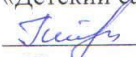




СОГЛАСОВАНО  
Старший воспитатель МБДОУ  
«Детский сад №2 «Алсу»  
 Г.Р.Гилязова  
«29» августа 2018 г.

Введено в действие  
Приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад №2 «Алсу»  
№118 от «29» августа 2018 г. №



Рассмотрено и утверждено  
на педагогическом совете №1  
от «29» августа 2018 г.  
протокол №1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
физкультурно-спортивного направления  
«Крепыш»  
(для детей 4-7 лет)**

Составитель:  
Хафизова Рафиля Равиловна,  
инструктор по физической культуре  
первой квалификационной категории  
МБДОУ «Детский сад №2 «Алсу»


г. Набережные Челны  
2018 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Целевой раздел .....	3
1.1.	Паспорт Программы .....	3
1.2.	Пояснительная записка.....	5
1.3.	Цели и задачи Программы.....	6
1.4.	Принципы и подходы реализации Программы.....	8
1.5.	Характеристика детей с разным уровнем физического развития .....	8
1.6.	Диагностика усвоения программы "Крепыш".....	9
1.7.	Объем образовательной нагрузки.....	9
1.8.	Учебно-тематический план на первый год обучения.....	9
1.9.	Учебно-тематический план на второй год обучения.....	10
1.10.	Учебно-тематический план на третий год обучения.....	11
II.	Содержательный раздел.....	13
2.1.	План работы с родителями.....	13
2.2.	План развивающей работы с детьми на три года обучения.....	13
2.3.	Календарный план занятий с детьми 4-5 лет.....	18
2.4.	Календарный план занятий с детьми 5-6 лет.....	20
2.5.	Календарный план занятий детьми с детьми 6-7 лет.....	22
III.	Организационный раздел.....	26
3.1.	Программно-методическое обеспечение.....	26
3.2.	Организация предметно-развивающей среды .....	26
	Список литературы.....	26
	Приложения к программе.....	28
	1. Комплекс ритмической гимнастики для детей 4-5 лет	
	2. Комплекс ритмической гимнастики для детей 5-6 лет	
	3. Комплекс ритмической гимнастики для детей 6-7 лет	
	4. Комплекс дыхательной гимнастики	
	5. Статические позы Хатха-Йоги	
	6. Упражнения гимнастики Цигун	
	7. Подвижные игры	
	8. Консультации для родителей	

## I. Целевой раздел

### 1.1. Паспорт программы

1.	Основание для разработки Программы	Основными нормативными документами при проектировании образовательной программы являются: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>2. Законом Республики Татарстан от 22.07.2013» г. № 68 – ЗРТ «Об образовании»;</li> <li>3. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26);</li> <li>4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>5. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;</li> <li>6. Письмо Министерства образования РФ от 18.06.2003 г. № 28-02-484/16 «О направлении требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;</li> <li>7. Конвенция о правах ребенка;</li> <li>8. Устав детского сада</li> </ol>
2.	Заказчик Программы	Родители воспитанников детского сада
3.	Исполнители программы	Хафизова Равиля Равилевна, инструктор по физической культуре первой квалификационной категории
4.	Разработчики Программы	Хафизова Равиля Равилевна, инструктор по физической культуре первой квалификационной категории
5.	Адрес образовательного учреждения – исполнителя Программы	423822, г. Набережные Челны, ул. Ш. Усманова, дом 4 <u>Электронная почта: <a href="mailto:sad2alsu@yandex.ru">sad2alsu@yandex.ru</a></u> Рабочий телефон: (8552) 34-70-89
6.	Целевые группы	Программа рассчитана на работу с детьми средней, старшей и подготовительной групп (от 4 до 7 лет)
7.	Срок реализации Программы	3 года
8.	Цель Программы	Формирование творческой и физически развитой личности, способной к самовыражению в различных видах двигательной деятельности с перспективой дальнейших занятий в спортивных секциях
9.	Направление Программы	Физкультурно-спортивное направление
10.	Задачи Программы	 Укрепление здоровья путем развития и укрепления ко-

		<p>стно-мышечной системы дошкольника.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Развитие двигательных качеств и умений.</li> <li>+ Развитие музыкальности.</li> <li>+ Развитие психических процессов.</li> <li>+ Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности.</li> </ul>
11.	Проблемы, которые призвана решить Про-грамма	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Сохранение здоровья и эмоционального благополучия, обеспечение физического развития каждого ребенка.</li> <li>+ Создание доброжелательной атмосферы, позволяющей растить воспитанников любознательными, добрыми, инициативными, стремящимися к самостоятельности.</li> </ul>
12.	Ожидаемые результаты	<p>К концу обучения дети должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Современные здоровьесберегающие технологии.</li> </ul> <p>Уметь и владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Умение сохранять правильную осанку в двигательной деятельности;</li> <li>+ Умение выполнять упражнение на статическое и дина-мическое равновесие;</li> <li>+ Умение использовать накопленный двигательный опыт в течение дня.</li> </ul>
13.	Система организации контроля за исполнени-ем Программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отчет об исполнении заслушивается один раз в год на итоговом педагогическом совете детского сада.</li> <li>2. Раз в полгода для родителей и педагогов организуется открытое занятие.</li> </ol>

## 1.2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье детей всегда было главной заботой родителей, а в XXI веке проблема здоровья становится наиболее актуальной, так как XXI век – век научно-технического прогресса. Сегодня мы все чаще слышим слово «гиподинамия», что означает «недостаток движения». Но это совсем неверно.

«Гиподинамия» - это своеобразная болезнь, которая звучит угрожающе: «нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограниченной двигательной активности».

Ученые доказали, что на 100 новорожденных только 40 рождается относительно здоровыми детьми. А в дошкольном возрасте здоровые дети составляют 3-4 %.

Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора...), это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку развития.

Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка - дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней. В дошкольном возрасте заболевания опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы являются одной из актуальных проблем на сегодняшний день.

Поэтому дополнительная общеобразовательная программа «Крепыш» для детей 4-7 лет направлена на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата стопы, обеспечение всестороннего физического развития ребенка, умение каждого ребенка самостоятельно оздоравливаться, используя выработанную двигательную потребность и любимые физические упражнения.

**Программа "Крепыш" отражает новые подходы и рекомендации по всестороннему развитию ребенка, формированию разнообразных умений, способностей, качеств личности. При составлении программы «Крепыш» использовано:**

✚ «Fitness- baby» Н. И. Курыгина. 2010 год.

✚ методическое пособие – система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. Санкт- Петербург «Детство – Пресс» 2013 год.

Программа дополнительного образования «Крепыш» составлена с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей и состояния здоровья каждого ребенка.

**Новизной и отличительной особенностью** данной программы является использование в занятиях с детьми современных технологий фитнеса:

✚ Ритмическая гимнастика - комплексы развивающей гимнастики с предметами и без предметов под ритмичную музыку, выполняемых без остановок и пауз для отдыха по принципу «Делай, как я», которые имеют свои особенности в зависимости от их направленности:

✚ «Fit - ball»- упражнения с применением больших мячей – фитболов;

✚ «Step Class»- упражнения с применением специальной ступеньки – степ - платформы;

✚ Интервальная тренировка - система тренировки, которая предполагает чередование: аэробных и силовых упражнений, для получения максимального результата от тренировки;

✚ «Хатха-йога» - упражнения с использованием элементов йоги для дошкольников.

В предлагаемой программе нашли свое отражение две линии образовательной оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение к физической культуре;
- развивающие формы оздоровительно - профилактической деятельности с детьми.

### 1.3. Цель и задачи данной программы

**Цель:** Формирование творческой и физически развитой личности, способной к самовыражению в различных видах двигательной деятельности с перспективой дальнейших занятий в спортивных секциях

#### **Задачи программы «Крепыш»**

##### **Средняя возрастная группа(4-5 лет).**

- **Оздоровительные:** способствовать закаливанию и укреплению детского организма. Формирование навыка сохранения правильной осанки в двигательной деятельности. Содействовать профилактике плоскостопия.
- **Образовательные:** формировать у детей двигательные умения и навыки в выполнении упражнений. Формировать элементарные знания о здоровье и о способах его укрепления. Формировать мышечный корсет спины и живота.
- **Развивающие:** способствовать развитию гибкости, подвижности и эластичности позвоночника и суставов.
- **Воспитывающие:** воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к самостоятельной двигательной деятельности. Воспитывать уверенность в своих силах.

##### **Старшая возрастная группа (5-6 лет).**

- **Оздоровительные:** способствовать закаливанию и укреплению детского организма. Выработка навыка сохранения правильной осанки в течение дня. Содействовать профилактике плоскостопия и нарушения осанки.
- **Образовательные:** сформировать у детей необходимые двигательные умения и навыки в двигательной деятельности. Формировать знания о способах укрепления организма, о роли физических упражнений для укрепления своего здоровья.
- **Развивающие:** способствовать развитию гибкости, подвижности и эластичности позвоночника и суставов. Развитие и укрепление мышечного корсета спины и живота. Развитие физических качеств. Развитие координационных способностей.
- **Воспитывающие:** воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к самостоятельной двигательной деятельности. Воспитывать потребность к ежедневным выполнениям физических упражнений. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

##### **Подготовительная к школе группа (6-7 лет).**

- **Оздоровительные:** способствовать закаливанию и укреплению детского организма. Совершенствовать навык сохранения правильной осанки в течение дня. Содействовать профилактике плоскостопия и нарушения осанки. Повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней окружающей среды.
- **Образовательные:** совершенствовать у детей необходимые двигательные умения и навыки в двигательной деятельности. Совершенствовать знания о способах укрепления организма, о роли физических упражнений для укрепления своего здоровья.
- **Развивающие:** развитие гибкости, подвижности и эластичности позвоночника и суставов. Развитие и укрепление мышечного корсета спины и живота. Развитие и укрепление основных групп мышц. Развитие физических качеств. Развитие координационных и кондиционных способностей ребенка - дошкольника.
- **Воспитывающие:** воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к самостоятельной двигательной деятельности. Воспитывать потреб-

ность к ежедневным выполнениям физических упражнений. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. Воспитывать дружеское отношение друг к другу.

**Объекты программы:**

- дети дошкольного возраста
- родители воспитанников, педагоги детского сада.

**Ожидаемые результаты по программе**

**Средняя возрастная группа (4-5 лет)**

К концу учебного года ребенок должен знать:

- о своем организме и о способах его укрепления;
- элементарные приемы закаливания своего организма.

К концу учебного года ребенок должен уметь и владеть:

- двигательными умениями и навыками по сохранению и укреплению своего здоровья;
- сохранять навык правильной осанки в двигательной деятельности в течение дня;
- владеть техникой выполнения РГ;
- владеть основными видами движений.

**Старшая возрастная группа (5-6 лет)**

К концу учебного года ребенок должен знать:

- элементарные способы и методы закаливания и укрепления своего организма;
- современные здоровьесберегающие технологии;

К концу учебного года ребенок должен владеть и уметь:

- двигательными умениями и навыками в непосредственно образовательной деятельности;
- умение сохранять правильную осанку в течение дня;
- умение использовать накопленный двигательный опыт для сохранения и укрепления своего здоровья;
- умение владеть техникой выполнения основных видов движений в двигательной деятельности;
- умение выполнять комплекс ритмической гимнастики грациозно, легко и красиво.

**Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

К концу учебного года ребенок должен знать:

- элементарные способы и методы закаливания и укрепления своего организма;
- современные здоровьесберегающие технологии;

К концу учебного года ребенок должен уметь и владеть:

- умение сохранять правильную осанку в двигательной деятельности;
- умение выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умение выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку;
- умение использовать накопленный двигательный опыт в течение дня.

**Способ проверки качества выполнения программы «Крепыш»** - диагностика посредством диагностических карт. Диагностика проводится два раза в год (сентябрь - октябрь, итоговая - май).

Формами подведения итогов программы «Крепыш» являются: показательная двигательная деятельность для родителей; скрининг-тестирование; выступление на родительских собраниях с отчетом о выполнении программы.



#### 1.4. Принципы реализации программы «Крепыш»

В процессе работы по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста руководствуюсь следующими принципами.

- **Принцип дифференциации и индивидуализации** предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы.
- **Принцип доступности** предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.
- **Принцип системности** - достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной направленности с соответствующим содержанием, что позволит получить прогнозируемый результат.
- **Принцип последовательности** заключается в постепенном повышении требований в процессе оздоровительной работы и увеличении оптимальной физической нагрузки.
- **Принцип научности** лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно - двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.
- **Принцип оздоровительной направленности** обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.
- **Принцип современности** способствует решению актуальной проблемы на современном этапе.

#### 1.5. Характеристика детей с разным уровнем физического развития

##### 4-5 лет

###### Высокий уровень:

- ребенок умеет одновременно выполнять движения тела и рук и выполнять глубокий вдох и выдох, соотносит дыхание с движением.

###### Средний уровень:

- ребенок сначала выполняет движения тела и рук, затем производит глубокий вдох или выдох.

###### Низкий уровень:

- ребенок не стремится соотносить движения и дыхание; не контролирует качество выполнения движений.

##### 5-6 лет

###### Высокий уровень:

- ребенок соотносит сложные движения тела, рук, ног с одновременным выполнением глубокого вдоха и выдоха.

