) прокатывание мячей В) бросок мяча в пол и ловля после отскока на месте, затем в паре 3. Беседа о сути игры Настольный теннис 4. Игровое упражнение «отбей мяч ракеткой после отскока»: - от пола - от стены «отбей 1 раз, 2 раза подряд»! 5. Подбивание мяча вверх на 20-30 см 6. Дыхательная гимнастика.	<u>предметов</u> 2.Перебрасывание мяча в паре: -с отскоком от пола, поймать двумя, одной рукой; - с отскоком от пола, отбивать ракеткой. Следить за правильным хватом. 3. Челночный бег 3*10 м. 4. Удерживание мяча на ракетке стоя на одной ноге, с приседанием. 5. Игровое упражнение в парах «попади в круг» .	ходьба выпадами, скачками. <u>ОРУ с ракеткой.</u> 2. Перекладывать ракетку из одной руки в другую (правильный хват) 3. Бросить мяч вверх одной рукой и поймать другой. 4. Бросить мяч вниз одной рукой и поймать другой после отскока. 5. Игровое упражнение «Точно перебрось» 6. Ударить мяч об пол, поймать его на ракетку и удержать его, считая до трех.	теннисным мячом А) на месте вверх вниз Б) в движении вперед В) броски мяча в пол и ловля поочередно правой и левой. 3.Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2 Упр.в парах А) переброска 1 мяча Б) прокатывание мячей В) бросок мяча в пол и ловля после отскока на месте, затем в паре. 4. Игровое упражнение «отбей мяч ракеткой после отскока»: - от пола - от стены «отбей 1 раз, 2 раза подряд»! 5. Челночный бег 3*10 м. 6. Игра малой подвижности «перекажи мяч ладонью». Прокатывать мяч по скамейке ладонью.
---	--	--	---	--

Задачи	Апрель			
	Занятия 1-2	Занятие 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
1. Формировать технику: А) подбивания мяча вверх на разную высоту; Б) отбивание мяча в пол «дриблинг» ракеткой на месте 2) создавать предпосылки для развития физических и морально-волевых качеств 3) Развивать способность к взаимодействию при выполнении упражнений с элементами тенниса	1. Ходьба и бег с изменением направления. <u>ОРУ на месте с теннисным мячом</u> 2. Эстафеты: с прокатыванием мяча, с броском в корзину, с переброской через веревку. 3. Подбивание мяча - на месте высоко, - на месте низко, - чередуя высоту. 4. Отбивание мяча после отскока ракеткой в стенку 5. Катание мяча в паре. 6. Игровое задание: - сбей кеглю - в кругу отбей мяч ракеткой. 7. Дыхательная гимнастика.	1. Ходьба и бег с чередованием с прыжками (на двух ногах, на левой, правой ноге, приставными) <u>ОРУ без предметов</u> 2. Отбивание мяча ракеткой после броска в пол партнеру. 3. . Удерживать мяч на ракетке, выполняя движения рукой вперед, в сторону, продвигаясь вперед. 4. Свободной рукой бросить мяч на ракетку с высоты 10-15 см и удержать его. 5. Подбросить мяч левой рукой с ладони и поймать правой рукой на ракетку. 6. Игр.упражнение «попади в цель» 7. Дыхательная гимнастика.	1. Ходьба и бег с ускорениями, змейкой <u>ОРУ с ракеткой</u> 2. Подбивания мяча вверх на разную высоту. 3. Отбивание мяча в пол «дриблинг» ракеткой на месте. 4. Игровое упражнение «Удержи мяч». Дети кладут мяч на ракетку, поворачивают ее влево и вправо, удерживая мяч на ракетке до определенного счета. 5. Отбивание мяча ракеткой после броска в пол партнеру. 6. игровое упражнение «Попади в цель». 7. Дыхательная гимнастика.	1. Подскоки, ходьба, приставной шаг. <u>ОРУ без предметов.</u> 2. Эстафеты: с прокатыванием мяча, с броском в корзину, с переброской через веревку. 3. Подбивание мяча - на месте высоко, - на месте низко, - чередуя высоту. 4. Отбивание мяча после отскока ракеткой в стенку 5. Прокатывание двух мячей одновременно в паре. 6. Игровое задание: - сбей кеглю - в кругу отбей мяч ракеткой. 7. Дыхательная гимнастика.
Задачи	Май			
	Занятия 1-2	Занятие 3-4	Занятие 5-7	Занятие 8-10
1. Развивать подвижность луче-запястных суставов	1. Ходьба и бег в	1. Ходьба и бег с	1. Ходьба и бег друг за	1. Ходьба и бег в парах

кисти, ловкость, координацию, внимание 2) формировать технику перемещений выпадами, подбивания мяча тыльной стороной ракетки 3) Развивать способность к взаимодействию при выполнении физических упражнений с элементами тенниса 4) Определение уровня физической готовности к игре	парах с остановкой и поворотом по свистку, выпадами. <u>ОРУ с ракеткой</u> 2. Упражнения для кистей рук: - круговые движения пр. и левой рукой - вращение кисти по восьмерке 3. Эстафета: бег с подбрасыванием теннисного мяча вверх, 4. 4. Челночный бег 3*10 м с теннисным мячом. 5. Подбивание мяча А) тыльной стороной с продвижением вперед-назад Б) отбивание мяча после отскока от пола. 6. Игровое упражнение «Удержи мяч». Дети кладут мяч на ракетку, поворачивают ее влево и вправо, удерживая мяч на ракетке до определенного счета. 7. Игр.упр. «козлик» 8. Игр.упр. «Попади в цель».	мячиком с выполнением заданий по команде. Выпады вправо и влево, на месте вперед-назад. <u>ОРУ с теннисным мячиком.</u> 2. Игра «сделай фигуру» имитация 3. Подбивание мяча на месте тыльной стороной ракетки. 4. Отбивание мяча после отскока от пола тыльной стороной ракетки, сначала имитация. 5. Подбивание мяча - на месте высоко, -на месте низко, - чередуя высоту Усложнение! подбивать мяч менять поочередно сторону ракетки. 6. Игра «Закати мяч в ворота». (задача-закатить шарик в ворота с расстояния 2-3 м.) 7. Дыхательная гимнастика	другом, в парах, в рассыпную. Ходьба с высоким подниманием колен. Перестроение в круг. <u>ОРУ без предметов.</u> 2. Выпады вправо и влево, на месте вперед-назад с ракеткой (имитация приема мяча) 3.Подбивание мяча на равную высоту. 4. «Дриблинг» (удары ракеткой об пол на уровне пояса) -однократно с ловлей мяча левой рукой - подряд. 5. Проведение тестирования по 2 человека. 6. Подбросить мяч вверх 10-15 см одной рукой и поймать на ракетку другой рукой, подбить несколько раз. 7. Игровое упр. «Сбей кегли».(с расстояния 2м сбить мячиком кегли) 8.Челночный бег 3*10 м с теннисным мячом. 9. Дыхательные упражнения.	с остановкой и поворотом по свистку, выпадами. <u>ОРУ с ракеткой.</u> 2. Упражнения для кистей рук: - круговые движения пр. и левой рукой - вращение кисти по восьмерке. 3. Подбивание мяча на месте тыльной стороной ракетки. 4. «Дриблинг» (удары ракеткой об пол на уровне пояса) -однократно с ловлей мяча левой рукой - подряд. 5. Проведение тестирования по 2 человека. 6. Игровое упражнение в парах. Стоя рядом перед стеной: первый бросает мяч в стену, так чтобы мяч отскочил партнеру с отскоком об пол. Ловля мяча двумя руками. 7. Игра «Закати мяч в ворота».
---	---	--	--	--

				8. Дыхательная гимнастика
--	--	--	--	---------------------------

2.8. Рабочая программа модуль «Школа мяча» для детей 6-7 лет

Задачи	Октябрь			
1.Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча. 2.Учить сочетать замах с броском при метании. 3.Развивать глазомер, точность движения. 4. Соблюдать правила игры с мячом. 5. Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка.	<u>Занятия 1-2</u>	<u>Занятие 3-4</u>	<u>Занятие 5-7</u>	<u>Занятие 8-9</u>
	Мониторинг 1 Часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с массажным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>П/И</u> «Брось — догони». <u>П/И</u> «Подбрось — поймай». <u>Дых. упр-е</u> «Носик балуется». 3 Часть: Презентация «Мячик, мячик, ты откуда?»	1 Часть: Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1.Катание мяча «змейкой» между предметами. 2.Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. <u>П/И</u> «Попади в цель». <u>П/И</u> «Шмель». <u>Дых. упр-я</u> «Смешинка» «Шарик лопнул». 3 Часть:	1 Часть: Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2.Прокатывание мяча с горки. <u>П/И</u> «Мяч сквозь обруч». <u>П/И</u> «Ловишки с мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Подуй на листик» «Летят мячи». 3 Часть:	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 2.Самостоятельные игры с мячами. <u>П/И</u> «Мяч среднему». <u>П/И</u> «Быстрый мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Ветер и листья» «Ёжик». 3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт» (3) Просмотр мультфильма «Топчумба» (4).