###### Средний уровень:

- ребенок контролирует либо сложные движения тела, ног, рук, либо качество вдоха и выдоха.

###### Низкий уровень:

- ребенок не стремится соотнести движения и дыхание.

##### 6-7 лет

###### Высокий уровень:

- ребенок умеет выполнять серию коротких вдохов и выдохов, глубокий вдох и выдох.

###### Средний уровень:

- ребенок сбивается, выполняя серию коротких вдохов.

### Низкий уровень:

- ребенок не может чередовать короткие вдохи и глубокие выдохи.

## **1.6. Диагностика усвоения программы «Крепыш»**

	Список детей	Равновесие	Гибкость	Самомассаж	Дыхательная гимнастика	Общий балл	Средний балл	Уровень
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								

Высокий уровень – 3 балла (самостоятельно выполняет все упражнения)

Средний уровень – 2 балла (присутствует неловкость при выполнении упражнений)

Низкий уровень – 1 балл (не может выполнить упражнения)

## **1.7. Объем образовательной нагрузки**

Сроки реализации образовательной программы 3 года. Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности.

Продолжительность занятий 20 минут в средней группе; 25 минут в старшей группе; 30 минут в подготовительной к школе группе, периодичность - один раз в неделю. Кружок организуется в возрастных подгруппах, до 12 человек. Время проведения занятий: с 16.00 до 18.00. Дни недели: пятница. Место проведения: спортивный зал. Предложенная программа является комплексной, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм организации детей, времени прохождения материала.

## **1.8. Учебно-тематический план 1 год обучения – 34 часа (4 – 5 лет)**

Тема (способ организации детей)	Программное содержание	Время на одном занятии
Построения, строевые упражнения (фронтально)	Способствовать сосредоточению внимания. Формировать умения ребенка ориентироваться в пространстве и частях собственного тела.	35с
Разновидности ходьбы и бега (фронтально)	Способствовать укреплению связочно - мышечного аппарата стопы.	1 м
Упражнения для укрепления мышц стопы и мышечного	Формировать навык сохранения правильной осанки, создавая мышечный корсет	1м

корсета спины и живота. (фронтально)	спины и живота. Формировать навык правильной постановки стопы.	
Элементы танца (фронтально)	Формировать навык у ребенка принимать правильное исходное положение рук, ног и головы при выполнении упражнения. Уметь согласовывать движения рук и ног.	1м
Разминка в движении «Игро - ритмика» (фронтально)	Развивать чувство ритма. Тренировать выносливость. Повышать функциональные возможности организма. Развивать ориентировку в пространстве.	1м
Комплекс РГ с предметами (фронтально)	Развитие музыкально- ритмических способностей. Развитие основных физических качеств. Формирование чувства ритма и координации.	7 м
ОФП (групповой)	Развивать физические качества детей: силу, ловкость, быстроту, выносливость	2м
Подвижная игра (фронтально)	Закреплять двигательные умения и навыки в условиях игры. Формирование навыка сохранения правильной осанки в игровой двигательной деятельности.	3 м
Стрейтчинг (индивидуальный, групповой)	Развитие гибкости, подвижности и эластичности позвоночника и суставов.	1м
Упражнения для развития гибкости, подвижности и эластичности позвоночника и суставов. фронтально, индивидуальный	Развитие гибкости, подвижности и эластичности позвоночника и суставов.	1м
Статические позы (фронтально)	Формировать равновесие, фиксируя правильную осанку. Способствовать расслаблению мышц и отдыху.	1м
Продолжительность двигательной деятельности детей составляет- 20 минут Количество часов в неделю – 1, количество часов в год - 34		

**1.9. Учебно-тематический план  
2 год обучения – 34 часа (5 – 6 лет)**

Тема (способ организации детей)	Программное содержание	Время на одном занятии
Построения, строевые упражнения (фронтально)	Способствовать сосредоточению внимания. Формировать умения ребенка ориентироваться в пространстве и частях собственного тела.	1м
Разновидности ходьбы и бега (фронтально)	Способствовать укреплению связочно-мышечного аппарата стопы.	2м
Упражнения для укрепления мышц стопы и мышечного корсета спины и живота. (фронтально)	Формировать навык сохранения правильной осанки, создавая мышечный корсет спины и живота. Формировать навык правильной постановки стопы.	2м
Элементы танца (фронтально)	Формировать навык у ребенка принимать правильное исходное положение рук, ног и головы при выполнении упражнения.	3м

	Уметь согласовывать движения рук и ног. Формировать навык правильной постановки стопы.	
Разминка в движении «Игро - ритмика» (фронтально)	Развивать чувство ритма. Тренировать выносливость. Повышать функциональные возможности организма. Развивать ориентировку в пространстве.	2м
Комплекс РГ (фронтально)	Развитие музыкально-ритмических способностей. Развитие основных физических качеств. Формирование чувства ритма и координации.	8 м
ОФП (групповой)	Развивать физические качества детей: силу, ловкость, быстроту, выносливость	1м
Подвижная игра (фронтально)	Закреплять двигательные умения и навыки в условиях игры. Формирование навыка сохранения правильной осанки в игровой двигательной деятельности.	2м
Стрейтчинг (индивидуальный, групповой)	Развитие гибкости, подвижности и эластичности позвоночника и суставов.	1м
Упражнения для развития гибкости, подвижности и эластичности позвоночника и суставов. фронтально, индивидуальный	Развитие гибкости, подвижности и эластичности позвоночника и суставов. Поддерживать интерес детей к двигательной деятельности.	2м
Статические позы (фронтально)	Формировать равновесие, фиксируя правильную осанку. Способствовать расслаблению мышц и отдыху.	1м
Продолжительность двигательной деятельности детей составляет- 25 минут Количество часов в неделю – 1, количество часов в год - 34		

**1.10. Учебно-тематический план  
3 год обучения – 34 часа (6 – 7 лет)**

Тема (способ организации детей)	Программное содержание	Время на одном занятии
Построения, строевые упражнения (фронтально)	Способствовать сосредоточению внимания. Формировать умения ребенка ориентироваться в пространстве и частях собственного тела.	1м
Разновидности ходьбы и бега (фронтально)	Способствовать укреплению связочно-мышечного аппарата стопы.	2м
Упражнения для укрепления мышц стопы и мышечного корсета спины и живота. (фронтально)	Формировать навык сохранения правильной осанки, создавая мышечный корсет спины и живота. Формировать навык правильной постановки стопы.	2м
Элементы танца (фронтально)	Формировать навык у ребенка принимать правильное исходное положение рук, ног и головы при выполнении упражнения. Уметь согласовывать движения рук и ног. Формировать навык правильной постановки стопы. Уметь согласовывать	3м

	движения рук и ног.	
Разминка в движении «Игро - ритмика» (фронтально)	Развивать чувство ритма. Тренировать выносливость. Повышать функциональные возможности организма. Развивать ориентировку в пространстве.	3м
Комплекс РГ (фронтально)	Развитие музыкально-ритмических способностей. Развитие основных физических качеств. Формирование чувства ритма и координации.	10 м
ОФП (групповой)	Развивать физические качества детей: силу, ловкость, быстроту, выносливость	2м
Подвижная игра (фронтально)	Закреплять двигательные умения и навыки в условиях игры. Формирование навыка сохранения правильной осанки в игровой двигательной деятельности.	3м
Стрейтчинг (индивидуальный, групповой)	Развитие гибкости, подвижности и эластичности позвоночника и суставов.	1м
Упражнения для развития гибкости, подвижности и эластичности позвоночника и суставов. (фронтально, индивидуальный)	Развитие гибкости, подвижности и эластичности позвоночника и суставов. поддерживать интерес детей к двигательной деятельности. Поддерживать интерес детей к двигательной деятельности.	2м
Статические позы (фронтально)	Формировать равновесие, фиксируя правильную осанку. Способствовать расслаблению мышц и отдыху.	1м
Продолжительность двигательной деятельности детей составляет- 30 минут Количество часов в неделю – 1, количество часов в год - 34		

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для детей 4-7 лет и содержит упражнения на развитие ритма, координации; содержит: элементы ритмической гимнастики, игрогимнастики, элементов хатха-йоги.

### 1.1. План работы с родителями

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<b>Информационно-аналитическая работа</b>			
1.	Анализ опроса родителей о дополнительной программе по физкультурно-оздоровительной работе	сентябрь	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
<b>Познавательная работа</b>			
1.	Консультация для родителей «Фитобол-гимнастика для малышей»	октябрь	Инструктор по физической культуре
2.	Консультация для родителей «Польза Хатха-йоги для дошкольников»	январь	Инструктор по физической культуре
3.	Консультация для родителей «Степ-аэробика для дошкольников»	март	Инструктор по физической культуре
4.	День открытых дверей по Программе «Крепыш» - свободное посещение	апрель	Инструктор по физической культуре
5.	Итоговое мероприятие по кружковой работе	май	Инструктор по физической культуре
<b>Наглядно-информационная работа</b>			
1.	Оформление стенда «О дополнительных услугах» в холле детского сада	сентябрь	Старший воспитатель
2.	Оформление папок-передвижек в группах (полезные советы об организации детской спортивно-оздоровительной деятельности вне детского сада).	По плану мероприятий	Воспитатели, медицинская сестра, инструктор по физической культуре
3.	Предоставление информации через сайт Детского сада на edu.tatar.ru	постоянно	Старший воспитатель

### 2.2. План развивающей работы с детьми на три года обучения

#### (4-5 лет)

Месяц	Содержание изучаемого курса
Сентябрь	Диагностическое обследование. Построение в шеренгу, в колонну. Построение в колонну по двое. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Комплекс РГ №1 с платочками (ритмическая гимнастика) Ходьба по ребристой дорожке с мешочком на голове. Восхождение на 1 рейку лестнице. Дыхательное упражнение «Подуй на предмет». Подвижная игра "Пожарные на учении".

Октябрь	Разновидности построений и перестроений. Построение по кругу, в шеренгу. Ходьба гимнастическим шагом, с выносом прямых ног вперед. Бег врассыпную, по диагонали. Комплекс РГ №2 с мячами. Ходьба по массажным дорожкам с мешочком на голове; "Рыбка". Психогимнастика. Само - массаж стопы, спины и живота. Дыхательное упражнение «Подуй на мячик». Статические позы «Кошки». Подвижная игра "Ловишки", "Лягушонок".
Ноябрь	Разновидности ходьбы и бега в сочетании с движениями руками. Разновидности построений и перестроений. Ходьба спиной вперед. Бег с подпрыгиванием до предмета; бег в разном направлении, на носках. Комплекс РГ №3 сидя на скамейке. Ходьба по скамейке на носках, с мешочком на голове; по ребристой дорожке. Лазание по гимнастической лестнице вверх- вниз. Точечный массаж. Дыхательное упражнение «Подул легкий ветерок». Индивидуальная работа. Подвижная игра "Жучок" "Малютка".
Декабрь	Проверка осанки. Построение в шеренгу, в колонну, перестроение в колонну по двое. Комплекс РГ №4 с флажками. Ходьба гимнастическим шагом, "змейкой". Бег "змейкой". Упражнение "Рыбка" "Лягушонок". Вис на канате. Психогимнастика. Статические позы "Кошки". Подвижная игра "Ласточка»" "Мыльные пузырьки". Дыхательное упражнение «Мыльные пузыри»
Январь	Проверка осанки. Виды строевых упражнений. Ходьба на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок. Бег врассыпную, бег «Лошадки». Комплекс РГ № 5 с мячом. Ходьба по ограниченной плоскости с мешочком на голове. Вис на канате. Упражнение на координацию и равновесие "Ласточка». Индивидуальная работа. Подвижная игра "Быстро переложи мяч»" "Мой веселый звонкий мяч. Дыхательное упражнение «Подуй на мячик».
Февраль	Построение в шеренгу и перестроение в колонну по двое. Ритмичные хлопки в ритме музыки на каждый шаг. Ходьба гимнастическим шагом. Бег со сменой направления по сигналу. Комплекс №1,2. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Упражнение "Рыбка" "Лягушонок". Самомассаж спины и живота. Индивидуальная работа на степ – платформе. Подвижная игра " Не урони!" " Собери карандаши, камешки, бумагу".
Март	Проверка осанки. Разновидности строевых упражнений. Перестроение в колонну по двое. Ходьба «змейкой». Бег с изменением направления движения по сигналу. Комплекс № 3 .Ходьба по ограниченной плоскости правым и левым боком с мешочком на голове. Ползание по прямой на животе, помогая руками и ногами. Лазание по гимнастической лестнице вверх- вниз. Дыхательная гимнастика "Подул легкий ветерок ". Статические поза «Кошки». Индивидуальная работа: массаж «Рыбки», ребристой палочкой. Подвижная игра " Часики" " Гуси".
Апрель	Проверка осанки Разновидности строевых упражнений. Ходьба на носках, на пятках, «змейкой». Бег «змейкой», со сменой направления движения. Комплекс № 4. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи. Восхождение на 1 рейку лестнице в течение 35с. Дыхательное упражнение «Подул легкий ветерок". Индивидуальная работа на степ - платформе, «Рыбка», "Лягушка". Подвижная игра "Кошка ", "Быстро переложи мяч ".
Май	Диагностика выполнения программы. Проверка осанки Разновидности

	строевых упражнений. Построение в шеренгу, в колонну, в круг, по двое. Ходьба перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы. Бег на носках; между мячами с остановкой по сигналу. Комплекс №5 с мячом. Ходьба по ограниченной плоскости на носках с мешочком на голове. Упражнение "Лягушка" "Ласточка". Массаж для глаз. Статические позы " Горы" " Кошки". Индивидуальная работа на массажных дорожках, на степ - платформе. Подвижная игра " Мой веселый звонкий мяч".
--	--

**(5-6лет)**

месяц	Содержание изучаемого материала
Сентябрь	Диагностическое обследование. Построение в шеренгу, в колонну. Построение в колонну по двое. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Комплекс РГ №1 с гимнастическими палками ( ритмическая гимнастика) Ходьба по ребристой дорожке с мешочком на голове. Восхождение на 2 рейку лестнице. Дыхательное упражнение « Подыши одной ноздрей». Статические позы " Кошки", "Горы". Подвижная игра "Голодная акула».
Октябрь	Разновидности построений и перестроений. Построение по кругу, в шеренгу. Ходьба гимнастическим шагом, с выносом прямых ног вперед Бег врассыпную, по диагонали. Комплекс РГ №2 с мячами. Ходьба по массажным дорожкам с мешочком на голове; " Лягушка", "Рыбка", "Стрела". Психо - гимнастика. Самомассаж стопы, спины и живота. Дыхательное упражнение «Насос» Статические позы « Кошки» «Угла». Подвижная игра "Ловишки" "Не расплескивай воду".
Ноябрь	Разновидности ходьбы и бега в сочетании с движениями руками. Разновидности построений и перестроений. Ходьба спиной вперед. Бег с подпрыгиванием до предмета; бег врассыпную на носках. Комплекс РГ №3 сидя на скамейке. Ходьба по скамейке на носках, с мешочком на голове; по ребристой дорожке. Массаж для глаз. Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня» Индивидуальная работа на массажных дорожках, на степ-платформе. Подвижная игра "Жучок", «Кубик на голове несущий и не уроню». Статическая поза «Ребенка».
Декабрь	Проверка осанки. Построение в шеренгу, в колонну, перестроение в колонну по двое. Ходьба гимнастическим шагом, "змейкой". Бег "змейкой". Комплекс РГ №4 с мешочками. Упражнение "Птичка на ветке" " Мост", « Лягушка». Лазание по канату. Психо - гимнастика. Статические позы "Кошки" "Угла". Подвижная игра "Солнечный зайчик», « Собери камушки, карандаши». Упражнение на координацию и равновесие «Дуновение ветра». Дыхательное упражнение « Покажи щечки».
Январь	Проверка осанки. Виды строевых упражнений. Ходьба на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок. Бег врассыпную, с высоким подниманием бедра. Комплекс РГ № 5 с мячом. Ходьба по ограниченной плоскости с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах с продвижением вперед. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнение на координацию и равновесие "Дуновение ветра", "Равновесие". Индивидуальная работа на степ – платформе. Подвижная игра " Перебрось мяч», « Поиграй с мячом".
Февраль	Построение в шеренгу и перестроение в колонну по двое. Ритмичные



	хлопки в ритме музыки на каждый шаг. Ходьба гимнастическим шагом. Бег со сменой направления по сигналу. Комплекс №1,2. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи. Ползание по прямой по - пластунски, помогая себе руками и ногами. Упражнение "Рыбка" "Стрела", «Птичка на ветке». Самомассаж спины и живота. Индивидуальная работа на степ - платформе. Подвижная игра « Большой пузырь», « Собери камушки, карандаши». Дыхательное упражнение « Воздушный шар».
Март	Проверка осанки. Разновидности строевых упражнений. Перестроение в колонну по двое. Ходьба «змейкой». Бег с изменением направления движения по сигналу. Комплекс № 3 .Ходьба по ограниченной плоскости правым и левым боком с мешочком на голове. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Дыхательное упражнение «Пузырь». Прыжки через канат правым и левым боком, ходьба по канату правым и левым боком. Статические позы « Ребенка». Подвижная игра " Кубик на голове несущий и не уроню», « Голодная акула». Массаж для глаз.
Апрель	Проверка осанки Разновидности строевых упражнений. Ходьба на носках, на пятках, «змейкой». Бег «змейкой», со сменой направления движения. Комплекс № 4. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи. Восхождение на 2 рейку лестнице в течение 1м. Дыхательная гимнастика "Насос". Индивидуальная работа на степ - платформе, " Птичка на ветке" "Лягушка". Подвижная игра " Не расплескивай воду», « Солнечный зайчик".Массаж для глаз. Упражнение на координацию и равновесие «Пространство».
Май	Диагностика выполнения программы. Проверка осанки Разновидности строевых упражнений. Построение в шеренгу, в колонну, в круг, по двое. Ходьба перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы. Бег на носках; между мячами с остановкой по сигналу. Комплекс №5 с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с мешочком на голове. Прыжки через короткую скакалку. Упражнение "Лягушка" "Мост". Точечный массаж. Статические позы " Горы" "Угла". Индивидуальная работа на степ - платформе. Подвижная игра "Ловишки". Дыхательное упражнение «Насос».

**(6-7 лет)**

Месяц	Содержание изучаемого курса
Сентябрь	Диагностическое обследование. Построение в шеренгу, в колонну. Перестроение в колонну по двое, по трое. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Комплекс РГ №1 с гимнастическими палками (ритмическая гимнастика) Ходьба по ребристой дорожке с мешочком на голове, на носках, на пятках. Восхождение на степ-платформу в течение 40с. Дыхательное упражнение «Насос». Прыжки через короткую скакалку. Статические позы " Ребенка", "Горы". Индивидуальная работа ребристыми палочками. Подвижная игра "Пожарные на учении».
Октябрь	Разновидности построений и перестроений. Перестроение в колонну по трое. Ходьба гимнастическим шагом, с выносом прямых ног вперед с мешочком на голове. Бег враспынную, по диагонали, с высоким подниманием бедра, с выносом прямых ног вперед- назад. Комплекс РГ №2 с мешочками. Ходьба по массажным дорожкам с мешочком на голове с высоким подниманием бедра, прыжки приставным правым и ле-

	<p>вым боком. "Лягушка", "Рыбка", "Стрела". Психо – гимнастика «Покажи улыбку». Самомассаж стопы, спины и живота. Дыхательное упражнение «Пузырь». Массаж для глаз. Упражнение на координацию и равновесие «Равновесие». Подвижная игра "Черепашка», «Морская звезда».</p>
Ноябрь	<p>Разновидности ходьбы и бега в сочетании с движениями руками. Разновидности построений и перестроений. Ходьба спиной вперед на носках с предметом на голове. Бег с подпрыгиванием до предмета; бег врассыпную на носках, с высоким подниманием бедра, с выносом прямых ног вправо- влево. Комплекс РГ №3 сидя на скамейке. Ходьба по скамейке на носках, с мешочком на голове; по ребристой дорожке. Точечный массаж. Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня». Индивидуальная работа. Подвижная игра «Пройди, не ошибись», «Собери камушки, карандаши».</p>
Декабрь	<p>Проверка осанки. Построение в шеренгу, в колонну, перестроение в колонну по трое. Ходьба гимнастическим шагом, "змейкой". Бег "змейкой". Упражнение "Птичка на ветке" "Мост". Комплекс №4 с фитболами. Упражнение на координацию и равновесие «Дуновение ветра». Статические позы "Кошки" "Угла". Индивидуальная работа на степ - платформе. Подвижная игра "Не расплескивай воду», «Собери камушки, карандаши».</p>
Январь	<p>Проверка осанки. Виды строевых упражнений. Ходьба на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, в полу - приседе, в приседе. Бег врассыпную, с высоким подниманием бедра, по диагонали. Комплекс РГ № 5 с мячом. Ходьба по ограниченной плоскости с мешочком на голове, ходьба по канату правым и левым боком с мешочком на голове. Восхождение на 2 рейку лестнице в течение 40с. Прыжки через палки на двух ногах с продвижением вперед. Упражнение на координацию и равновесие "Дуновение ветра", "Равновесие". Индивидуальная работа. Подвижная игра "Гонка мячей по кругу», «Черепашка».</p>
Февраль	<p>Построение в шеренгу и перестроение в колонну по двое, по трое. Ритмичные хлопки в ритме музыки на каждый шаг. Ходьба гимнастическим шагом. Бег со сменой направления по сигналу. Комплекс №1,2. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнение "Мост" "Стрела". Самомассаж спины и живота. Индивидуальная работа на степ - платформе. Подвижная игра "Пройди не ошибись», «Великан и другие». Дыхательное упражнение «Насос». Упражнение на координацию и равновесие «Пространство».</p>
Март	<p>Проверка осанки. Разновидности строевых упражнений. Перестроение в колонну по двое. Ходьба «змейкой». Бег с изменением направления движения по сигналу. Комплекс № 3 .Ходьба по ограниченной плоскости правым и левым боком с мешочком на голове. Пролезание под дугу правым и левым боком. Лазание по канату. Прыжки через канат правым и левым боком. Дыхательное упражнение "Надув пузырь". Статические позы «Ребенка» «Кошки». Индивидуальная работа на фитболе. Подвижная игра « Морская звезда», « Гонка мячей по кругу». Массаж для глаз.</p>
Апрель	<p>Проверка осанки Разновидности строевых упражнений. Ходьба на носках, на пятках, «змейкой». Бег «змейкой», со сменой направления движения. Комплекс № 4 с фитболами. Ходьба по гимнастической скамейке.</p>

	ке перешагивая через мячи. Восхождение на 2 рейку лестнице в течение 50с. Дыхательная гимнастика "Насос". Индивидуальная работа на степ - платформе, "Птичка на ветке" "Лягушка" упражнение на координацию и равновесие « Равновесие». Подвижная игра " Собери камушки, карандаши», « Великан и другие».
Май	Диагностика выполнения программы. Проверка осанки Разновидности строевых упражнений. Построение в шеренгу, в колонну, в круг, по двое. Ходьба перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы. Бег на носках; между мячами с остановкой по сигналу. Комплекс №5 с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с мешочком на голове. Упражнение "Лягушка" "Мост". Точечный массаж. Статические позы "Горы" "Угла". Индивидуальная работа на степ - платформе. Подвижная игра "Донеси платочек», «Пройди, не ошибись».