		Релаксация «Пляж» (3), «Волшебный сон» (4).	Релаксация «Змейки греются на солнышке» (1) «Опавшие листики» (2).	
--	--	--	---	--

Задачи	Ноябрь			
	<u>Занятия 1-2</u>	<u>Занятие 3-4</u>	<u>Занятие 5-7</u>	<u>Занятие 8-9</u>
1. Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку, чить детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в верт. цель. 2. Познакомить со спортивными играми с мячом. 3. Воспитывать желание заниматься в команде.	1 Часть: Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1. Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Ловкая пара». П/И «Мяч вдогонку». <u>Дых. упр-я</u> «Каша кипит» «Дует ветер».	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Антошка». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд). 2. Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/И «Мяч в кругу». П/И «Догони мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Лесной воздух» «Маятник». 3 Часть: Релаксация «Тёплая ванна» (3) Презентация	1 Часть: Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом. 2. Бросание мяча друг другу с хлопком. П/И «Закати мяч в обруч». П/И «Передай мяч». <u>Дых. упр-я</u> «На турнике» «Подуй на снежинку». 3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Барби». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шаром. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении (R-5м). 2. Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м). П/И «Не упусти шарик». П/И «Мяч об пол». <u>Дых. упр-я</u> «Хлопушка» «Молодцы». 3 Часть: Релаксация

	3 Часть: Релаксация «Аромапалочка» (1) «Каждый спит» (2).	«Виды спорта с мячом» (4).	спят»(1) «Колыбельная» (2).	«Фея сна» (3) Просмотр мультфильма «Дедушка и внучек» (4).
--	--	-------------------------------	--------------------------------	--

Задачи	Декабрь			
	<u>Занятия 1-2</u>	<u>Занятие 3-4</u>	<u>Занятие 5-7</u>	<u>Занятие 8-9</u>
1.Учить бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот; метать мячи разного веса правой левой рукой; отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в горизонт. цель, учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие. 2.Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость) и глазомер. 3.Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать	1 Часть: Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/И «Кати в цель». П/И «Ловкая пара». <u>Дых. упр-я</u> «Дровосек» «Ах!».	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Буратино». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром. <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола. 2.Забрасывание малого мяча в напольную корзину. П/И «Подвижная мишень». П/И «Быстрый мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Вырасти большой» «Стёклышко». 3 Часть: Релаксация «Сказочный сон» (3)	1 Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу и ловля его в движении. 2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Попади в ворота». П/И «Мяч по дорожке». <u>Дых. упр-я</u> «Мыльные пузыри» «Апчхи!». 3 Часть:	1Часть: Ритмическая гимнастика «Socolate». 2 Часть: <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола. 2.Метание мяча в горизонт. цель. П/И «Мяч в корзину». П/И «Ловишки с мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Гармошка» «Партизаны». 3 Часть: Релаксация «Сосульки тают» (3) Просмотр

неудачам товарищей.	3 Часть: Релаксация «Снежинки» (1) «В царстве Снежной Королевы» (2).	Просмотр мультфильма «Неженка» (4).	Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).	мультфильма «Упрямый ослик» (4).
---------------------	---	--	--	-------------------------------------

Задачи	Январь			
1. Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур, учить элементам спортивных игр с мячом. 2. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость). 3. Поддерживать интерес к различным видам спорта.	<u>Занятия 1-2</u>	<u>Занятие 3-4</u>	<u>Занятие 5-7</u>	<u>Занятие 8-9</u>
	1 Часть: Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд. 2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Догони мяч». П/И «Ловкая пара». <u>Дых. упр-я</u> «Обед» «Насос». 3 Часть: Релаксация «Подводный мир» (1)	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шаром. <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром. <u>ОВД</u> 1. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2. Перебрасывание мяча друг дугу через шнур. П/И «Мяч навстречу мячу». П/И «Успей поймать». <u>Дых. упр-я</u> «Художники» «Дятел». 3 Часть: Релаксация «Ароматпалочка» (3) Просмотр мультфильма «С бору по сосенке» (4).	1 Часть: Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячом. <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2. Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербола). П/И «Послушный мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Дуем друг на друга»	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1. Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол). П/И «Ты катись, катись, наш мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Нырляльщики» «Осы». 3 Часть: Релаксация «Путешествие на облаке» (3)

	«У лесного ручья» (2).		«Полёт в космос». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).	Просмотр мультфильма «Как утёнок- музыкант научился играть в футбол»(4)
--	---------------------------	--	--	---

Задачи	Февраль			
	<u>Занятия 1-2</u>	<u>Занятие 3-4</u>	<u>Занятие 5-7</u>	<u>Занятие 8-9</u>
1.Учить детей метать мяч в цель из разных исходных положений, метать в даль мячей разного веса. 2.Развивать физические качества (быстроту, ловкость, выносливость). 3.Воспитывать красоту, грациозность движений.	1 Часть: Ритмическая гимнастика 2 Часть: <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> 1_Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/И «Не упусти шарик». П/И «Послушный мяч». Самостоятельные игры с мячами. 2. <u>Дых. упр-я</u> «Дровосек» «Ах!». 3 Часть: Релаксация «Снежинки» (1)	1 Часть: Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1.Метание вдаль малого мяча с нескольких шагов. 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/И «Попади и поймай». П/И «Мяч навстречу мячу». <u>Дых. упр-я</u> «Смешинка» «Шарик лопнул». 3 Часть:	1 Часть: Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1.Метание в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лёжа. 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/И «Не упусти мяч». П/И «Догони мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Подуй на листик» «Летят мячи». 3 Часть: Релаксация	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Дождя не боимся». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. 2.Прыжки с зажатым между коленями мячом. П/И «Закати мяч». П/И «Выстрели мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Ветер и листья». 3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт» (3)

	«У Снежной Королевы» (2).	Релаксация «Волшебный сон» (3) Презентация «Как стать спортсменом» (4).	«Змейки греются на солнышке» (1) «Опавшие листья» (2).	Просмотр мультфильма «Спортландия» (4).
--	---------------------------	---	---	---

Задачи	Март			
1. Учить метать мяч правой и левой рукой, отбивать мяч о пол, двигаясь «змейкой», подбрасывать мяч и ловить его с поворотом кругом. 2. Развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину. 3. Воспитывать стремление детей объединяться в команды для подвижных игр по собственному предпочтению.	<u>Занятия 1-2</u>	<u>Занятие 3-4</u>	<u>Занятие 5-7</u>	<u>Занятие 8-9</u>
	1 Часть: Ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой» поперёк зала. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упр-е для кистей рук со шнурком.</u> <u>ОВД</u> 1. Метание вдаль мяча с R6-12 м. 2. Отбивание мяча о пол, двигаясь «змейкой» между предметами. П/И «Ловишки с мячом». П/И «Не задень мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Каша кипит» «Ветер дует». 3 Часть:	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Амана кукарекла». 2 Часть: <u>ОРУ с фитболом.</u> <u>Упр-е для кистей рук с карандашом.</u> <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча от груди, через голову. 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Стоп». П/И «Гонка мячей по кругу». <u>Дых. упр-я</u> «Лесной воздух» «Маятник». 3 Часть: Релаксация «Тёплая ванна» (3) Просмотр мультфильма «Тихая поляна» (4).	1 Часть: Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег с захлёстыванием голени. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ со средним мячом.</u> <u>Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком.</u> <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2. Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд бегом. П/И «Мяч по кочкам». П/И «Играй, играй, мяч не теряй». <u>Дых. упр-я</u> «На турнике» «Подуй на снежинку». 3 Часть:	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Звёзды Новый год развесил». 2 Часть: <u>ОРУ с воздушным шариком.</u> <u>Упр-е для кистей рук с брусочком.</u> <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола. Спортивная игра «Пионербол». П/И «Проведи мяч». П/И «Поймай мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Хлопушка» «Молодцы». 3 Часть: Релаксация «Фея сна» (3)

	Релаксация «Аромалочка» (1) «Каждый спит» (2).		Релаксация «Звери спят, птицы спят» (1) «Колыбельная» (2).	Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы (4).
--	--	--	---	---

Задачи	Апрель			
1. Учить детей метать мяч в горизонт. цель; бросать и ловить мяч от стены разными способами, продолжать учить детей бросать мяч через сетку, учить метать мяч разного размера и веса. 2. Учить детей играть с элементами футбола и волейбола. 3. Воспитывать волевые качества личности (целеустремлённость, выдержку).	<u>Занятия 1-2</u>	<u>Занятие 3-4</u>	<u>Занятие 5-7</u>	<u>Занятие 8-9</u>
	1 Часть: Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд. 2. Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/И «Не упусти шарик». П/И «Послушный мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Дровосек»	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Позитив». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром. <u>ОВД</u> 1. Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч. 2. Отбивание мяча о пол, продвигаясь по кругу. П/И «Мяч по дорожке». П/И «Ты катись, катись, наш мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Вырасти большой» «Стёклышко». 3 Часть: Релаксация	1 Часть: Ходьба гимнастическим шагом. Бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шариком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1. Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. 2. Бросание мяча друг другу через сетку. П/И «Волейбол с воздушными шарами». П/И «Не упусти шарик». <u>Дых упр-я</u> «Обед» «Насос». 3 Часть:	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром. <u>ОВД</u> 1. Удерживание мяча на голове как можно дольше. 2. Отбивание мяча коленом. П/И «Мы – футболисты». <u>Дых. упр-я</u> «Художники» «Дятел». 3 Часть: Релаксация «Аромалочка» (3) Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы (4).