### 2.3. Календарный план занятий с детьми 4-5- лет

Месяц	Содержание изучаемого курса
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностическое обследование.</li> <li>2. Построение в шеренгу, в колонну.</li> <li>3. Построение в колонну по двое.</li> <li>4. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.</li> <li>5. Комплекс РГ №1 с платочками (ритмическая гимнастика)</li> <li>6. Ходьба по ребристой дорожке с мешочком на голове.</li> <li>7. Восхождение на 1 рейку лестнице.</li> <li>8. Дыхательное упражнение «Подуй на предмет».</li> <li>9. Подвижная игра "Пожарные на учении".</li> </ol>
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разновидности построений и перестроений.</li> <li>2. Построение по кругу, в шеренгу.</li> <li>3. Ходьба гимнастическим шагом, с выносом прямых ног вперед.</li> <li>4. Бег враспынную, по диагонали.</li> <li>5. Комплекс РГ №2 с мячами.</li> <li>6. Ходьба по массажным дорожкам с мешочком на голове.</li> <li>7. Психо – гимнастика" Рыбка".</li> <li>8. Само - массаж стопы, спины и живота.</li> <li>9. Дыхательное упражнение « Подуй на мячик».</li> <li>10. Статические позы «Кошки».</li> <li>11. Подвижная игра "Ловишки", "Лягушонок".</li> </ol>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разновидности ходьбы и бега в сочетании с движениями руками.</li> <li>2. Разновидности построений и перестроений.</li> <li>3. Ходьба спиной вперед.</li> <li>4. Бег с подпрыгиванием до предмета; бег в разном направлении, на носках.</li> <li>5. Комплекс РГ №3 сидя на скамейке.</li> <li>6. Ходьба по скамейке на носках, с мешочком на голове; по ребристой дорожке.</li> <li>7. Лазание по гимнастической лестнице вверх-вниз.</li> <li>8. Точечный массаж.</li> <li>9. Дыхательное упражнение «Подул легкий ветерок».</li> <li>10. Индивидуальная работа.</li> <li>11. Подвижная игра " Жучок" "Малютка".</li> </ol>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка осанки.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Построение в шеренгу, в колонну, перестроение в колонну по двое.</li> <li>3. Комплекс РГ №4 с флажками.</li> <li>4. Ходьба гимнастическим шагом, "змейкой". Бег "змейкой".</li> <li>5. Упражнение "Рыбка" "Лягушонок".</li> <li>6. Психо - гимнастика.</li> <li>7. Статические позы "Кошки".</li> <li>8. Подвижная игра " Ласточка" " Мыльные пузырьки".</li> <li>9. Дыхательное упражнение « Мыльные пузыри»</li> </ol>
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка осанки.</li> <li>2. Виды строевых упражнений.</li> <li>3. Ходьба на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок.</li> <li>4. Бег враспынную, бег «Лошадки».</li> <li>5. Комплекс РГ № 5 с мячом.</li> <li>6. Ходьба по ограниченной плоскости с мешочком на голове.</li> <li>7. Упражнение на координацию и равновесие "Ласточка».</li> <li>8. Индивидуальная работа.</li> <li>9. Подвижная игра "Быстро переложи мяч" " Мой веселый звонкий мяч.</li> <li>10. Дыхательное упражнение «Подуй на мячик».</li> </ol>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в шеренгу и перестроение в колонну по двое.</li> <li>2. Ритмичные хлопки в ритме музыки на каждый шаг.</li> <li>3. Ходьба гимнастическим шагом. Бег со сменой направления по сигналу.</li> <li>4. Комплекс №1,2.</li> <li>5. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи.</li> <li>6. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</li> <li>7. Упражнение "Рыбка" " Лягушонок".</li> <li>8. Самомассаж спины и живота.</li> <li>9. Индивидуальная работа на степ – платформе.</li> <li>10. Подвижная игра "Не урони!" " Собери карандаши, камешки, бумагу".</li> </ol>
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка осанки.</li> <li>2. Разновидности строевых упражнений. Перестроение в колонну по двое. Ходьба «змейкой».</li> <li>3. Бег с изменением направления движения по сигналу.</li> <li>4. Комплекс № 3 .</li> <li>5. Ходьба по ограниченной плоскости правым и левым боком с мешочком на голове.</li> <li>6. Ползание по прямой на животе, помогая руками и ногами.</li> <li>7. Лазание по гимнастической лестнице вверх- вниз.</li> <li>8. Дыхательная гимнастика "Подул легкий ветерок ".</li> <li>9. Статические поза «Кошки».</li> <li>10. Индивидуальная работа: массаж «Рыбки», ребристой палочкой.</li> <li>11. Подвижная игра " Часики" " Гуси".</li> </ol>
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка осанки</li> <li>2. Разновидности строевых упражнений. Ходьба на носках, на пятках, «змейкой».</li> <li>3. Бег «змейкой», со сменой направления движения.</li> <li>4. Комплекс № 4.</li> <li>5. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи.</li> <li>6. Восхождение на 1 рейку лестнице в течение 35с.</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>7. Дыхательное упражнение «Подул легкий ветерок».</li> <li>8. Индивидуальная работа на степ - платформе, «Рыбка», "Лягушка".</li> <li>9. Подвижная игра "Кошка ", "Быстро переложи мяч ".</li> </ul>
Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностика выполнения программы.</li> <li>2. Проверка осанки</li> <li>3. Разновидности строевых упражнений. Построение в шеренгу, в колонну, в круг, по двое. Ходьба перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы.</li> <li>4. Бег на носках; между мячами с остановкой по сигналу.</li> <li>5. Комплекс №5 с мячом.</li> <li>6. Ходьба по ограниченной плоскости на носках с мешочком на голове.</li> <li>7. Упражнение "Лягушка" "Ласточка".</li> <li>8. Массаж для глаз.</li> <li>9. Статические позы " Горы" " Кошки".</li> <li>10. Индивидуальная работа на массажных дорожках, на степ - платформе.</li> <li>11. Подвижная игра " Мой веселый звонкий мяч".</li> </ul>

#### 2.4. Календарный план занятий с детьми 5-6 лет

месяц	Содержание изучаемого материала
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностическое обследование.</li> <li>2. Построение в шеренгу, в колонну. Построение в колонну по двое.</li> <li>3. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.</li> <li>4. Комплекс РГ №1 с гимнастическими палками (ритмическая гимнастика)</li> <li>5. Ходьба по ребристой дорожке с мешочком на голове.</li> <li>6. Восхождение на 2 рейку лестнице.</li> <li>7. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей».</li> <li>8. Статические позы " Кошки", "Горы".</li> <li>9. Подвижная игра "Голодная акула».</li> </ul>
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Разновидности построений и перестроений. Построение по кругу, в шеренгу.</li> <li>2. Ходьба гимнастическим шагом, с выносом прямых ног вперед</li> <li>3. Бег враспынную, по диагонали.</li> <li>4. Комплекс РГ №2 с мячами.</li> <li>5. Ходьба по массажным дорожкам с мешочком на голове.</li> <li>6. Психо – гимнастика "Лягушка", "Рыбка", "Стрела" .</li> <li>7. Самомассаж стопы, спины и живота.</li> <li>8. Дыхательное упражнение «Насос»</li> <li>9. Статические позы « Кошки» «Угла».</li> <li>10. Подвижная игра "Ловишки" "Не расплескивай воду".</li> </ul>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Разновидности ходьбы и бега в сочетании с движениями руками.</li> <li>2. Разновидности построений и перестроений. Ходьба спиной вперед.</li> <li>3. Бег с подпрыгиванием до предмета; бег враспынную на носках.</li> <li>4. Комплекс РГ №3 сидя на скамейке.</li> <li>5. Ходьба по скамейке на носках, с мешочком на голове; по ребри-</li> </ul>

	<p>стой дорожке.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Массаж для глаз.</li> <li>7. Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня»</li> <li>8. Индивидуальная работа на массажных дорожках, на степ-платформе.</li> <li>9. Подвижная игра "Жучок", «Кубик на голове несущий и не уроню».</li> <li>10. Статическая поза «Ребенка».</li> </ol>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка осанки.</li> <li>2. Построение в шеренгу, в колонну, перестроение в колонну по двое.</li> <li>3. Ходьба гимнастическим шагом, "змейкой".</li> <li>4. Бег "змейкой".</li> <li>5. Комплекс РГ №4 с мешочками.</li> <li>6. Упражнение "Птичка на ветке" "Мост", «Лягушка».</li> <li>7. Психо - гимнастика.</li> <li>8. Статические позы "Кошки" "Угла".</li> <li>9. Подвижная игра "Солнечный зайчик», « Собери камушки, карандаши».</li> <li>10. Упражнение на координацию и равновесие «Дуновение ветра».</li> <li>11. Дыхательное упражнение « Покажи щечки».</li> </ol>
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка осанки.</li> <li>2. Виды строевых упражнений. Ходьба на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок.</li> <li>3. Бег враспынную, с высоким подниманием бедра.</li> <li>4. Комплекс РГ № 5 с мячом.</li> <li>5. Ходьба по ограниченной плоскости с мешочком на голове.</li> <li>6. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах с продвижением вперед.</li> <li>7. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</li> <li>8. Упражнение на координацию и равновесие "Дуновение ветра", "Равновесие".</li> <li>9. Индивидуальная работа на степ – платформе.</li> <li>10. Подвижная игра "Перебрось мяч», « Поиграй с мячом".</li> </ol>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в шеренгу и перестроение в колонну по двое. Ритмичные хлопки в ритме музыки на каждый шаг.</li> <li>2. Ходьба гимнастическим шагом.</li> <li>3. Бег со сменой направления по сигналу.</li> <li>4. Комплекс №1,2.</li> <li>5. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи.</li> <li>6. Ползание по прямой по-пластунски, помогая себе руками и ногами.</li> <li>7. Упражнение "Рыбка" "Стрела", «Птичка на ветке».</li> <li>8. Самомассаж спины и живота.</li> <li>9. Индивидуальная работа на степ - платформе.</li> <li>10. Подвижная игра « Большой пузырь», «Собери камушки, карандаши».</li> <li>11. Дыхательное упражнение «Воздушный шар».</li> </ol>
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка осанки.</li> <li>2. Разновидности строевых упражнений. Перестроение в колонну по двое. Ходьба «змейкой».</li> <li>3. Бег с изменением направления движения по сигналу.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Комплекс № 3 .Ходьба по ограниченной плоскости правым и левым боком с мешочком на голове.</li> <li>5. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</li> <li>6. Дыхательное упражнение «Пузырь».</li> <li>7. Прыжки через канат правым и левым боком, ходьба по канату правым и левым боком.</li> <li>8. Статические позы «Ребенка».</li> <li>9. Подвижная игра "Кубик на голове несущий и не уроню», « Голодная акула».</li> <li>10. Массаж для глаз.</li> </ol>
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка осанки</li> <li>2. Разновидности строевых упражнений. Ходьба на носках, на пятках, «змейкой».</li> <li>3. Бег «змейкой», со сменой направления движения.</li> <li>4. Комплекс № 4.</li> <li>5. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи.</li> <li>6. Восхождение на 2 рейку лестнице в течение 1м.</li> <li>7. Дыхательная гимнастика "Насос".</li> <li>8. Индивидуальная работа на степ - платформе, " Птичка на ветке" "Лягушка".</li> <li>9. Подвижная игра " Не расплескивай воду», «Солнечный зайчик".</li> <li>10. Массаж для глаз.</li> <li>11. Упражнение на координацию и равновесие «Пространство».</li> </ol>
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностика выполнения программы.</li> <li>2. Проверка осанки</li> <li>3. Разновидности строевых упражнений. Построение в шеренгу, в колонну, в круг, по двое. Ходьба перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы.</li> <li>4. Бег на носках; между мячами с остановкой по сигналу.</li> <li>5. Комплекс №5 с мячом.</li> <li>6. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с мешочком на голове.</li> <li>7. Прыжки через короткую скакалку.</li> <li>8. Упражнение "Лягушка" "Мост".</li> <li>9. Точечный массаж.</li> <li>10. Статические позы " Горы" "Угла".</li> <li>11. Индивидуальная работа на степ - платформе.</li> <li>12. Подвижная игра "Ловишки".</li> <li>13. Дыхательное упражнение «Насос».</li> </ol>

## 2.5. Календарный план занятий с детьми 6-7 лет

Месяц	Содержание изучаемого курса
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностическое обследование.</li> <li>2. Построение в шеренгу, в колонну. Перестроение в колонну по двое, по трое.</li> <li>3. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.</li> <li>4. Комплекс РГ №1 с гимнастическими палками (ритмическая гимнастика)</li> <li>5. Ходьба по ребристой дорожке с мешочком на голове, на носках,</li> </ol>

	<p>на пятках.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Восхождение на степ-платформу в течение 40с.</li> <li>7. Дыхательное упражнение «Насос».</li> <li>8. Прыжки через короткую скакалку.</li> <li>9. Статические позы "Ребенка", "Горы".</li> <li>10. Индивидуальная работа ребристыми палочками.</li> <li>11. Подвижная игра "Пожарные на учении».</li> </ol>
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разновидности построений и перестроений.</li> <li>2. Перестроение в колонну по трое. Ходьба гимнастическим шагом, с выносом прямых ног вперед с мешочком на голове.</li> <li>3. Бег врассыпную, по диагонали, с высоким подниманием бедра, с выносом прямых ног вперед-назад.</li> <li>4. Комплекс РГ №2 с мешочками.</li> <li>5. Ходьба по массажным дорожкам с мешочком на голове с высоким подниманием бедра, прыжки приставным правым и левым боком. "Лягушка", "Рыбка", "Стрела".</li> <li>6. Психо–гимнастика «Покажи улыбку».</li> <li>7. Самомассаж стопы, спины и живота.</li> <li>8. Дыхательное упражнение «Пузырь».</li> <li>9. Массаж для глаз.</li> <li>10. Упражнение на координацию и равновесие «Равновесие».</li> <li>11. Подвижная игра "Черепашка», «Морская звезда».</li> </ol>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разновидности ходьбы и бега в сочетании с движениями руками.</li> <li>2. Разновидности построений и перестроений.</li> <li>3. Ходьба спиной вперед на носках с предметом на голове.</li> <li>4. Бег с подпрыгиванием до предмета; бег врассыпную на носках, с высоким подниманием бедра, с выносом прямых ног вправо-влево.</li> <li>5. Комплекс РГ №3 сидя на скамейке.</li> <li>6. Ходьба по скамейке на носках, с мешочком на голове; по ребристой дорожке.</li> <li>7. Точечный массаж.</li> <li>8. Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».</li> <li>9. Индивидуальная работа.</li> <li>10. Подвижная игра « Пройди, не ошибись», «Собери камушки, карандаши».</li> </ol>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка осанки.</li> <li>2. Построение в шеренгу, в колонну, перестроение в колонну по трое.</li> <li>3. Ходьба гимнастическим шагом, "змейкой".</li> <li>4. Бег "змейкой". Упражнение "Птичка на ветке" "Мост".</li> <li>5. Комплекс №4 с фитболами.</li> <li>6. Упражнение на координацию и равновесие «Дуновение ветра».</li> <li>7. Статические позы "Кошки" "Угла".</li> <li>8. Индивидуальная работа на степ - платформе.</li> <li>9. Подвижная игра "Не расплескивай воду», «Собери камушки, карандаши».</li> </ol>
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка осанки.</li> <li>2. Виды строевых упражнений. Ходьба на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, в полу - приседе, в приседе.</li> <li>3. Бег врассыпную, с высоким подниманием бедра, по диагонали.</li> </ol>