	«Ах!». 3 Часть: Релаксация «Спящий катенок» (1) «Звездочки на небе» (2)	«Сказочный сон» (3) Просмотр мультфильма «Необыкновенный матч» (4).	Релаксация «Подводный мир океана»(1) «У лесного ручья» (2).	
--	---	---	---	--

Задачи	Май			
1.Учить детей прокатывать мяч, попадая в ворота; забрасывать мяч в баскетбольную корзину. 2.Обучать детей спортивным играм с выполнением простейших правил. 3.Воспитывать интерес к спортивным играм. 1.Совершенствовать навык ведения мяча. 2.Развивать двигательную активность детей. 3.Воспитывать положительные эмоции. 4.Определить уровень владения мячом	<u>Занятия 1-2</u>	<u>Занятие 3-4</u>	<u>Занятие 5-7</u>	<u>Занятие 8-9</u>
	1 Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1.Ведение мяча одной рукой на короточках. 2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину, стараясь увести мяч у соперников (элементы баскетбола). П/И «Волейбол с надувным мячом».	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Intro». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. 2.Ведение мяча ногой, стараясь увести его у соперника. П/И «Элементарный футбол». П/И «Съедобное - несъедобное». <u>Дых. упр-я</u> «Ныряльщики» «Осы». 3 Часть:	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Чунга – чанга». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> Самостоятельные игры с мячами. <u>Дых. упр-я</u> «Сирень» «Песенка». 3 Часть: Релаксация «Цветы распускаются» (1) «Загораем» (2).	Физкультурный досуг совместно с родителями «Мы – спортсмены». МОНИТОРИНГ

	П/И «Быстро отвечай». <u>Дых. упр-я</u> «Дуем друг на друга» «Полёт в космос». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).	Релаксация «Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Футбольные звёзды» (4).		
--	--	---	--	--

2.9.1. Ориентировочные показатели физической подготовленности модуль «Детский фитнес»

№ п/п	ФИО ребенка	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку	Сформированность навыков владения футболом	Сформированность навыков владения степом	Сформированность навыков владения базовыми основами танц. аэробики

Оценка уровня развития:

Высокий 3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении;*

Средний 2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног;

иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;*

Низкий 1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений.*

*Соответственно своему возрасту.

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 15-12 баллов
- средний уровень: 11-8 баллов
- низкий уровень: 7-4 балла

Мониторинг проводится 2 раза в год (октябрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования и интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

2.9.2. Ориентировочные показатели физической подготовленности модуль «Школа настольного тенниса»

Тест	Возраст 6-7 лет					
	1-й год обучения					
1. «Подбей мяч ракеткой» (кол-во отбиваний без падений)) М Д	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	УРОВЕНЬ			УРОВЕНЬ		
	8 и >	3-8	0-3	10 и >	6-8	2-6
	5 и >	2-5	0-2	6 и >	4-6	2-4

2. «Перенеси мяч» (ориентационная способность) М Д	1.5 и >м 1.5 и >м	0.5-1.5 м 0.5-1.5 м	0-0.5 м 0-0.5 м	2 и >м 2 и >м	1-2 м 1-2 м	0.5-1 м 0.5-1 м
3. «Поймай мяч» (зрительно-моторная реакция) из 10 бросков М Д	7 и > 5 и >	3-6 2-5	0-3 0-2	9 и > 8 и >	6-8 4-5	3-5 2-4
4. «Кто быстрее» (скоростные способности) челночный бег 3 по 10 м М Д	11.0(+) 12.0(+)	12.0-11.1 13.0-12.1	13.0-12.1 14.0-13.1	10.0(+) 11.0(+)	11.0-10.1 12.0-11.1	12.0-11.1 13.0-12.1
5. «Попади в цель» Метание теннисного мяча в цель, расстояние						

4м. (кол-во попаданий из 6 попыток) М Д	3 и > 3 и >	2 2	1 1	4 и > 4 и >	3 3	2 2
---	----------------	--------	--------	----------------	--------	--------

2.9.3. Ориентировочные показатели физической подготовленности модуль «Школа мяча»

№	Ф И ребенка	ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ																		Сумма баллов	
		бросание				отбивание				метание						забрасывание					
		Вверх и ловля двумя рукам и		В парах		Двумя рукам и, стоя на месте		Одно й рукой с продв ижен ием впере д		В гориз онтал ьную цель с R 5 м		В верти кальн ую цель с R 4 м		Вдаль не менее 6 м		В корзину стоящую на полу		В баскетбольн ую корзину			
		Н. г	К. г	Н. г	К. г	Н. г	К. г	Н .г	К. г	Н. г	К. г	Н. г	К. г	Н. г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Критерии оценки выполнения:

3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;
1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;
0 баллов – отказ от выполнения движения.
Сформирован – от 24 до 30 баллов.
Частично сформирован – от 14 до 23 баллов.
Не сформирован – от 0 до 13 баллов.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Кадровые условия

Руководитель оздоровительно-игровой гимнастики «Здоровей-ка» - Антипенко Екатерина Вячеславовна – инструктор по ФИЗО.

Стаж работы: 2 года

Образование:

Высшее ГОУ ВПО «Уральский государственный технический университет – УПИ»

Специальность: Специалист по физической культуре и спорту

Курсы повышения квалификации: «Содержание и педагогические технологии в области физического развития дошкольников», «ИКТ-компетентность педагога и практические вопросы внедрения и эксплуатации информационной системы образовательного учреждения в соответствии с требованиями ФГОС».

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

ФГОС ДО определил требования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования, которые включают требования к развивающей предметно – пространственной среде. Согласно ФГОС ДО развивающая предметно – пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, вариативной и безопасной.

Развивающая предметно - пространственная среда ДООУ - это совокупность условий, оказывающих прямое и косвенное влияние на всестороннее развитие ребенка в детском саду, состояние его физического и психического здоровья, успешность его дальнейшего образования; а также на деятельность всех участников образовательного процесса в ДООУ.

Принципиальным показателем высокого качества среды является ее способность обеспечивать весь комплекс потребностей детей, создавать мотивацию их активной деятельности.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка. В совместной деятельности со сверстниками у детей воспитывается готовность помочь партнеру по игре, способность сопереживать его успехам или неудачам, умение радоваться общим достижениям в том или ином виде двигательной деятельности.

В приоритете в дошкольном учреждении выступает комплексное оснащение воспитательно-образовательного процесса, обеспечивающее возможности физического развития воспитанников. Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала и спортивного участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала в нашем детском саду содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

Пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает: двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Доступность среды предполагает: доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе и физкультурного зала и спортивного участка; свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Физкультурно-оздоровительная или спортивно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

В набор спортивно-игровых комплектов обычно входят традиционные пособия: гимнастическая стенка, канат, веревочная лестница, трапеция, кольца, качели и другие приспособления.

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.

Физкультурные пособия помогают детям добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий. Самостоятельная двигательная активность детей определяется наличием конкретных знаний о разных способах выполнения упражнений с использованием физкультурного оборудования. Важно, чтобы в процессе обучения детей движениям пособия способствовали более быстрому их освоению.

В процессе выполнения двигательных заданий дети получают знания о свойствах разных предметов и пособий (форме, цвете, весе, качестве материала), знакомятся с особенностями движения в пространстве, с направлениями движений. Следует отметить положительную роль использования разнообразных физкультурных пособий в подвижных играх и упражнениях детей для восприятия пространства и времени, в том числе для формирования умений и навыков ориентировки в окружающей среде. Дети, проявляя свою двигательную активность, действуют в каком-то определенном пространстве, которое может быть разным по величине и форме, предметному насыщению.

Первостепенной задачей для дошкольного учреждения является сочетание воспитательно – образовательного процесса с сохранением и укреплением здоровья детей. Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

Средствами решения данной задачи являются: разные формы организации двигательной деятельности детей, закаливающие мероприятия, оздоровительные мероприятия, познавательная непосредственно организованная деятельность. Развитие двигательной сферы обеспечивается через разного вида занятия физической культурой, утреннюю гимнастику на свежем воздухе, проведение спортивных и подвижных игр, спортивных праздников и т.д. для решения всех поставленных задач традиционных форм и методов

работы по физическому развитию недостаточно, поэтому педагоги используют в своей работе новые эффективные технологии.

3.3. Материально-техническое и методическое обеспечение

- физкультурный зал;
- ракетки для настольного тенниса;
- теннисные мячи;
- теннисный стол;
- проектор, экран мультимедиа;
- скамейки;
- цели и мишени;
- корзины;
- конусы;
- веревки и канаты;
- дуги;
- кегли;
- обручи;
- гимнастические мячи-фитболы;
- степ-платформы;
- баскетбольные мячи;
- футбольные мячи;
- баскетбольное кольцо;
- футбольные ворота;
- большие мячи;
- малые мячи;
- гимнастические ленты длинные и короткие;

- флажки;
- музыкальный центр;
- MP3 диски.

Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Методическая литература	Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М, 1991. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные проекта для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкульту- Новикова А.М. Методология игровой деятельности/ Школьные технологии2009-№ 6. Орман Л. Современный настольный теннис. - М, 1985. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татаринова, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес -
--------------------------------	--

	Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.
--	--

Игры с мячом и ракеткой

1. Катание мячей в парах.

Расстояние между детьми в парах 2-3 м. На пару 1 мяч. Задача: прокатить мяч партнеру правой (левой рукой). Побеждает пара, первой сделавшая 4-10 передач. (Выполнять по сигналу, свистку). Усложнение – на пару 2 мяча.

2. «Попади в цель».

Выполнять в шеренге либо колонках по 3-4 человека. Выстраиваются кегли на линии (3-4 шт.) Расстояние 2-3 м. Задание: Прокатить мяч так, чтобы попасть в кеглю, догнать мяч, шагом вернуться назад.

3. «Закати мяч в ворота»

Дети в колонку по 3 становятся у линии старта. Против каждой колонны дуги на расстоянии 2-3 м. По сигналу 1й в колонне катит мяч так, чтобы он попал в «ворота», догоняет мяч и возвращается в колонну, передает его и становится в конец колонны.

4. «Точно передай»

Дети в четырех встречных колоннах. В 1 и 2 колонне по теннисному мячу. Расстояние между встречными колоннами 1 шаг. Задание передать из рук в руку (правую, левую) мяч и перейти в конец встречной колонны сначала шагом. Усложнение бегом; Моно выполнять бросок и ловлю двумя руками, в пол после отскока. Выполнять до свистка.

5. «Кто быстрее»

Дети в 3х колоннах у стартовой черты. На ракетке мяч, пронести по сигналу мяч до предмета и вернуться обратно. Сначала шагом, затем бегом. Усложнение – выполнять фронтально шеренгой поперек зала.

6. «Перебрось точно!»

Вдоль зала чертится линия или ставятся скамейки, которые делят его на 2 равные части. Дети располагаются вдоль зала парами у боковых линий. По сигналу они бросают в мол мяч так, до линии, чтобы он отскочил через линию или до скамейки. 2й ребенок в паре ловит и перебрасывает также с отскоком от пола (ловить 2мя руками, бросать правой (левой) рукой). Усложнение – 1й бросает рукой, 2й отбивает «толчком» после отскока на своей стороне. Усложнение – вместо скамейки у каждой пары обруч. Задача: отбить мяч слёта после отскока из обруча. Затем меняются ролями (5-10 повторений).

7. Кто быстрее (у теннисного стола) без сетки

Дети делятся на 2 команды и встают в колонны у теннисного стола. На обоих краях стола делают коридор из веревок шириной 30-40 см. У первых игроков команды по мячу. По сигналу они катят мяч по коридору так, чтобы поймать его в конце стола, не уронив на пол (ладошкой) возвращаются, передают следующему, уходят в конец колонны.

8. «За мячом» (у теннисного стола)

Дети образуют две команды, становятся по обе стороны столы в колонну (все с ракетками). Водящий бросает мяч через сетку так, чтобы он ударился сначала на своей стороне затем на другой. Ребенок стоящий в колонне первым должен отбить мяч ракеткой через сетку и перебежать в конец колонны напротив. Рекомендуются сначала попробовать и запомнить суть задания без ракеток (используя ловлю и бросок в стол)

9. Упражнения у стены в колоннах

А) Встать в 2х – 3х шагах от стенки, бросить мяч на пол и после отскока отправить его в стенку ударом ракетки. Поймать. Усложнение – когда мяч отскочит от стенки, упадет на пол и отскочит, повторить удар; попасть в нарисованный круг

Б) с помощью ракетки ударить мячом о стенку и, не давая упасть, повторить упражнение. Усложнение – попасть в круг.

В) Бросить мяч о стенку и после отскока ударить по нему ракеткой, не давая ему упасть.

10. Игровое упражнение «с ракетки на ракетку».

Ребенок держит в каждой руке по ракетке, на одной лежит шарик. Сближая ракетки, он наклоняет ту, на которой лежит шарик, скатывает на другую. Перекатывать шарик с ракетки на ракетку нужно несколько раз подряд.

Усложнение:

- перекатывать шарик с ракетки на ракетку на ходу;
- встав парами, перекатывать шарик, скатывая его со своей ракетки на ракетку партнера.

Подводящие (подготовительные) упражнения элементов техники игры в настольный теннис.

С мячом:

1. Переложить из руки в руку из и.п. – о.с. руки в стороны
2. Бросить и поймать мяч обеими руками снизу
3. Бросить мяч вверх одной рукой и поймать другой
4. Бросить мяч вниз одной рукой и поймать другой после отскока
5. Изменить и.п. – сидя на пятках, стоя на камнях повторить упр.№2
6. В парах:
 - Ловля и бросок двумя руками снизу
 - Бросок одной, ловля двумя
 - Прокатывание одного мяча
 - Прокатывание двух мячей одновременно
 - Бросок мяч в пол одной, ловля двумя (через линию), обруч на полу, через скакалку.

С ракеткой:

- Взять в правую руку (проверить правильный хват)
- Переложить из одной руки в другую
- Отведение кисти с ракеткой вправо-влево
- Вращательное движение ракеткой вправо-влево поочередно правой и левой рукой
- «восьмерка»

С ракеткой и мячом:

- Положить мяч на ракетку и удерживать его как можно дольше.

- Положить мяч на ракетку и сделать вперед-назад несколько приставных шагов.
- Подбросить мяч левой рукой на ладони и поймать правой рукой на ракетку
- Ударить мяч в пол и поймать на ракетку
- Подбросить мяч вверх 10-15см и, поймать на ракетку, подбить несколько раз
- Подбивания мяча на равную высоту
- Удары ракеткой по мячу в пол на уровне пояса “Дриблинг” подряд и однократно с ловлей мяча левой рукой
- Подбивания мяча вверх с движением вперед
- Удары по мячу в стену с отскока и до отскока

Приложение № 3

№ п/п	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Комплекс №1	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	Ходьба стайкой за инструктором Бег обычной стайкой Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором Ходьба врассыпную по залу Бег врассыпную по залу ОРУ - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - передача фитбола друг другу(положение: стоя, на коленях, сидя), броски фитбола; ОВД  <u>АИСТ</u>  Белый аист не устанет На одной ноге стоять, Но когда весна настанет, Он захочет полетать. Крылья-паруса расправит, Улетит под небеса, Все его за это хвалят,

		Вот такие чудеса. Исходное положение Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, мяч в опущенных руках. На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться вверх и приподняться на носках, на последнюю строчку вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге. Терапевтический эффект Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей. <u>БАБОЧКА</u> Бабочка летает Летом на ветру Бабочка играет С солнышком в саду. За бабочкой капризной Мне не уследить, Крыльев жест волшебный Мне не повторить. Исходное положение Сидя на мяче, руки, согнутые в локтевых суставах, поднять вертикально вверх — «крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строфе хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе — на каждый слог (16 раз). Терапевтический эффект
--	--	---

		Упражнение развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки. Игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
Комплекс № 2	Обучить правильной посадке на фитболе.	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации Ходьба врассыпную Бег врассыпную Ходьба в колонне Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением ОРУ - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. ОВД <u>ВЕТОЧКА</u> Веточка пушистая, Пышный куст сирени. До чего душистая, Что ломать не смеем. Веточка нарядная На ветру качалась, Песенка веселая Пелась, не кончалась. Исходное положение

		Сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Терапевтический эффект Упражнение на боковые мышцы туловища. <u>ЕЛОЧКА</u> Маленькая елочка Росла без печали,  Буйны ветры елочку Ласково качали. Закружили елочку Зимние метели,  Каждую иголочку В серебро одели Исходное положение Сидя на мяче, напряженные руки в стороны — «елочка». В первом куплете — выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях: - на первую строчку — в стороны — вниз; - на вторую — в стороны; - на третью — в стороны — вверх; - на четвертую — вверх.
--	--	--

		Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища (скручивание позвоночника) начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в исходное положение. Терапевтический эффект Упражнение увеличивает подвижность в грудопоясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота. Руки необходимо удерживать в изометрическом напряжении в первом куплете и дать ребенку возможность почувствовать противоположные ощущения, когда руки опускаются без напряжения во втором куплете. игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».
КОМПЛЕКС № 3	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена Бег в колонне парами, чередование с бегом врас-сыпную Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук Бег в колонне парами, чередование с бегом врас-сыпную ОРУ -«<i>Руки в стороны</i>» <i>и.п.</i>: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -«<i>Бег в рассыпную</i>» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; -«<i>Приседания</i>» <i>и.п.</i>: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в <i>и.п.</i>; - <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. - «<i>Покачивание</i>» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; -«<i>Шагаем по футболу</i>» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе.

Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;

- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться *ви.п.*;
- «Подними фитбол» *и.п.*: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;
- *и.п.*: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;
- «Передача» *и.п.*: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;
- «Перекат» *и.п.*: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.
- «Полет» *и.п.*: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

ОВД

БЕГ



**Я бегу, бью по мячу,
Футболистом быть хочу, —
Больше всех голов забить,
Как Пеле — великим быть**

Исходное положение

Стоя, мяч в опущенных руках.

		Бег на месте на носках с захлестыванием голени. Мяч отбивать поочередно то правой, то левой рукой (двумя руками). Терапевтический эффект Упражнение совершенствует навык бега и тренирует координацию движений. При выполнении упражнения многим детям будет непосильно совмещать отбивание и бег. В этом случае полезно выучить упражнение поэлементно: сначала отбивание в ритм с музыкой, затем ритмичный бег и только после этого выполнить упражнение целиком <u>ЗАЙЧИК</u>  Скачет зайчик на опушке, Он живой, а не игрушка, Дайте зайке лист капустный, Самый лакомый и вкусный.  Исходное положение Стоя, мяч перед собой в руках. Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. В усложненном варианте ребенок сначала прыгает 4 раза вперед, затем 4 раза назад, затем прыжки с поворотом на 90 градусов. Терапевтический эффект Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений.
--	--	--

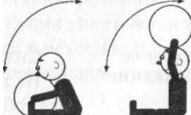
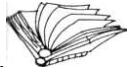
Организационно-методические указания: структура деятельности включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на фитболе. Занимающиеся с фитболами должны находиться на

расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны

№ п/п	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Комплекс №4	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу «Покажи, кто как ходит» Бег в разном темпе Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа «Добеги до предмета» ОРУ -«<i>Покачаем</i>» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; - «<i>Вертолет</i>» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола; - и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону; ОВД <u>ЗМЕЯ</u> По делам змея ползет. Говорят, ей не везет. Все в лесу ее боятся, Лучше вовсе не встречаться.  Исходное положение Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху. На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить; на вторую — потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову;

		на третью строчку — повороты головы вправо и влево; на четвертую строчку — вернуться в исходное положение. В усложненном варианте на первую строчку прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу, голову опустить. Выполнять все так же, как в первом куплете из исходного положения лежа на мяче. Терапевтический эффект Упражнение укрепляет разгибатели спины в шей-но-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперед); следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе. <u>КАЧЕЛИ</u> Качаются качели,  Вверх-вниз летят они. До неба долетели, Попробуй, Догони! Исходное положение Сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно поднимая руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед («Качаются качели»). Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения, энергично. Терапевтический эффект
--	--	--