	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Комплекс РГ № 5 с мячом.</li> <li>5. Ходьба по ограниченной плоскости с мешочком на голове, ходьба по канату правым и левым боком с мешочком на голове.</li> <li>6. Восхождение на 2 рейку лестнице в течение 40с.</li> <li>7. Прыжки через палки на двух ногах с продвижением вперед.</li> <li>8. Упражнение на координацию и равновесие "Дуновение ветра", "Равновесие".</li> <li>9. Индивидуальная работа.</li> <li>10. Подвижная игра "Гонка мячей по кругу», «Черепашка».</li> </ol>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в шеренгу и перестроение в колонну по двое, по трое.</li> <li>2. Ритмичные хлопки в ритме музыки на каждый шаг. Ходьба гимнастическим шагом.</li> <li>3. Бег со сменой направления по сигналу.</li> <li>4. Комплекс №1,2.</li> <li>5. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи.</li> <li>6. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</li> <li>7. Упражнение "Мост" "Стрела".</li> <li>8. Самомассаж спины и живота.</li> <li>9. Индивидуальная работа на степ - платформе.</li> <li>10. Подвижная игра "Пройди не ошибись», «Великан и другие».</li> <li>11. Дыхательное упражнение «Насос».</li> <li>12. Упражнение на координацию и равновесие « Пространство».</li> </ol>
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка осанки.</li> <li>2. Разновидности строевых упражнений. П</li> <li>3. ерестроение в колонну по двое. Ходьба «змейкой».</li> <li>4. Бег с изменением направления движения по сигналу.</li> <li>5. Комплекс № 3.</li> <li>6. Ходьба по ограниченной плоскости правым и левым боком с мешочком на голове.</li> <li>7. Пролезание под дугу правым и левым боком.</li> <li>8. Лазание по канату.</li> <li>9. Прыжки через канат правым и левым боком.</li> <li>10. Дыхательное упражнение "Надуй пузырь".</li> <li>11. Статические позы «Ребенка» «Кошки».</li> <li>12. Индивидуальная работа на фитболе.</li> <li>13. Подвижная игра « Морская звезда», « Гонка мячей по кругу».</li> <li>14. Массаж для глаз.</li> </ol>
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка осанки</li> <li>2. Разновидности строевых упражнений.</li> <li>3. Ходьба на носках, на пятках, «змейкой».</li> <li>4. Бег «змейкой», со сменой направления движения.</li> <li>5. Комплекс № 4 с фитболами.</li> <li>6. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи.</li> <li>7. Восхождение на 2 рейку лестнице в течение 50с.</li> <li>8. Дыхательная гимнастика "Насос".</li> <li>9. Индивидуальная работа на степ - платформе, "Птичка на ветке" "Лягушка"</li> <li>10. упражнение на координацию и равновесие « Равновесие».</li> <li>11. Подвижная игра " Собери камушки, карандаши», « Великан и другие».</li> </ol>

Май	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Диагностика выполнения программы.</li><li>2. Проверка осанки</li><li>3. Разновидности строевых упражнений.</li><li>4. Построение в шеренгу, в колонну, в круг, по двое.</li><li>5. Ходьба перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы.</li><li>6. Бег на носках; между мячами с остановкой по сигналу.</li><li>7. Комплекс №5 с мячом.</li><li>8. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с мешочком на голове.</li><li>9. Упражнение "Лягушка" "Мост".</li><li>10. Точечный массаж. Статические позы "Горы" "Угла".</li><li>11. Индивидуальная работа на степ - платформе.</li><li>12. Подвижная игра "Донеси платочек», «Пройди, не ошибись».</li></ol>
-----	---

## **II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Программно-методическое обеспечение**

1. Борисова М.М. «Степ-аэробика в работе с дошкольниками», журнал «Детский сад от А до Я». 2012, №6 С. 94-99
2. Гамидова Э.М. Игры - Забавы – Развлечения для детей 6-7 лет. 2013 год
3. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета – 2004 г.
4. Латохина Л.И. ХАТХА- ЙОГА для детей. Москва «Просвещение» 1993 год.
5. Машукова Ю.М. «Степ-гимнастика в детском саду», научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» 2009, № 4 С. 98-100
6. Программа образования по оздоровительно - развивающей гимнастике «Fitness-Baby» Н.И. Курьгина Саратов 2010 год.

### **2.2. Организация предметно-развивающей среды**

1. Мешочки, гимнастические палки, мячи, платочки, ленточки и др.
2. Большие мячи-фитболы
3. Степ-платформы
4. Нетрадиционной оборудование (камешки, следы, массажные дорожки и др)
5. Атрибуты для проведения подвижных игр
6. Музыкальный центр

### **Список литературы**

1. Асачева Л.Ф. система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. Издательство «Детство- Пресс» г. Санкт- Петербург 2013 год
2. Борисова М.М. «Степ-аэробика в работе с дошкольниками», журнал «Детский сад от А до Я». 2012, №6 С. 94-99.
3. Гамидова Э.М. Игры - Забавы – Развлечения для детей 6-7 лет. 2013 год
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета – 2004 г.
5. Ежова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении Ростов - на Дону 2011 год.
6. Латохина Л.И. ХАТХА- ЙОГА для детей. Москва «Просвещение» 1993 год.
7. Машукова Ю.М. «Степ-гимнастика в детском саду», научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» 2009, № 4 С. 98-100
8. Микляева Н.В., Гаврилина Н.Н. Педагогические ситуации как средство активизации здоровьесберегающей среды ДООУ. Методическое пособие. М.: АРКТИ, 2010.
9. Микляева Н.В. Гиперактивный ребенок – это не проблема! Методическое пособие. М.: АРКТИ, 2011.
10. Микляева Н.В., Морозова Л.Д. Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие. М.: Перспектива, 2011.
11. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДООУ. г. Воронеж, ТЦ: «Учитель», 2005.
12. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва: «Мозаика - синтез», 2010.

13. Программа образования по оздоровительно - развивающей гимнастике «Fitness-Baby» Н.И. Курыгина Саратов 2010 год.

**Комплекс РГ для детей средней возрастной группы (4-5лет)  
Комплекс №1 с платочками**

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	«Покажи платочек» И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- подняться на носки, 2- и.п.	5 раз	Спина прямая, руки прямые, выше подниматься на носки
2	«Не задень» И.п.- сидя на полу ,ноги согнуты в коленях, платок лежит рядом, руки в упоре сзади. 1- обе ноги переправили через платок, поставили на носки. 2- и.п.	5 раз	Руки прямые, стараться не задеть платок, точно на носок
3	«Сборщик» И.п.- то же. 1-8 необходимо пальцами ног собрать платок	30с	спина прямая, голова приподнята
4	«Гибкая спина» И.п.- лежа на животе, руки впереди с платочком в руках. 1-4- руки вверх, ноги отрываем от пола, стараться прогнуть спину, зафиксировать позу в течение 25с 5-8 вернуться в и.п.	5раз	Руки и ноги прямые, высоко ноги не отрывать от пола, стараться прогнуть свою спину.
5	«Потяни носок» И.п.- то же. 1- тянуть носки вперед, 2- и.п	5 раз	Ноги прямые, спина прямая, голова приподнята, тянуть носки.
6	"Точно в сторону" И.п.- стоя на коленях, руки с платочком внизу. 1- отвести правую ногу в сторону, 2- и.п. 3- отвести левую ногу в сторону, руки вверх 4-и.п	по 5 раз	Спина прямая, голова приподнята, тянуть носок.
7	И.п.- стоя, руки с платочком внизу. Произвольные прыжки на месте с работой рук вперед- вверх.	30-40см	Прыжки выполняются легко, непринужденно

### Комплекс № 2 с мячом

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	«Выше вверх» И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. 1- подтянуться на носки, руки-вверх.2- и.п.	5 раз	Спина прямая, руки прямые, выше подниматься на носки
2	«Будь внимательным» И.п.- сидя на полу, руки в упоре сзади. 1-8 – катать мяч правой стопой вперед-назад,8-16- катать мяч левой стопой вперед- назад.	по 5 раз	Спина прямая, руки прямые, катать мяч на середине стопы, стараться не потерять мяч
3	«Достань носок» И.п.- сидя на полу, ноги на ширине плеч, мяч в руках.1-наклон к правой ноге, стараясь дотянуться носком мячом.2- и.п.3- наклон к левой ноге, стараясь дотянуться до носка мячом. 4- и.п.	по 4 раза	Ноги в коленях не сгибать, стараться дотянуться до носка, руки прямые
4	«Точно в сторону» И.п.- стоя на коленях, руки с мячом внизу. 1- отвести правую ногу в сторону, руки вверх.2- и.п. 3- отвести левую ногу в сторону.4- и.п.	5 раз	Тянуть носок, спина прямая, руки прямые.
5	«Выше колено» И.п.- стоя, руки с мячом внизу. 1- поднять правое колено, руки вперед 2- и.п. 3- поднять левое колено, руки вперед. 4- и.п.	5 раз	Спина прямая, тянуть носок, опорная нога прямая, руки прямые.
6	«Рыбка» И.п.- лежа на животе, руки с мячом впереди 1-4- ноги и руки отрывая от пола, стараясь прогнуть спину, 5-8 и.п.	30с- 3 раз	руки и ноги прямые, стараться слегка прогнуть спину.
7	И.п.- стоя, руки внизу. Произвольные прыжки на месте с работой рук вперед- вверх	30-40с	Прыжки выполняются легко, непринужденно

### Комплекс № 3 (сидя на скамейке с гимнастической палкой)

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.- сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки с гимнастической палкой на плечах.1- выпрямить ноги, тянуть носки, руки вверх. 2- и.п.	4 раза	Спина прямая, руки прямые, стараться тянуть носки
2	И.п.- то же. 1- поворот вправо, руки вперед. 2- и.п. 3- поворот влево, руки вперед. 4- и.п	по 4 раза	Спина пряма, голова приподнята, ноги стараться не отрывать от пола
3	И.п.- то же. 1- наклон вправо, руки вверх. 2- и.п. 3- наклон влево, руки вверх.4- и.п.	по 4 раза	Спина пряма, голова приподнята, ноги стараться не отрывать от пола
4	И.п.- то же. 1- наклон вперед, руки вперед. 2- и.п. 3- наклон вперед, руки вперед, 4- и.п.	5 раз	Ноги в коленях не сгибать, стараться коснуться носков ног.
5	И. п.- стоя на коленях, руками опираясь на скамейку. 1- отвести правую ногу в сторону на носок. 2- и.п. 3- отвести левую ногу в сторону на носок 4- и.п.	по 4 раза	Спина прямая, голова приподнята, тянуть носок.
6	«Каток» И.п.- сидя на скамейке, гимнастическая палка на полу, руки на поясе. Произвольное катание стопами ног гимнастическую палку вперед- назад	30с	спина прямая, голова приподнята, стараться катать палку на середине стопы.
7	И.п.- то же. Произвольные прыжки на двух ногах.	30-40с	Прыгать легко, непринужденно

### Комплекс № 4 (с флажками)

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки.1- подтянуться на носки.2- и.п. 3- подтянуться на носки. 4- и.п.	5 раз	Спина прямая, выше поднимаемся на носки.
2	«Часики» И. п. - то же. 1- наклон вправо, руки вверх. 2- и.п. 3- наклон влево, руки вверх. 4- и.п	по 4 раза	. Точно наклон в сторону, спина прямая, ноги стараться не отрывать от пола.
3	« Красивый носок» И.п.- сидя на полу, лицом друг к другу, руки за спиной. 1- поочередно, тянем носок на себя. 2- и.п. 3- тянем левой носок на себя. 4- и.п.	по 4 раза	Руки прямые, стараться тянуть носок, спина прямая.
4	«Красивая спина» И.п.- стоя на полу, руки с флажками на поясе. 1- поднять правое колено, руки в стороны. 2- и.п. 3- поднять левое колено, руки в стороны.	5 раз	Руки прямые, спина прямая, ноги в коленях не сгибать.
5	«Рыбка» И.п.- лежа на животе, лицом друг к другу.1,2,3,- прогнуть спину назад. 4- и.п.	4 раза по 20с	Ноги прямые, зафиксировать позу 25с, голова приподнята.
6	« Велосипед» И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Произвольное вращение ногами вперед- назад.	30с	Тянуть носок, спина прямая
7	«Дружные ребята» Произвольная ходьба по залу в чередовании с легким бегом	30-40с	Стараться не наталкиваться друг на друга



### Комплекс № 5 (с мячом)

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.- сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки с мячом перед грудью 1 - выпрямить ноги, тянуть носки, руки вверх. 2- и.п.	5 раз	Спина прямая, руки прямые, носки тянуть вперед.
2	И.п.- то же. 1- поворот вправо, руки вперед. 2- и.п.3- поворот влево, руки вперед.4- и.п.	по 4 раз	Спина прямая, руки прямые, следить за своей осанкой.
3	И.п.- то же. 1- ноги врозь, руки вперед.2- и.п. 3- ноги врозь, руки вперед. 4- и.п.	5 раз	Спина прямая, голова приподнята, носок тянуть, ноги в коленях не сгибать.
4	И.п.- то же. « Ласковая кошка» 1,2,3,4,- прогнуть спину назад, руками опираясь на скамейку.5,6,7,8,- медленно вернуться в и.п.	5 раз	Ноги не отрывать от пола, зафиксировать позу 20с.
5	И.п.- сидя на скамейке, руки за спиной.1,2,- поднять ноги вверх, зафиксировать 25с.3,4,- и.п.	5раз	Ноги прямые, тянуть носки, спина прямая, руки в локтевом суставе не сгибать.
6	«Положи мяч» и.п.- сидя на полу, руки с мячом сверху. 1,2- наклониться вперед, положить мяч на пол перед ногами3,4- и.п.	5 раз	спина прямая, ноги в коленях не сгибать, тянуть носки
	«Рыбка» И.п.- лежа на животе, руки с мячом впереди 1-4- ноги и руки отрывая от пола, стараясь прогнуть спину, 5-8 и.п	20с по 3 раза	руки и ноги прямые, стараться прогнуть спину, голова приподнята