		Упражнение развивает чувство ритма, координацию движений, укрепляет мышцы плечевого пояса, рук, предупреждает плоскостопие. Следить за перекатом стопы с пяток на носки, движение рук должно быть свободным, раскрепощенным; руки являются своего рода «утяжелителями» при раскачивании. П/и «Зайцы и волк» Ф. разбросаны по залу. Дети «зайцы» скачут на двух ногах по залу: Зайцы скачут скок, скок, скок На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают, Не идет ли волк? На сигнал «Волк!» все зайцы должны спрятаться в свои домики фитболы. Дышите тихо, спокойно и плавно И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз). “Воздушный шар” поднимается вверх И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз). “Гусеница” Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно
		Ходьба в колонне с остановкой по сигналу Бег в колонне с остановкой по сигналу

Комплекс № 5	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	Ходьба парами в колонне; ходьба па-рами «змей-кой», огибая поставленный предмет Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия Бег в колонне со сменой направления по сигналу ОРУ - <i>Ноги вперед</i>» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; - то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - «<i>Наклонись</i>» наклоняться вперед, ноги врозь; - наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук; ОВД <u>КНИГА</u>  Книги мальчики листают, Книги девочки читают, Книги дети берегут, Ну а мышки их жуют. Исходное положение  Лежа на спине на полу, мяч в вытянутых руках за головой. В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч («книга закрылась»); на вторую строчку вернуться в исходное положение («книга открылась»);
-------------------------	--	---

на третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп;
□ на четвертую — вернуться в исходное положение. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение, сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стенки и развивает координацию движений.

При выполнении упражнения не задерживать дыхания. При разучивании упражнения можно выполнять только движения первого куплета. После того, как ребенок достаточно уверенно будет выполнять более простые элементы, можно перейти к выполнению усложненного варианта.

МАЯТНИК



Качаться я весь день подряд

Для вас, ребята, очень рад.

Я — маятник-тудяга,

Хоть и устал, бедняга



Исходное положение

Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в руках над головой, — наклоны туловища вправо и влево. Выполнить по два раза в каждую сторону.

Терапевтический эффект

Упражнение увеличивает подвижность позвоночника во фронтальной плоскости,

		укрепляет мышцы верхних конечностей. При выполнении упражнения мяч, руки и спина ребенка находятся в одной плоскости. При наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано. Игра малой подвижности. «Что я вижу» Дети стоят по кругу. Ребенок, который принимает мяч, должен назвать предмет, находящийся в поле его зрения. “Быстрый и ловкий” Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель). Дышите тихо, спокойно и плавно И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз). Подышите одной ноздрёй И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз). “Воздушный шар” И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).
		Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу Бег

Комплекс № 6	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	по извилистой дорожке, бег врассыпную Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу Бег по кругу, взявшись за руки Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя Бег с ускорением и замедлением темпа ОРУ - «Наклоны» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; - сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками; -«Пошагаем» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в <i>и.п.</i>; - «Пошагаем» <i>и.п.</i>: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; -«Выше ноги» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; -«Ноги выше» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; -«Махи ногами» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
-------------------------	--	---

		- выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову. - «Покачаемся» <i>и.п.</i>: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; -«Покачаемся»<i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. ОВД <u>МЕДВЕЖОНОК</u> Медвежонок косолап, Ходит вперевалку, От его когтистых лап Улы все вповалку. Медвежонку снится сон Сладкий и душистый, Черный нос свой видит он  Липким, золотистым. Исходное положение Стоя, мяч в согнутых руках перед собой. В первом куплете ходить в разных направлениях на наружном своде стоп с правильной осанкой, обхватив мяч рукам, и «как медведь держит улей». Во втором куплете в полуприседе опустить голову к мячу и вернуться в исходное положение («нюхает мед»). Терапевтический эффект Упражнение укрепляет внутренний продольный свод стоп, межлопаточную область, формирует правильную осанку.
--	--	--

		<u>НОСОРОГ</u> Очень страшен носорог: У него огромный рог. Только он достойный, Добрый и спокойный. Исходное положение Сед, руки на мяче. На первые две строчки прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу. «Шагать» руками по полу в ритм слов вперед-назад; на третью и четвертую — отжимания от пола, лежа на мяче. Терапевтический эффект Упражнение укрепляет разгибатели спины в шей-но-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса. Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперед). “Воздушный шар” поднимается вверх И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз). “Ветер” И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. “Радуга, обними меня” И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук
--	--	--

		“с”, выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза). Повторить 3-5 раз упражнение “Дышим тихо, спокойно и плавно”. «Веселый мяч» Дети сидят по кругу. Рассказывают: Ты катись, веселый шарик, быстро-быстро по рукам, У кого веселый шарик, тот исполнит.... Например, подвигать мяч головой, носом, пяткой, коленом и т. Д. “Гусеница” Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передает мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно
--	--	--

Организационно-методические указания: при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

№п/п	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Комплекс № 7	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, враспынную Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне Бег мелким и широким шагом ОРУ -«<i>Ноги выше</i>» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу.

	темпе. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; - <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; ОВД <table> <tr> <td> Не под окном, а около Каталось «О» и охало, «О» охало, и охало, Не под окном, а около </td><td> Сесть спрятаться за мяч,встать поднять мяч над головой и опустить его по два наклона влево вправо В соответствии с ритмом слов </td><td> Поднимание мяча вверх и наклоны корпуса вправо и влево из и.п. стоя, мяч в опущенных руках. </td></tr> </table>	Не под окном, а около Каталось «О» и охало, «О» охало, и охало, Не под окном, а около	Сесть спрятаться за мяч,встать поднять мяч над головой и опустить его по два наклона влево вправо В соответствии с ритмом слов	Поднимание мяча вверх и наклоны корпуса вправо и влево из и.п. стоя, мяч в опущенных руках.	
Не под окном, а около Каталось «О» и охало, «О» охало, и охало, Не под окном, а около	Сесть спрятаться за мяч,встать поднять мяч над головой и опустить его по два наклона влево вправо В соответствии с ритмом слов	Поднимание мяча вверх и наклоны корпуса вправо и влево из и.п. стоя, мяч в опущенных руках.			

		Тик – так, тик – так... Я умею делать так: Влево – тик, вправо – так... Тик – так, тик – так...	По два наклона головы, влево вправо Поднять одновременно плечи По два наклона головы вправо влево По два наклона головы вправо влево	Поднимание плеч в исходном положении сидя на мяче, руки на поясе, ноги на ширине плеч	
		Успей передать» Дети стоят по кругу по команде начинают передовать Ф. из рук в руки. Сигнал «Стоп!» мяч останавливается у одного из двух игроков. Хором «Раз, два, три – Беги!» Один бежит вправо, другой влево. Кто быстрее добежит до мяча. «Веселый мяч» Дети сидят по кругу. Рассказывают: Ты катись, веселый шарик, быстро-быстро по рукам, У кого веселый шарик, тот исполнит.... Например, подвигать мяч головой, носом, пяткой, коленом и т. Д.			
Комплекс № 8	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	«Найди свое место в ко-лонне» – во время ходь-бы врассыпную по звуковому сигналу де-ти находят свое место в колонне Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках Бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу			

ОРУ

- «Покачиваемся» *и.п.*: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;
- то же упражнение выполнять, сгибая руки;
- *и.п.*: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
- «Перекат» *и.п.*: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх;
- *и.п.*: то же. Выполнять одновременно обе руки.

ОВД

Я бегу, бегу, бегу И ногами в бубен бью, Потом бубен диме дам, И пойду на место сам	Легкий бег на месте, сидя на мяче. Одновременно двумя ногами удары стопами о пол, Легкий бег, ходьба на месте сидя на мяче.	И.п. сидя на мяче, руки сзади в упоре на мяче, ноги вместе.
--	--	--

Поглядите, боком, боком Ходит Галка мимо окон. Скок-поскок, да скок-поскок, Дайте булочки кусок.	Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее Поворот туловища влево, отвести левую руку назад, посмотреть на нее	И.п. сидя на мяче, руки на поясе. Максимально отводить напряженную руку ладонью вверх, глазами зафиксировать ее положение.
--	--	--

		Руки на поясе, покачивание на мяче. «Эквилибристи» Предложить соревнование: Кто дольше продержит Ф. на голове Кто дольше продержится без рук и ног сидя на Ф. Кто дольше всех удержит мяч на спине. Дыхательная гимнастика. Стоя, мяч в опущенных руках Поднять руки вверх, потянуться, вдох, опустить руки – выдох. 4 раза в медленном темпе Стоя, мяч в опущенных руках. Поднять мяч над головой –вдох, наклонить туловище вправо – выдох, выпрямиться – вдох, влево – выдох. 2 раза вкаждую сторону. Стоя, мяч на полу. Взять мяч в руки, поднять мяч над головой – длинный вдох, резкий присед с опорой руками на мяч, колени в стороны – короткий выдох, выпрямиться. «Угадай кто на мяче» Дети стоят по кругу. Водящий в центре круга с Ф.изавязанными глазами, рука вытянута вперед. Детиидут по кругу: «Раз, два, три, четыре, пять, ну, попробуй отгадать!» на каком участнике остановилась рука водящего, тот садится на Ф. водящий должен на ощупь определить кто это.
Комплекс № 9	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть) «Встречные перебежки» Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами Бег противоходом; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу Ходьба с заданиями Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег врассыпную; в колонне;

	фитболе	обычный бег ОРУ - «Качаемся»и.п.: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - и.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. - упражнения, интересные для детей, по желанию и показу. ОВД <table><tr><td>Взяли детки белый ком Лепить будем белый дом Мы польем его водой – Домик будет ледяной. Ком за комом мы кладем – вот и вылепили дом.</td><td>Прокатывание мяча вокруг себя вправо Прокатывание мяча вокруг себя вправо Поднять мяч над головой Опустить мяч перед собой</td><td>Прокатывание мяча вокруг себя.</td></tr><tr><td>Катились колеса, колеса, колеса, Катились колеса все в лево, все косо Скатились колеса на луг, под откос, И вот что осталось от этих колес.</td><td>Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, Вернуть в и.п. Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, Вернуть в и.п.</td><td>И.п. сед на пятки, руки в упоре на мяч.</td></tr></table>			Взяли детки белый ком Лепить будем белый дом Мы польем его водой – Домик будет ледяной. Ком за комом мы кладем – вот и вылепили дом.	Прокатывание мяча вокруг себя вправо Прокатывание мяча вокруг себя вправо Поднять мяч над головой Опустить мяч перед собой	Прокатывание мяча вокруг себя.	Катились колеса, колеса, колеса, Катились колеса все в лево, все косо Скатились колеса на луг, под откос, И вот что осталось от этих колес.	Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, Вернуть в и.п. Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, Вернуть в и.п.	И.п. сед на пятки, руки в упоре на мяч.
Взяли детки белый ком Лепить будем белый дом Мы польем его водой – Домик будет ледяной. Ком за комом мы кладем – вот и вылепили дом.	Прокатывание мяча вокруг себя вправо Прокатывание мяча вокруг себя вправо Поднять мяч над головой Опустить мяч перед собой	Прокатывание мяча вокруг себя.								
Катились колеса, колеса, колеса, Катились колеса все в лево, все косо Скатились колеса на луг, под откос, И вот что осталось от этих колес.	Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, Вернуть в и.п. Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, Вернуть в и.п.	И.п. сед на пятки, руки в упоре на мяч.								

«Танцевальный марафон» Парная игра. Задача каждой пары – удерживать мяч любыми частями тела, только не руками, танцуя различные веселые танцы. «Ловкая пара» Каждая пара детей, встав рядом, кладет мяч на плечи, придерживая его головами. По сигналу пары бегут до условного места и обратно, не уронив мяч. «Мой веселый звонкий мяч».	
Мой веселый звонкий мяч,	Подбросить вверх 3 раза
Ты куда пустился в скач?	Передать мяч соседу
Желтый, красный, голубой,	Подбросить вверх 3 раза
Не угнаться за тобой	Передать соседу
Я тебя ладонью хлопал,	4 раза правой рукой о пол
Ты скакал и громко топал,	4 раза левой рукой о пол
Ты пятнадцать раз подряд	Перебросить соседу
Прыгал в угол и назад.	Перебросить соседу
А потом ты покатишься	Перекатить соседу
И назадне воротился.	Перекатить соседу
Покатился в огород,	Перекатить вокруг себя
Докатился до ворот	Перекатить вокруг себя
Подкатился под ворота,	Прокатить под правой ногой
там попал под колесо	Прокатить под левой ногой
лопнул, хлопнул – вот и все!	Зажать мяч ногами Прыгать на месте, зажав мяч коленями.

Организационно-методические указания: при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.

Приложение № 4

Комплексы упражнений степ-аэробика.

Комплекс № 1.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
 2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
 3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
 4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.
 5. Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*):
«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!
 6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
- Комплекс № 2.**

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.
1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;
2 – вернуться в и.п.;
3– 4 – тоже в другую сторону.
2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.
1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;
2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 – вернуться в и.п.

5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 3.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

- 1.** Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
- 2.** Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на степе.

1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.

1 – 4 – пружинить на ноге;

5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (*игровые действия выполняются в соответствии с текстом*)

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!» *(каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ)*.

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 4.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. *Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.*
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 5.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

2. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

4. Встать на стечах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
5. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
(Всё повторить 3 раза и переставить стечи для основной части занятия).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).

9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Март – Комплекс № 6.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

3. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
4. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». *Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.*
9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 7.

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.
9. Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*):
«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 8.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степы на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степы, вернуться в и.п.

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседанием.
7. Подвижная игра «Иголka, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 9

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Воспитанники становятся позади степов.

Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте (воспитанники должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться.)
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ — со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1 и 2 повторить 3 раза.)

3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед — опускаются вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг — присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)

7. Бег на месте на полу.

8. Легкий бег на степе.

9. Бег вокруг степа.

10. Бег врассыпную. (№ 7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)

11. Ходьба на степе.

12. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч.

13. Шаг в сторону со степа на степ.

14. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч.

15. Шаг в сторону со степа на степ.

16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.

17. То же, выполняя танцевальные движения руками.

18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа — на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба враспынную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ — со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Займи степ».

Правила игры. Степы разложены по кругу. Воспитанники идут вокруг степов, высоко поднимая колени, затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ. Степов должно быть на 2—3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.)

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №10

В подготовительной части этого комплекса степы расположены в ряд вдоль стены.

Подготовительная часть

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и. п. (10 раз)
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (10 раз).
3. Встать на степах друг за другом («паровозом»). Сделать шаг со степа назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.

4. Повернуться кругом, повторить то же (по 12 раз).

(Все повторить 3 раза и переставить степы углом для основной части занятия.)

Основная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой — правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (10—12 раз).

2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения — руки перед грудью.

3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе (10 раз).

4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (10—12 раз).

(№ 1, 2, 3 и 4 повторить 2 раза.)

5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (10—12 раз).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

8. Шаг со степа вправо, влево.

(№ 5, 6, 7 и 8 повторить 2 раза.)

9. Стоя на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше поднимать ногу, оттягивая носок.

10. Шаг со степа вперед; чередование с наклоном вперед (10 раз).

11. Стоя на степе, поднимать поочередно согнутые в коленях ноги (10—12 раз).

12. Стоя на полу перед степом, перешагивать вперед-назад через степ; руки в замке за головой (2 раза).

13. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через степы.

14. Подскоки с продвижением в рассыпную.

15. Повторить № 13 в обратном направлении.

16. Подскоки с продвижением врассыпную.

17. Ходьба на степе.

18. Подвижная игра «Скворечники».

Правила игры. Занимать место (только в своем) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

19. Игры и упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

Комплекс № 3

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки опущены к плечам, кисти сжаты в кулаки.
2. Шагать со степа на степ, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе с поворотами вокруг себя и со свободными движениями рук. (Повороты в одну и другую сторону.)
5. «Крест» (см. выше). (Повторить 2 раза.)

Основная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону чередуется с приседанием. Одновременно руки поднимают вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шагать со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба врассыпную переменным шагом, руки производят танцевальные движения (2 раза).
6. Сидя на степе, скрестить ноги, руки на поясе. Наклоны вправо-влево.

7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
 8. Стоять на коленях на степе, руки на поясе ; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
 9. Ходьба на степе с интенсивной работой руками.
 10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении
 11. Кружение на степе, руки в стороны. Движение в одну и другую сторону.
 12. Повторить № 10.
 13. Кружение с закрытыми глазами.
 14. Шаг на степ, со степа.
 15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
 16. Повторить № 1.
 17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой. (2 раза.)
 18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе, ноги врозь — на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
 19. Шаг на степ со степа.
 20. Повторить № 18 в другую сторону.
 21. Ходьба на степе.
 22. Подвижная игра «Физкульт-ура!»
- Правила игры. Обучающиеся переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш. Обучающиеся говорят:
- «Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим,
Спорт — помощник!

Спорт — здоровье!

Спорт — игра!

Физкульт-ура!»

С окончанием слов участники игры бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)

23. Игры и упражнения на релаксацию.

Комплекс утренней гимнастики на степах

Степы раскладывают в три ряда

1-я часть

Ходьба и бег змейкой вокруг степов. Ходьба с перешагиванием через степы. Перестроение тройками к степам.

2-я часть

1. И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади. (10 раз.)

2. И.п.: основная стойка. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же — влево. (по 5 раз.)

3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук. (10—12 раз.)

4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (10—12 раз).

5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. (10—12 раз.)

7. Обычные прыжки на степе чередуются ходьбой. (2 раза.)

Приложение № 5

ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ

«Полет самолета» - Сидя на корточках, пальцы рук на полу, около ног – «самолеты на аэродроме».

Подготовка самолета к полету:

- «Заправиться топливом». Накачать ручным насосом топливо в бак (имитация работы с ручным насосом).*
- «Завести мотор». Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулаки круговые вращения согнутыми руками – заводят мотор.*
- «Расправить крылья». Развести прямые руки в стороны.*

- «Проверить колеса». Потопать ногами на месте.

«Самолеты готовы? Полетели!». Дети бегают по залу с разведенными в стороны руками. По сигналу «На посадку!»- приседают на пол. Повторить 2-3 раза.

«Ловишки» - по счету ловишки все остальные игроки разбегаются. Задача ловишки – догнать и «осалить». «осаленный» становится водящим. Каждый новый водящий поднимает руку и кричит: «Я «ловишка!». Не разрешается сразу же пятнать предыдущего «ловишку».

«Уголки» - Для этой игры нужно нарисовать квадрат. Участвует 5 человек, один из них водящий, а четверо занимают уголки. Водящий подходит к одному из игроков и говорит: «Кумушка, дай ключи!». Стоящий в углу говорит: «Иди, вон там постучи!». В это время остальные игроки перебегают из угла в угол. Если водящий успеет занять угол, то на его место встает игрок, который остался без угла.

«Паровозик» - 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.