**Комплекс РГ для детей старшей возрастной группы (5-6 лет)**  
**Комплекс №1 (с гимнастическими палками)**

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	«Покажи палку» И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- подняться на носки, 2- и.п.	6 раз	Спина прямая, руки прямые, выше подниматься на носки
2	«Не задень» И.п.- сидя на полу, ноги согнуты в коленях, гимнастическая палка лежит рядом, руки в упоре сзади. 1- обе ноги переправили через палку, поставили на носки. 2- и.п.	6 раз	Руки прямые, стараться не задеть палку, точно на носок.
3	«Каток» И.п.- то же. 1-8 катать гимнастическую палку двумя ногами на середине стопы.	1 м	Точно на середине стопы, спина прямая, голова приподнята.
4	«Гибкая спина» И.п.- лежа на животе, руки впереди с гимнастической палкой. 1- 4- руки вверх, ноги отрываем от пола, стараться прогнуть спину, зафиксировать позу в течение 25с 5-8 вернуться в и.п.	6 раз	Руки и ноги прямые, высоко ноги не отрывать от пола, стараться прогнуть свою спину.
5	«Потяни носок» И.п.- то же. 1- тянуть носки вперед, 2- и.п.	6 раз	Ноги прямые, спина прямая, голова приподнята, тянуть носки.
6	"Точно в сторону" И.п.- стоя на коленях, руки с гимнастической палкой внизу. 1- отвести правую ногу в сторону, 2-и.п. 3- отвести левую ногу в сторону, руки вверх 4-и.п.	по 6 раз	Спина прямая, голова приподнята, тянуть носок.
7	"Не потеряй" И.п.- стоя, гимнастическая палка на полу, 1-4 катать палку правой ногой на середине стопы, 5-8 катать палку левой ногой.	по 4 раза	спина прямая, катать палку на середине стопы, стараясь не потерять ее.
8	И.п.- стоя, руки с гимнастической палкой внизу. Произвольные прыжки на месте с работой рук вперед- вверх.	45с	Прыжки выполняются легко, непринужденно

### Комплекс №2 (с мячом)

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
			Спина прямая, руки прямые, выше подниматься на носки рекомендации
1	«Выше вверх» И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. 1- подтянуться на носки, руки-вверх.2- и.п.	6 раз	
2	«Будь внимательным» И.п.- сидя на полу, руки в упоре сзади. 1-8 – катать мяч правой стопой вперед-назад,8-16- катать мяч левой стопой вперед- назад.	по 4 раза	Спина прямая, руки прямые, катать мяч на середине стопы, стараться не потерять мяч
3	«Достань носок» И.п.- сидя на полу, ноги на ширине плеч, мяч в руках.1-наклон к правой ноге, стараясь дотянуться носком мячом.2- и.п.3- наклон к левой ноге, стараясь дотянуться до носка мячом. 4- и.п.	по 6 раз	Ноги в коленях не сгибать, стараться дотянуться до носка, руки прямые.
4	«Точно в сторону» И.п.- стоя на коленях, руки с мячом внизу. 1- отвести правую ногу в сторону, руки вверх.2- и.п. 3- отвести левую ногу в сторону.4- и.п.	6 раз	Тянуть носок, спина прямая, руки прямые.
5	«Выше колено» И.п.- стоя, руки с мячом внизу. 1- поднять правое колено, руки вперед 2- и.п. 3- поднять левое колено, руки вперед. 4- и.п.	6 раз	Спина прямая, тянуть носок, опорная нога прямая, руки прямые.
6	«Положи мяч» и.п.- сидя на полу, руки с мячом сверху. 1,2- наклониться вперед, положить мяч на пол перед ногами3,4- и.п.	6 раз	ноги прямые, тянуть носки
7	«Рыбка» И.п.- лежа на животе, руки с мячом впереди 1-4- ноги и руки отрывая от пола, стараясь прогнуть спину, 5-8 и.п.	25с- 5 раз	руки и ноги прямые, стараться слегка прогнуть спину.
8	И.п.- стоя, руки внизу. Произвольные прыжки на месте с работой рук вперед- вверх	45с	Прыжки выполняются легко, непринужденно

### Комплекс № 3 (сидя на скамейке с гимнастической палкой)

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.- сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки с гимнастической палкой на плечах.1- выпрямить ноги, тянуть носки, руки вверх. 2- и.п.	6 раз	Спина прямая, руки прямые, стараться тянуть носки.
2	И.п.- то же. 1- поворот вправо, руки вперед. 2- и.п. 3- поворот влево, руки вперед. 4- и.п. по	5 раз	Спина пряма, голова приподнята, ноги стараться не отрывать от пола.
3	И.п.- то же. 1- наклон вправо, руки вверх. 2- и.п. 3- наклон влево, руки вверх.4- и.п.	по 5 раз	Спина пряма, голова приподнята, ноги стараться не отрывать от пола.
4	И.п.- то же. 1- наклон вперед, руки вперед. 2- и.п. 3- наклон вперед, руки вперед, 4- и.п.	6 раз	Ноги в коленях не сгибать, стараться коснуться носков ног.
5	И. п.- стоя на коленях, руками опираясь на скамейку. 1- отвести правую ногу в сторону на носок. 2- и.п. 3- отвести левую ногу в сторону на носок 4- и.п.	по 5 раз	Спина прямая, голова приподнята, тянуть носок.
6	«Каток» И.п.- сидя на скамейке, гимнастическая палка на полу, руки на поясе. Произвольное катание стопами ног гимнастическую палку вперед- назад	1м	спина прямая, голова приподнята, стараться катать палку на середине стопы.
7	«Гибкая спина» И.п.- лежа на животе, руки впереди 1-4- ноги и руки отрывая от пола, стараясь прогнуть спину, 5-8 и.п.	25с по 5 раз	руки и ноги прямые, стараться слегка прогнуть спину
8	И.п.- то же. Произвольные прыжки на двух ногах	45с	Прыгать легко, непринужденно

**Комплекс № 4 (с мешочком)**

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.- стоя лицом друг к другу, руки с мешочком внизу.1- подтянуться на носки, руки в стороны.2- и.п. 3- подтянуться на носки, руки верх. 4- и.п.	6 раз	Спина прямая, выше поднимаемся на носки, руки прямые
2	«Часики» И. п. - то же. 1- наклон вправо, руки с мешочком вверх. 2- и.п. 3- наклон влево, руки вверх с мешочком . 4- и.п.	по 5 раз	Точно наклон в сторону, спина прямая, ноги стараться не отрывать от пола.
3	«Красивый носок» И.п.- сидя на полу, лицом друг к другу, руки с мешочком за спиной. 1- поочередно тянем носок на себя. 2- и.п. 3- тянем левой носок на себя. 4- и.п.	по 5 раз	Руки прямые, стараться тянуть носок, спина прямая.
4	«Красивая спина» И.п.- стоя на полу, руки с мешочком на поясе. 1- отвести правую ногу назад, руки в стороны 2- и.п.3- отвести левую ногу назад, руки в стороны 4- и.п.	6 раз	Руки прямые, спина прямая, ноги в коленях не сгибать.
5	«Рыбка» И.п.- лежа на животе, лицом друг к другу.1,2,3,- прогнуть спину назад. 4- и.п.	5 раз	Ноги прямые, зафиксировать позу 25с, голова приподнята.
6	«Велосипед» И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Произвольное вращение ногами вперед- назад.	40с	Тянуть носок, спина прямая.
7	«Ласточка» И.п. стоя лицом друг к другу, взявшись за руки.1- отвести правую ногу назад, 2-и.п.3- отвести левую ногу назад,4- и.п.	по 5 раз	стараться не наклоняться вперед, спина прямая, маховая нога прямая.
8	«Дружные ребята» Произвольная ходьба по залу в чередовании с легким бегом	45с	Стараться не наталкиваться друг на друга

### Комплекс № 5 (с мячом)

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.- сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки с мячом перед грудью 1- выпрямить ноги, тянуть носки, руки вверх. 2- и.п.	6 раз	Спина прямая, руки прямые, носки тянуть вперед.
2	И.п.- то же. 1- поворот вправо, руки вперед. 2- и.п.3- поворот влево, руки вперед.4- и.п.	по 5 раз	Спина прямая, руки прямые, следить за своей осанкой.
3	И.п.- то же. 1- ноги врозь, руки вперед.2- и.п. 3- ноги врозь, руки вперед. 4- и.п.	6 раз	Спина прямая, голова приподнята, носок тянуть, ноги в коленях не сгибать.
4	И.п.- то же. « Ласковая кошка» 1,2,3,4,- прогнуть спину назад, руками опираясь на скамейку.5,6,7,8,- медленно вернуться и.п.	5 раз	Ноги не отрывать от пола, зафиксировать позу 20с.
5	И.п.- сидя на скамейке, руки за спиной.1,2,- поднять ноги вверх, зафиксировать 25с.3,4,- и.п.	6 раз	Ноги прямые, тянуть носки, спина прямая, руки в локтевом суставе не сгибать.
6	«Положи мяч» и.п.- сидя на полу, руки с мячом сверху. 1,2- наклониться вперед, положить мяч на пол перед ногами3,4- и.п.	6 раз	спина прямая, ноги в коленях не сгибать, тянуть носки
7	«Рыбка» И.п.- лежа на животе, руки с мячом впереди 1-4- ноги и руки отрывая от пола, стараясь прогнуть спину, 5-8 и.п.	25с по 5 раз	руки и ноги прямые, стараться прогнуть спину, голова приподнята.
8	И.п.- стоя, руки с мячом внизу. Произвольные прыжки на месте с работой рук вперед- вверх.	45с	Прыжки выполняются легко, непринужденно.

**Комплекс РГ для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет)**  
**Комплекс №1 (с гимнастическими палками)**

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	«Выше вверх» И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- подняться на носки, 2- и.п.	6-8 раз	Спина прямая, руки прямые, выше подниматься на носки
2	«Мостик » И.п.- сидя, на полу, ноги согнуты в коленях, гимнастическая палка лежит рядом, руки в упоре сзади. 1- обе ноги переправили через палку, поставили на носки. 2- и.п.	6-8 раз	Руки прямые, стараться не задеть палку, точно на носок.
3	«Массажер » И.п.- то же. 1-8 катать гимнастическую палку двумя ногами на середине стопы.	1м	Точно на середине стопы, спина прямая, голова приподнята.
4	«Морская звезда» И.п.- лежа на животе, руки впереди с гимнастической палкой. 1- 4- руки вверх, ноги отрываем от пола, стараться прогнуть спину, зафиксировать позу в течение 30с 5-8 вернуться в и.п	браз	Руки и ноги прямые, высоко ноги не отрывать от пола, стараться прогнуть свою спину.
5	«Потяни носок» И.п.- то же. 1- тянуть носки вперед, 2- и.п.	6-8 раз	спина прямая, голова приподнята, тянуть носки.
6	"Точно в сторону" И.п.- стоя на коленях, руки с гимнастической палкой внизу. 1- отвести правую ногу в сторону, 2-и.п. 3- отвести левую ногу в сторону, руки вверх 4-и.п.	по 6 раз	Спина прямая, голова приподнята, тянуть носок.
7	"Не потеряй" И.п.- стоя, гимнастическая палка на полу, 1-4 катать палку правой ногой на середине стопы, 5-8 катать палку левой ногой.	по 6 раз	спина прямая, катать палку на середине стопы, стараясь не потерять ее.
8	«Выше колено» И.п.- стоя, руки с палкой внизу. 1- поднять правое колено, руки вперед 2- и.п. 3- поднять левое колено, руки вперед. 4- и.п.	по 6 раз	спина прямая, голова приподнята
9	И.п.- стоя, руки с гимнастической палкой внизу. Произвольные прыжки на месте с работой рук вперед-вверх.	1м	Прыжки выполняются легко, непринужденно

### Комплекс №2 с мешочком

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	«Покажи мешочек» И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки с мешочком внизу. 1- подтянуться на носки, рукивверх.2- и.п.	6-8 раз	Спина прямая, руки прямые, выше подниматься на носки
2	«Сборщик» И.п.- сидя на полу, руки в упоре сзади. 1-8 – стараться зацепить мешочек пальцами правой ноги,8-16- лев.	по 4раза	Спина прямая, руки прямые, стараться работать пальцами стопы
3	«Достань носок» И.п.- сидя на полу, ноги на ширине плеч, мешочек в руках.1- наклон к правой ноге, стараясь дотянуться мешочком до носка.2- и.п.3- наклон к левой ноге, стараясь дотянуться до носка мешочком. 4- и.п.	по браз	Ноги в коленях не сгибать, стараться дотянуться до носка, руки прямые.
4	«Красивый поворот» И.п.- стоя на коленях, руки с мешочком внизу. 1- отвести правую ногу в сторону, руки вверх.2- и.п. 3- отвести левую ногу в сторону.4- и.п.	6-8раз	Тянуть носок, спина прямая, руки прямые.
5	«Маляр» И.п.- стоя, руки с мешочком внизу. 1- 8 носком правой стопы красить пол, 5-8 – носком левой стопы красить пол.	по 4 раза	Спина прямая, тянуть носок, опорная нога прямая, руки прямые.
6	«Положи мешочек» и.п.- сидя на полу, руки с мешочком сверху. 1,2- наклониться вперед, положить мешочек на пол перед ногами3,4- и.п.	6 раз	ноги прямые, тянуть носки
7	«Морская звезда» И.п.- лежа на животе, руки с мешочком впереди 1-4- ноги и руки отрывая от пола, стараясь прогнуть спину, 5-8 и.п.	5 раз по 30с	руки и ноги прямые, стараться слегка прогнуть спину.
8	«Собери камушки, карандаши» И.п.- стоя на полу, руки с мешочком на поясе. Необходимо собрать предметы пальцами стопы.	4-5раз	спина прямая, стараться работать пальцами



### Комплекс № 3 (сидя на скамейке с гимнастической палкой)

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	«Красивая спина» И.п.- сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки с гимнастической палкой на плечах. 1- выпрямить ноги, тянуть носки, руки вверх. 2- и.п.	6-8 раз	Спина прямая, руки прямые, стараться тянуть носки.
2	«Покажи палку» И.п.- то же. 1- поворот вправо, руки вперед. 2- и.п. 3- поворот влево, руки вперед. 4- и.п.	по 6 раз	Спина пряма, голова приподнята, ноги стараться не отрывать от пола.
3	«Палку вверх» И.п.- то же. 1- наклон вправо, руки вверх. 2- и.п. 3- наклон влево, руки вверх. 4- и.п.	по 6 раз	Спина пряма, голова приподнята, ноги стараться не отрывать от пола.
4	«Посмотри вперед» И.п.- то же. 1- наклон вперед, руки вперед. 2- и.п. 3- наклон вперед, руки вперед, 4- и.п.	6-8 раз	Ноги в коленях не сгибать, стараться коснуться носков ног.
5	«Точно в сторону» И. п.- стоя на коленях, руками опираясь на скамейку. 1- отвести правую ногу в сторону на носок. 2- и.п. 3- отвести левую ногу в сторону на носок 4- и.п.	по 6 раз	Спина прямая, голова приподнята, тянуть носок.
6	«Каток» И.п.- сидя на скамейке, гимнастическая палка на полу, руки на поясе. Произвольное катание стопами ног гимнастическую палку вперед- назад	1м	спина прямая, голова приподнята, стараться катать палку на середине стопы.
7	«Гибкая спина» И.п.- лежа на животе, руки впереди 1-4- ноги и руки отрывая от пола, стараясь прогнуть спину, 5-8 и.п.	30с по 5 раз	руки и ноги прямые, стараться слегка прогнуть спину
8	«Художник» И.п.- сидя на скамейке, руки с палкой на плечах. Пальцами правой ноги рисуем картину, то же левой ногой.	по 4раза	спина прямая, голова приподнята, стараться работать пальцами ног.
9	И.п.- то же. Произвольные прыжки на двух ногах.	1м	Прыгать легко, непринужденно

#### Комплекс № 4 (с фитболами)

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	«Покажи фитбол» И.п.- стоя, фитбол в руках внизу. Перекаты ноги с носка на пятку.	30с	Спина прямая, голова приподнята
2	«Часики» И. п .- то же. 1- наклон вправо, руки вверх. 2- и.п. 3- наклон влево, руки вверх. 4- и.п.	по 5 раз	Точно наклон в сторону, спина прямая, ноги стараться не отрывать от пола
3	«Красивый носок» И.п.- сидя на фитболе, руки на поясе. 1- поднимаем руки вверх, 2-и.п.3- поднимаем руки вверх, 4-и.п.	по 5 раз	Руки прямые, спина прямая.
4	«Красивая спина» И.п.- стоя на ширине плеч, руки на поясе, фитбол на полу. 1- поставить правую ногу на фитбол, 2- и.п.3 – левую, 4-и.п	по 6 раз	Руки прямые, спина прямая, ноги в коленях не сгибать.
5	«Рыбка» И.п.- лежа на животе, руки с фитболомверху.1,2,3,- прогнуть спину назад. 4- и.п.	6 раз по 30с	Ноги прямые, зафиксировать позу 30с, голова приподнята.
6	«Велосипед» И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Произвольное вращение ногами вперед- назад.	35с	Тянуть носок, спина прямая.
7	«Ласточка» И.п. стоя, руки с фитболом внизу .1- отвести правую ногу назад, руки вперед, 2-и.п.3- отвести левую ногу назад,4-и.п.	по 5 раз	стараться не наклоняться вперед, спина прямая, маховая нога прямая.
8	«Выше прыгай» прыжки на фитболе	30с	Стараться не наталкиваться друг на друга
9	«Дружные ребята» Произвольная ходьба по залу в чередовании с легким бегом , с с фитболом в руках.	1м	Стараться не наталкиваться друг на друга

### Комплекс № 5 (с мячом)

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.- сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки с мячом перед грудью 1- выпрямить ноги, тянуть носки, руки вверх. 2- и.п.	6-8 раз	Спина прямая, руки прямые, носки тянуть вперед.
2	И.п.- то же. 1- поворот вправо, руки вперед. 2- и.п.3- поворот влево, руки вперед.4- и.п.	по 5 раз	Спина прямая, руки прямые, следить за своей осанкой.
3	И.п.- то же. 1- ноги врозь, руки вперед.2- и.п. 3- ноги врозь, руки вперед. 4- и.п.	6-8 раз	Спина прямая, голова приподнята, носок тянуть, ноги в коленях не сгибать.
4	И.п.- то же. « Ласковая кошка» 1,2,3,4,- прогнуть спину назад, руками опираясь на скамейку.5,6,7,8,- медленно вернуться в и.п.	5 раз	Ноги не отрывать от пола, зафиксировать позу 20с.
5	И.п.- сидя на скамейке, руки за спиной.1,2,- поднять ноги вверх, зафиксировать 25с.3,4,- и.п.	5 6 раз	Ноги прямые, тянуть носки, спина прямая, руки в локтевом суставе не сгибать.
6	«Положи мяч» и.п.- сидя на полу, руки с мячом сверху. 1,2- наклониться вперед, положить мяч на пол перед ногами3,4- и.п.	6-8 раз	спина прямая, ноги в коленях не сгибать, тянуть носки
7	«Рыбка» И.п.- лежа на животе, руки с мячом впереди 1-4- ноги и руки отрывая от пола, стараясь прогнуть спину, 5-8 и.п.	30с по 5 раз	руки и ноги прямые, стараться прогнуть спину, голова приподнята.
8	«Велосипед» И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Произвольное вращение ногами вперед- назад.	35с по 4 раз	тянуть носки.
9	И.п.- стоя, руки с мячом внизу. Произвольные прыжки на месте с работой рук вперед- вверх.	1м	Прыжки выполняются легко, непринужденно.

**Комплекс дыхательной гимнастики, средняя возрастная группа (4-5 лет)**

1. **«Мыльные пузыри»** **Цель:** формировать у детей способность укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. И.п.- стоя на полу, в руках мыльные пузыри. 1- вдох через нос, 2- выдох, надуть мыльный пузырь (2 раза)
2. **«Подуй на мячик»** И.п.- стоя на полу, в руках мячик. 1- вдох через нос, 2- выдох на мячик (2 раза).
3. **«Подуй на предмет»** И.п.- стоя на полу, в руках находится предмет. 1- вдох через нос, 2- выдох через рот (2 раза)
4. **«Подул легкий ветерок»** И.п. – стоя на полу.1- «подул ветерок»- вдох через нос, 2 - «ветерок летел»- выдох (2 раза).
5. **«Покажи щечки»** И.п.- стоя на полу. 1- «Покажи щечки»- вдох через нос 2- выдох произвольный.

**Старшая возрастная группа (5-6 лет)**

1. **«Подыши одной ноздрей»** **Цель:** Формировать у детей способность укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. И.п.- сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. 1- правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох. 2- Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы вверх, чтобы в животе образовалась «ямка» (2 раза).
2. **«Подул легкий ветерок»** И.п. – стоя на полу.1- «подул ветерок»- вдох через нос, 2- «ветерок летел»- выдох (3 раза).
3. **«Воздушный шар»** И.п.- лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. 1- Медленный плавный вдох, без каких либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. 2- Медленный плавный выдох, без каких либо усилий - живот медленно втягивается к спине (3 раза).
4. **«Покажи щечки»** И.п.- стоя на полу. 1- «Покажи щечки»- вдох через нос 3- выдох произвольный.

**Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

1. **«Радуга, обними меня»** **Цель:** Формировать у детей способность укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. И.п.- стоя или в движении. 1- сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. 2- задержать дыхание на 3-4с. 4- Растягивать губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо ( 3 раза).
2. **«Насос»** И.п.- стоя на полу, руки соединить перед грудью, сжав кулаки. 1- выполнить наклоны вперед-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом. 2- выдох произвольный (3-4 раза).
3. **«Подыши одной ноздрей»** **Цель:** Формировать у детей способность укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. И.п.- сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. 1- правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох. 2- Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки- через правую ноздрю делать продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы вверх, чтобы в животе образовалась «ямка» ( 3 раза).
4. **«Пузырь»** И.п.- стоя на полу, руки на поясе. 1- сделать вдох носом, задержать дыхание на 5с. 2- выдох произвольный (4 раза).

**Статические позы Хатхи - Йоги (Л.И. Латохина)**

- 1. Поза «Ребенка»** Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно на выдохе наклонитесь вперед и лбом коснитесь пола. Руки расположите вдоль тела ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. Находитесь в позе 5-10с. Дыхание спокойное, произвольное. Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление.
- 2. Поза «Кошки»** Встаньте на колени, руки и бедра поставьте перпендикулярно полу и параллельно друг к другу. Плавно поднимите голову. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнитесь в пояснице. Удерживайте поз 10-15секунд. Дыхание спокойное. Позу доброй «Кошки» закрепите добрыми мыслями. • Упражнение придает гибкость, силу позвоночнику, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза.
- 3. Поза «Горы»** Сидя на коленях, соедините руки в замок над головой. Выверните кисти ладонями вверх и потянитесь к потолку. Спина прямая. Чувствуете, как ваш позвоночник растет, вытягивается вверх? Руки не сгибайте в локтях, а тяните вверх, как бы толкая ладонями потолок. Разверните грудную клетку, шею не напрягайте. Дыхание спокойное, произвольное. Упражнение улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объем грудной клетки.

**Гимнастика для глаз.**

Выполняя упражнения, спину держите прямо. Внимание сосредоточьте на глазах. После каждого упражнения необходимо давать глазам отдых - закройте их или быстро поморгайте 20-30 секунд.

1. Медленно вращайте глазами яблоками по кругу слева направо и обратно. Повторите 3 раза.
2. Посмотрите вверх- вниз – вправо - влево, в правый нижний угол, в левый нижний угол, затем в правый верхний и в левый верхний угол. Глаза поворачивайте с усилием. В крайних положениях фиксируйте взгляд несколько секунд.
3. Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Отводя руку вправо, следите за пальцем, не поворачивая головы. Верните руку в и.п., не отрывая взгляд от кончика пальца. То же выполнить с левой рукой.
4. Смотрите на кончик пальца, удерживая его перед лицом примерно на расстоянии 30см. Затем переведите взгляд вдаль. В каждом положении задерживайте взгляд на 2-3 секунды. Повторите упражнение 3 раза, хорошо сосредоточившись на выполнении.
5. Лево́й ладонью заслоните открытый левый глаз. Пальцы правой руки сложите в кулак так, чтобы большой палец оказался сверху. Разогните средний палец, высвободив его из кулака, и произведите им круговые движения около правой глазницы. Начните от внутреннего угла глаза, далее вверх по линии бровей до внешнего, затем по линии нижнего века до внутреннего угла. Одновременно следите правым (открытым) глазом за движением пальца. Движения пальца и глаза должны быть плавными, спокойными. То же повторите, поменяв руки.
6. Лучший отдых для глаз - расслабление, которое можно выполнить в положении лежа на спине или сидя. Закройте глаза и постарайтесь максимально расслабить веки, а глазные яблоки как бы опустите в глазницы.