«Сделай фигуру» - по сигналу педагога все игроки бегают по залу в рассыпную. На счет раз, два, три педагог предлагает замереть в определенной позе, которую назовет педагог.

«Бездомный заяц» - на полу раскладываются обручи на один меньше количества участников. По сигналу дети быстро занимают обручи. Оставшийся без обруча – бездомный заяц. По сигналу бубна дети бегают по кругу, только бубен замолчит нужно быстро занять домик. Бездомный заяц выходит из игры. По мере выбывания детей убирается по одному обручу.

«Чье звено соберется быстрее»- игроки из колонны по одному по росту делятся на два звена и становятся на противоположных сторонах зала. По сигналу педагога дети разбегаются в рассыпную. По следующему сигналу дети должны быстро построиться в звенья.

«Ловишка с ленточкой»- каждый из играющих закладывает свою ленточку за воротник. У водящего ленточки нет. Водящий должен догнать, забрать ленточку и заложить её за свой воротник. Тот, кто схватил ленточку включается в общую игру, а потерявший становится «салкой».

«Футбол сидя»- игроки садятся на пол лицом в круг и выполняют пасы мяча ногой друг другу. Игрок, пропустивший мяч, получает штрафной балл.

«Волейбол с воздушными шарами» - игроки делятся на две команды. Команды становятся по разные стороны от сетки и перебрасывают воздушный шар через сетку.

«Футбол теннисным мячом»- игроки ложатся на пол лицом в круг. В центре круга теннисный мяч. Нужно дуть на мяч чтоб мяч не выкатился за пределы круга. Руками помогать себе нельзя.

«Волейбол» » - игроки делятся на две команды. Команды становятся по разные стороны от сетки и перебрасывают мяч через сетку.

«Эстафеты»- командные соревнования.

«Круть – верть» - различные вращательные упражнения на диске здоровья.

«Художник»- рисование карандашом, зажатым между пальцами ноги.

«Силичи»- игроки должны медленно поднять гантели вверх над головой и так же медленно опустить. Это движение нужно проделать несколько раз. Победителем станет тот, кто сделает максимальное количество раз медленнее.

Дыхательная и звуковая гимнастика:

«Кузнечный мех»

«Прогулка в лес»-представи. Что гуляем по лесу и дышим чистым лесным воздухом. Глубокий вдох и медленный выдох.

«Гудок парохода»- Длительно произнести «Ту-ту-у-у-у»

«Полет самолета» имитация звука самолета, набирающего и снижающего скорость.

«Ёжик»- пофыркать, выдыхая струю воздуха через нос.

«Гуси»- гагочем, как гуси «Га-га-га!»

«Упрямый ослик» - произносить «и-а-а-а, и-а-а-а».

«На море»- С закрытыми глазами представили море, Длительный вдох и выдох.

Упражнения для дошкольниковна расслабление всего организма:

"Снежная баба": Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

"Птички" : Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

"Бубенчик": Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

"Летний денек": Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Яна солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

"Замедленное движение": Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.
Замедляется движение, исчезает напряжение.
И становится понятно – расслабление приятно!

«Драгоценность»: Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают (повторить 2-3 раза).

«Воздушные шарики»: Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (Пауза – поглаживание детей.) Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарiku.

«Облака»: Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (Пауза – поглаживание детей.) Гладит... поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Солнышко и тучка»: Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

«Лентяи»: Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно.

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (Пауза – поглаживание детей.) Отдыхают ручки у ... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем

и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя хорошо лень и на счет «три» откройте глаза. Вы почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Мороженое»: Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...

«Водопад»: Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (Пауза – поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежим силами и энергией.

«Спящий котенок»: Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).

«Шишки»: Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2-3 раза).

«Холодно-жарко»: Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2-3 раза).

«Улыбка»: Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы

щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

"Бабочка": Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу вверх, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

Приложение 6

Подвижные игры «Школа мяча»

Брось – догони.

Натянуть верёвку на высоте 20-30 см от пола. Перед ней на расстоянии 2-3 м обозначить линию. Играющие ложатся на живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через верёвку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

Подбрось – поймай.

Играющие распределяются на пары, у каждой пары мяч. Один в паре подбрасывает и ловит мяч, второй считает, сколько раз удалось бросить и поймать мяч. По сигналу воспитателя дети меняются ролями: тот, кто бросал, считает, а считавший бросает мяч.

Мяч сквозь обруч.

Шесть детей в вытянутых в стороны руках держат по обручу (всего 5 обручей). Двое играющих проходят вдоль цепочки из обручей справа и слева и перебрасывают друг другу мяч через каждый обруч. При повторении сменить стоящих с обручами.

Попади в цель.

Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч мяч. Попадание в центр между связанными обручами даёт три очка, а во все остальные обручи – по одному. Выигрывает тот, кто наберёт условленное количество очков.

Шмель.

Играющие сидят по кругу. Внутри круга по полу перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребёнок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

Ловишки с мячом.

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся детей. Тот, кого запятнает мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

Мяч среднему.

Играющие образуют 3-4 круга с равным числом детей. Внутри каждого круга водящий. Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит от него. Когда мяч вернётся к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

Быстрый мячик.

Играющие стоят по кругу, бросают и ловят мячи, говоря:

«Разноцветный быстрый мячик

Без запинки скачет, скачет.

Часто, часто. Низко, низко.

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок,

Не достанешь потолок.

Дети бросают мяч вверх и ловят.

Отбивают о пол.

Бросают вверх и ловят.

Скок и скок, стук и стук,
Не уйдёшь от наших рук.»

Отбивают о пол.

Ловкая пара.

На полу выкладываются 6 линий, параллельных одна другой, на расстоянии 1 м. Дети встают в две шеренги друг против друга между третьей и четвёртой линией. На сигнал «начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнёров переходит за следующую линию (делает шаг назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трёх бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не станут у самых последних границ.

Мяч вдогонку.

Дети встают в два круга. Взрослый раздаёт 2-3 детям мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребёнка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После повторения игры ребёнок играет снова.

Мяч в кругу.

Дети рассаживаются на полу на корточках в два круга. Водящие с мячом – в центре круга. Они катят мяч каждому ребёнку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!». Игрок ловит мяч и отправляет его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2-3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый!», ребёнок отвечает: «Второй!» и т.д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщённое понятие (мебель, фрукты т.п.). Побеждает та команда, которая быстрее прокатила мяч.

Догони мяч.

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в обе стороны рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остаётся свободным. Пятому ребёнку, стоящему вправо от водящего, даётся мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три – беги!» — и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдёт мяч.

Закати мяч в обруч.

Дети распределяются на 2-3 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладётся дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей

выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого малый мяч. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется.

Передай мяч.

Дети распределяются на 2 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м ставится кубик. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передаёт мяч следующему в своей колонне и встаёт сзади всех. При потере мяча ребёнок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

Не упусти шарик.

На площадке обозначается линия старта. На противоположной стороне на расстоянии 8-10 м ставят 2-3 кубика. 2-3 ребёнка получают по воздушному шару, выходят к линии старта напротив кубиков, по сигналу, подбивая шар рукой, проходят или пробегают с ним, обегают кубик и возвращаются обратно. Побеждает тот, кто вернётся первым, не упустив шарик.

Мяч о пол.

Дети строятся в две колонны: одна с одной стороны зала, другая – напротив. Первые в колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут, отбивая мяч о пол. добежав до первых в противоположных колоннах, передают им мяч, а сами встают сзади. Получивший мяч без промедления бежит обратно. Когда все поменяются местами. Взрослый отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее.

Кати в цель.

Поперёк зала натягивается верёвка, на неё на проволочках низко над полом подвешены квадраты из плотного картона. Расстояние между квадратами 20 см. вызванные дети встают на исходную линию в 3 м от верёвки и по сигналу катят мяч в цель. Идут за мячами, катят ещё раз, после чего передают следующим.

Подвижная мишень.

К игрушечным машинам прикрепляют мишени из плотного картона. В соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2 – 3 м от мишеней. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь откатить машину подальше. После 8 – 10 бросков игра заканчивается. Выигрывает тот, чья машина откатилась дальше от исходной линии.

Попади в ворота.

Дети делятся на две команды. По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 5 м выкладываются ворота из набивных мячей. От исходной линии нужно попасть в ворота, ударяя ногой по мячу (внутренней стороной стопы). Выигрывает та команда, в которой больше игроков, попавших в ворота.

Мяч по дорожке.

Дети распределяются на две команды. Перед каждой командой выкладывают из гимнастических палок, верёвок коридор шириной 50 – 100 см и длиной 3 м. У каждого в руках мяч. Нужно, ударя мяч о пол, провести его по коридору, вернуться, встать в конце колонны и передать мяч следующему. Если ребёнок уронит мяч, он должен поднять и провести с этого места. Следующий в колонне начинает только тогда, когда игрок пройдёт коридор. Возвращаться в свою колонну можно только по своей стороне. Побеждает та команда, которая не только, быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч в корзину.

Дети становятся в 2 круга (команды). В середине корзина. У каждого малый мяч. Нужно бросить мяч сверху о пол так, чтобы он попал в корзину. Мячи бросают по очереди или всем вместе. Во втором случае мячи должны быть цветными. Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

Догони мячик.

Из гимнастических палок делают 2 коридора шириной 30 см и длиной 3 м. Дети распределяются на две команды и выстраиваются у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передаёт мяч следующему, сам становится сзади строя. Побеждает та команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч навстречу мячу.

Дети распределяются на два звена и они встают друг против друга на расстоянии 4 – 5 м. У водящих по мячу. На сигнал взрослого: «Начали!» — дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передаёт его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

Успей поймать.

Дети образуют круг. В центре круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удаётся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идёт в середину круга.

Послушный мячик.

На пол кладётся обруч. Ребёнок отбивает мяч рукой, стараясь точно попасть в круг. Ударять по мячу надо не сильно, но твёрдой ладонью и после того, как мяч достаточно высоко отскочил от пола. Это упражнение можно провести сидя на скамейке.

Ты катись, катись, наш мячик.

Дети стоят в кругу. По сигналу начинают быстро передавать мяч по кругу, при этом произнося: «Ты катись, катись, наш мячик, быстро, быстро по рукам. У кого остался мячик, тот сейчас станцует нам!». Ребёнок, у которого остался мяч выходит в середину круга и выполняет танцевальные движения. Игра повторяется.

Горизонтальная мишень.

На полу выкладывается несколько обручей один за другим в 4 – 5 шагах от линии метания. Дети по очереди бросают мяч из-за головы двумя руками. Оценивается попадание – чем ближе, тем меньше очков.

Точный удар.

Две команды выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на полу обруч. По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов. Ребёнок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в команде.

Попади и поймай.

Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на расстоянии 6 – 7 м на полу лежат картонные квадраты близко друг от друга. По сигналу первые из каждой команды бегут к квадратам и стараются ударить мячом в квадрат и поймать его. После этого мяч передаётся следующему игроку.

Не упусти мяч.

Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один из пары ударяет мяч о пол условленное число раз (4 – 6) и передаёт второму в паре. Побеждает та пара, которая сумеет дольше других удержать мяч в паре. Передача мяча осуществляется без остановки. Уронивший мяч выбывает из игры, а его партнёр дожидается, пока из какой –либо пары выйдет потерявший мяч, и продолжает игру с оставшимся.

Закати мяч.

Дети выкладывают из кубиков ворота шириной 30 – 40 см. По числу ворот распределяются на команды. У каждого играющего малый мяч. На расстоянии 3 м от ворот ребёнок катит мяч в ворота. По окончании прокатывания один из команды собирает все мячи и раздаёт своим игрокам. Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

Выстрели мячом.

Дети распределяются на две команды и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу малый мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу – «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та команда, у которой «выстрелы» достигали цели.

Не задень мяч.

Дети распределяются на 3 – 4 команды. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч о пол. Играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подскакивать. Затем мяч и обруч передают следующему в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.

Стой!

Дети стоят в кругу. Взрослый подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребёнка. В этот момент все разбегаются в разные стороны. А тот, чьё имя было названо быстро подбегает, ловит мяч и кричит: «Стой!». Все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в ноги кого-то из играющих. Если он попадёт, ребёнок быстро ловит мяч и кричит: «Стой!» и бросает мячом в кого-то опять и т.д. если водящий ни в кого не попадёт, он бежит за мячом, берёт его и снова бросает до тех пор, пока не осалит кого-то. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах.

Можно увёртываться, подпрыгивать, приседать и т.д.

Гонка мячей по кругу.

Дети стоят в двух кругах. В каждой команде одинаковое количество игроков. У каждого в руках мяч. По сигналу дети начинают передавать мячи в правую сторону. Побеждает та команда, у которой не было ошибок. На второй сигнал мяч передаётся в левую сторону.

Мяч по кочкам.

Дети встают по 5-6 человек в колонну по одному, у первого ребёнка мяч. На полу раскладываются 6-8 обручей диаметром 30-40 см на расстоянии 5-10 см друг от друга. Дети должны провести мяч так, чтобы он скакал по кружкам – «по кочкам», и передать мяч следующему. Выигрывает та команда, которой удалось выполнить задание с наименьшим числом ошибок.

Играй, играй, мячик не теряй.

Дети располагаются по залу в свободном порядке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о пол, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч о стену, в корзину. После сигнала взрослого все должны поднять мяч вверх.

Проведи мяч.

На полу выкладываются в ряд 8 кубиков на расстоянии 1,5 м один от другого. Играющий проводит мяч ногой по дорожке, обходя кубики то справа, то слева.

Поймай мяч.

Дети распределяются по трое. двое из них становятся на расстоянии 2-3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встаёт и старается поймать мяч или коснуться его рукой.

Передал – садись.

Играющие становятся в две колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает первому в своей колонне. Поймав мяч, ребёнок перебрасывает его водящему и садится на пол. Водящие бросают мяч вторым, затем третьим играющим и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро вскакивают. Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч и все дети успели быстро подняться.

Кто быстрее?

Двое игроков стоят напротив друг друга на расстоянии 10 м. Между ними в кругу стоит высокий кубик. Дети стараются сбить его мячом. Тот, кому это удалось, передвигает кубик на один шаг ближе к себе. Выигрывает тот, кто ближе переставит кубик к себе.

Волейбол с воздушными шарами.

Натянуть верёвку на высоте 1,5 м. связать вместе два воздушных шара, в которые можно влить по несколько капель воды. По обеим сторонам от верёвки находятся команды, по 3-5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

Быстро отвечай.

Дети стоят в кругу. В центре взрослый с мячом. Он по очереди задаёт каждому ребёнку вопрос, например: «Как зовут твою маму?» или «Какое число следующее после пяти?» и т.д. Затем бросает ребёнку мяч, он быстро отвечает на вопрос и бросает мяч обратно взрослому. В случае, если ребёнок не отвечает в течение 5 сек., он передаёт мяч соседу и вопрос переадресовывается ему.

Дыхательные упражнения

Носик балуется.

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одну руки на крылья носа.

Смешинка.

Сделать глубокий вдох и на выдохе произносить: «Ха-ха-ха-ха-ха!».

Шарик лопнул.

Широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ф-ф-ф...», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши, произнося: «ш-ш-ш...».

Подуй на листик.

Сделать глубокий вдох и подуть на воображаемый листик на ладони.

Летят мячи.

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд. При этом на выдохе произнести: «Ух-х-х-х!».

Ветер и листья.

После вдоха задержать дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произнести: «ф-ф-ф-ф», затем на одном выдохе произнести несколько раз «п-п-п», делая ступенчатый выдох, постепенно опуская руки вниз.

Ёжик.

Сидя на коврике, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги -вдох.

Каша кипит.

Сидя, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох), громко произносить: «пых-х-х-х-х !»

Ветер дует.

Изобразить завывания осеннего ветра: «у-у-у-у-у». Громко (сильный ветер), тихо (слабый ветер).

Лесной воздух.

Подышать лесным воздухом: вдох носом, выдох ртом.

Маятник.

Стоя, н.ш.п. палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны.

При наклоне – выдох, произносить: «тух-х-х-х....».

На турнике.

Стоя, палку держать перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – выдох. На выдохе произносить: «ш-ш-ш-ш...».

Подуй на снежинку.

Выполнить глубокий вдох, длинным выдохом подуть на воображаемую снежинку на ладошке.

Хлопушка.

Стоя, н.ш.п. руки в стороны. Сделать глубокий вдох носом, резкий наклон – выдох, произнести: «хлоп!».

Молодцы.

Сделать вдох, задержать дыхание. На выдохе произнести: «мо-лод-цы!».

Дровосек.

Стоя, н.ш.п. руки над головой в замке. Сделать глубокий вдох носом. Резкий наклон – выдох, произнести: «у-у-у-у-у-х!».

Ах!

Сделать вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести: «а-а-а-а-х!».

Вырасти большой.

Стоя, руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки, опуститься на ступню – выдох, произнести: «у-у-у-х-ты!».

Стёклышко.

Сделать вдох, открытым ртом выполнить выдох, как бы подышать на замёршее окошко.

Мыльные пузыри.

Сделать вдох, на выдохе надувать воображаемый мыльный пузырь, сложив губы трубочкой.

Апчхи!

Выполнить вдох, вдыхая воздух толчками: «а-а-а». Выполнить выдох, произнести: «пчхи!».

Гармошка.

Положить руки на рёбра, сделать вдох и на выдохе произнести: «ш-ш-ш», как бы выжимая воздух из лёгких.

Партизаны.

Стоя, в руках палка («ружьё»). Ходьба, высоко поднимая колени. На два шага вдох, на 6-8 шагов – выдох (медленный) с произнесением: «ти-ш-ш-ше».

Обед.

Кто готовит праздничный обед 8 марта? (Папа). Какие запахи на кухне? (Вкусные). Давайте почувствуем эти запахи: вдох через нос – выдох через рот.

Насос.

Стоя, н.ш.п. руки согнуты в локтях перед грудью. Вдох, наклон – выдох, руки выпрямить и произнести: «с-с-с-...».

Художники.

Вдох, на выдохе рисовать воображаемые фигуры, сложив губы трубочкой.

Дятел.

На выдохе произнести как можно дольше: «д-д-д-д-...», ударяя кулачками друг о друга.

Дуем друг на друга.

Дети стоят в парах. Сделать вдох, на выдохе подуть друг на друга.

Полёт в космос.

Стоя в кругу, дети образуют «ракету», делают дружный вдох. На выдохе произносят: «а-а-а-а-...», как бы взлетая на ракете, постепенно повышая голос.

Ныряльщики.

Вдох через нос, присесть – «нырнуть», задержать дыхание. Выпрямиться, выполнить выдох – «вынырнуть».

Осы.

Вращать перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносить: «з-з-з-з-з...».

Сирень.

Понюхаем цветущую сирень: вдох носом, выдох – ртом.

Песенка.

Вдох, на выдохе пропеть куплет знакомой песенки со звуком «а-а-а-а...».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575806

Владелец Базалиева Алена Борисовна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575791

Владелец Гилева Анна Викторовна

Действителен с 01.04.2022 по 01.04.2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 701031612826891639560652498134944806191634741000

Владелец Лепихина Екатерина Александровна

Действителен с 13.09.2024 по 13.09.2025