**Упражнения гимнастики Цигун на координацию и равновесия для детей (5-7 лет)**

1. Упражнение «Пространство». И.п.- ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вниз. 1- поднимаем правую ногу, бедро и стопа параллельны полу. Одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди. 2 - нога вытягивается вперед, руки разводятся в стороны. 3-Переход к прежней позиции. 4- возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

2. Упражнение «Равновесие». И.п.- ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вниз. 1- поднимаем правую ногу, бедро и стопа параллельны полу. Одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди. 2- корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед, нога раздвигается в коленном суставе и вытягивается назад. 3- переход к прежней позиции. 4-Возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

3. Упражнение «Дуновение ветра». И.п.- ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вниз. 1-2- руки производят круговое вращательное движение вправо, вверх – влево - вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. 3- переход к прежней позиции. 4-возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

## Подвижные игры и игровые упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата

### Средняя возрастная группа (4-5 лет)

1. **«Пожарные на учении».** Содержание игры. Дети убегают от водящего. Если их догоняют, они присаживаются на носках, с хорошо прогнутой спиной, руки согнуты в локтях, кисти с оттопыренными указательными пальцами прижаты к плечам, голова поставлена прямо. Если игрок не выполняет какое-либо из условий, его пятнают.
2. **«Ласточка».** Содержание игры. Ребенок стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище наклонено вперед, голова приподнята. Педагог держит ребенка за обе руки и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая рука. Поза вначале удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется.
3. **«Лягушонок»** Содержание игры. Ребенок сидит на корточках, опираясь на руки (на четвереньках). Педагог обхватывает его за пояс и побуждает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно); на мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью взрослого). Упражнение повторить 2 раза, чтобы ребенок сначала отрывал ступни от пола и поднимал прямые ноги как можно выше.
4. **«Малютка»** Содержание игры. Дети ложатся на пол, руки вытянуты вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Педагог предлагает детям представить себя малышами и изобразить их настроение и движения. Дети поднимают ноги, согнутые в коленях, подтягивают стопы к лицу, выполняют произвольные движения руками и ногами в воздухе, подтягивают голову и выполняют повороты в стороны, проявляя эмоции радости, импровизируя плач со звуком «уа-уа», имитируя движения губ.
5. **«Гуси»** Содержание игры. Дети выстраиваются в шеренгу, приседают на корточки и по сигналу бегут навстречу педагогу гусиным шагом вразвалочку. Победителями становятся самые резвые.
6. **«Быстро переложи мяч»** Оборудование: мячи по количеству детей. Содержание игры. Дети стоят прямо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной из них мяч. По сигналу быстро перекаладывают мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя.
7. **«Не урони»** Оборудование: мешочки по количеству детей. Содержание игры. Дети в рассыпную двигаются по залу с мешочком на голове, выполняя задания: передвигаются на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Ребенок, уронивший мешочек, продолжает выполнять задание. Водящим выбирают того, кто уронил мешочек меньшее количество раз.
8. **«Собери карандаши, камешки, бумагу».** Содержание игры. На полу разложены предметы (карандаши, бумага, камешки). Детям необходимо собрать предметы пальцами ног.
9. **«Гонка мячей ногами»** Оборудование: кубики, мячи, шарики, мелкие игрушки.. Содержание игры. Дети сидят по кругу на полу, ногами в центр, с опорой на руки сзади. У каждого игрока в ногах находится предмет. По сигналу дети начинают передавать ногами предметы по кругу. Ребенок, у которого оказалось более двух предметов. Выбывает из игры.
10. **«Удержи кольцо»** Оборудование: кольца по количеству детей. Содержание игры. Дети в рассыпную стоят по залу, на голове у них кольца. По сигналу педагога дети ходят по залу, выполняя разнообразные задания, стараясь не уронить свое кольцо. Ребенок, уронивший кольцо, выполняет индивидуальное задание.

### Старшая возрастная группа (5-6 лет)

1. **«Голодная акула»** Содержание игры. Дети лежат на спине, руки вдоль туловища: они - рыбки, педагог - акула. По сигналу педагога рыбки быстро работают хвостами - движения стопами вправо- влево, чтобы не попасть в пасть акулы. Как только хвост у одной из рыбок перестает работать, педагог осаливает эту рыбку и меняется с ней местами. Игра про-

должается 1-2 минуты, пока большая часть детей не побывает акулой. Отмечаются самые быстрые рыбки.

2. **«Большой пузырь».** Содержание игры. Каждые 2-3 участника образуют «пузырьки»: соприкасаются спинами, локти в «замок». Под музыку «пузырьки» «летают» по залу. Осторожно соприкасаясь, проникают друг в друга, образуя «пузырек» большого размера. И так до тех пор, пока все участники игры не образуют один большой «мыльный пузырь». Методические указания. Навык правильной осанки будет закрепляться лучше, если дети, образовавшие большой «мыльный пузырь», положат руки на плечи друг другу.

3. **«Не расплескивай воду».** Оборудование: гимнастические палки по количеству детей. Содержание игры. Стоя, ноги вместе, дети держат руками на лопатках палку. Палка должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу. Педагог предлагает детям представить, что им необходимо зачерпнуть ведром воду из колодца и донести ее до дому. Дети выполняют наклон в правую, а затем в левую сторону и гордой походкой передвигаются по залу. Игра повторяется 2-3 раза. Методические указания. В ходе игры использовать народную музыку.

4. **«Жучок»** Содержание игры. Дети ложатся на пол, руки вытянуты вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Педагог предлагает детям представить, как с ветки на землю упал жучок. Но упал неудачно: оказался на спинке и пытается перевернуться на живот, чтобы уползти.

*Жук упал, и встать не может,*

*Ждет он, кто ему поможет...*

*С. Маршак*

Дети изображают барахтанье лапками в разные стороны. Раскачиваются на спине с боку на бок. Пытаются рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Правило-ограничение: во время барахтанья нельзя помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем.

5. **«Кубик на голове несущий и не уроню»** Оборудование: кубики по количеству детей. Содержание игры: Дети кладут на голову кубик и стараются пройти по залу, приговаривая: «Кубик на голове неси и не урони!», «Какой молодец!». Правило ограничения: неся кубик на голове, надо идти медленно, не торопясь. Нельзя придерживать кубик рукой, если не сешь его на голове. Вариант игры: «Кубик на голове несущий, присяду, встану, а кубик не уроню!».

6. **«Перебрось мяч».** Оборудование: мячи по количеству детей. Содержание игры. Дети стоят прямо, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях, держат мяч в одной руке. По сигналу перебрасывают мяч из одной руки в другую движением кисти, энергично ее поворачивая.

7. **«Собери карандаши, камешки, бумагу».** Содержание игры. На полу разложены предметы (карандаши, бумага, камешки). Детям необходимо собрать предметы пальцами ног.

8. **«Солнечный зайчик».** Оборудование: мяч. Содержание игры. Дети лежат на спине, телами образуя круг- зеркало. У капитана в руках мяч - «солнечный зайчик». По сигналу педагога ребенок- капитан садится и передает мяч в руки партнеру, а сам ложится в и.п. Игра заканчивается, когда мяч опять попадает в руки капитану.

9. **«Ласточка».** Содержание игры. Ребенок стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище наклонено вперед, голова приподнята. Педагог держит ребенка за обе руки и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая рука. Поза вначале удерживается не более 3 секунды, затем опорная нога меняется.

### **Подготовительная к школе группа (6-7 лет).**

1. **«Черепашка».** Оборудование: мячи по количеству детей. Содержание игры. Дети встают друг за другом на четвереньки, изображая черепашку. В футболке у каждого- маленький мяч-яйцо. Сзади - море, впереди - песок. Черепашки надо проползти на четвереньках до песка, отложить яйцо, и вернуться обратно. Игра повторяется 2-раза.



2. **«Морская звезда»** Содержание игры. Дети лежат на животе, руки впереди. По сигналу педагога одновременно поднимают и руки и ноги вверх, стараясь удерживать позу 20 секунд.

3. **«Пожарные на учении»** Содержание игры. Дети убегают от водящего. Если их догоняют, они присаживаются на носках, с хорошо прогнутой спиной, руки согнуты в локтях, кисти с оттопыренными указательными пальцами прижаты к плечам, голова поставлена прямо. Если игрок не выполняет какое-либо из условий, его пятнают.

4. **«Донеси платочек»** Оборудование: платочки по количеству детей. Содержание игры. Дети садятся на скамейку в одном из концов зала. У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги, стараясь не уронить, донести его до противоположной стороны зала. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платочек, ни разу не уронив его.

5. **«Не расплескивай воду»**. 6. Оборудование: гимнастические палки по количеству детей. Содержание игры. Стоя, ноги вместе, дети держат руками на лопатках палку. Палка должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу. Педагог предлагает детям представить, что им необходимо зачерпнуть ведром воду из колодца и донести ее до дома. Дети выполняют наклон в правую, а затем в левую сторону и гордой походкой передвигаются по залу. Игра повторяется 2-3 раза. Методические указания. В ходе игры использовать народную музыку.

7. **«Великан и другие»** Содержание игры. Дети выполняют игровые упражнения по сигналу педагога.

- «Великан»- ходьба на носках, поднимаясь как можно выше;
- «Карлик»- ходьба на полусогнутых ногах;
- «Маленький - большой»- по команде как можно ниже присесть, а затем выпрямиться;
- «лошадь» - двигаться по кругу, подражая ходу лошади, высоко поднимая колени. Победителями являются те дети, которые, не сбиваясь, наиболее четко и красиво выполняют упражнения.

8. **«Гонка мячей ногами»** Оборудование: кубики, мячи, шарики, мелкие игрушки. Содержание игры. Дети сидят по кругу на полу, ногами в центр, с опорой на руки сзади. У каждого игрока в ногах находится предмет. По сигналу дети начинают передавать ногами предметы по кругу. Ребенок, у которого оказалось более двух предметов. Выбывает из игры.

9. **«Пройди, не ошибись!»** Содержание игры. Дети проходят по линии, начерченной мелом на полу: на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы. Победителями являются те дети, которые, не сбиваясь, наиболее четко и красиво выполняют упражнения.

9. **«Собери карандаши, камешки, бумагу»**. Содержание игры. На полу разложены предметы (карандаши, бумага, камешки). Детям необходимо собрать предметы пальцами ног.

## Консультации для родителей

**«Фитбол — гимнастика для малышей»**

Дети – такие непоседы и шалуны! Каждую минуту они готовы двигаться - бегать, прыгать, кувыркаться. Было бы странно заставлять их сидеть на месте, потому что в движении закладываются основы крепкого здоровья. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем. Они определяют темп и характер растущего организма. Физические упражнения на мячах создают благоприятное условие для формирования положительных черт характера. Поэтому родителям надо реже употреблять окрики "не бегай", "не прыгай", "не крутись" и так далее, а направлять энергию детей в правильное русло с помощью физкультуры для детей. Главное заинтересовать детей. Как известно детей привлекают действия с разнообразными предметами, поэтому сделать упражнения интересными и эффективными поможет нестандартное оборудование. Таким оборудованием является фитбол (*надувной гимнастический мяч*).

Мяч – фитбол изобрел швейцарский врач – физиотерапевт Сюзан Кляйн - Фогельбах в 50-х годах 20 века специально для лечения больных. Фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры.

Упражнения на фитболах обладают оздоровительным эффектом. За счет вибрации (*при выполнении упражнения*) и амортизационной функцией мяча улучшается кровообращение в межпозвоночных дисках и внутренних органах. В целом упражнения на мячах укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, развивают координацию, но главное формируют, сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Мяч имеет форму шара. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнения на мяче, усиливает эффект занятий. Дети воспринимают упражнения как веселую игру. Упражнения на мяче могут выполняться из разных исходных положений: сидя, лежа на мяче, стоя с мячом в руках. Предлагаем вам, игровой комплекс «*На дне морском*» на мяче фитболе, который можно использовать для занятий с ребенком дома на утренней гимнастике или в любое свободное время.

Игровой комплекс «*На дне морском*»

1. «*Покачиваемся*»

И. п.: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение пружинящих движений, не отрывая ног от пола. И. п.

2. «*Морские коньки*»

И. п.: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение пружинящих движений, с выпрямлением рук вперед (щелкая язычком, не отрывая ног от пола. и. п. (*8раз*))

3. «*Волна*»

И. п.: сидя на мяче, руки на поясе.

1-Хлопок над головой.

2-и. п. Сначала в медленном темпе, затем увеличить темп.

4. «*Каракатица*»

И. п.: сидя на мяче, положение рук произвольное, ноги выпрямлены, касаются пятками пола.

1- 4-Слегка приподнять ноги и скатиться с мяча (*вперед*) до положения сидя на полу, спина опирается на мяч, голова поднята вверх;

5-6-вернуться в и. п.

### 5. «Осьминог»

И. п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, мяч зажат между стоп.

1-Поднять мяч вверх, не сгибая ноги в коленях. 2-вернуться в и. п.

### 6. «Крабы»

И. п.: лёжа на животе, на мяче, прямые руки и ноги касаются пола. Раскачивание рук вперёд – назад без отрыва рук и ног от пола; и. п.

### 7. «Рыбки»

И. п.: сидя на мяче, руки на поясе. Прыжки на мяче.

## **Консультация для родителей**

### **Польза хатха - йоги для детей**

Хатха-йога - это система воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений, релаксации, психотерапии, режима питания и очищения.

Безусловно, работая с детьми в условиях детского сада, невозможно использовать все элементы этой системы. Но часть ее вполне доступна и для этой возрастной категории. Так, практика работы с дошкольниками показывает, что они с удовольствием выполняют статические позы Хатха-йоги и упражнения на релаксацию.

Воздействие йоги на организм ребенка: Под воздействием йоги укрепляется здоровье, формируется красивая фигура, правильная осанка и энергичная походка, улучшается координация движений, вырабатывается сила воли, выдержка и уверенность в себе. Йога укрепляет организм позвоночник, мышцы и внутренние органы ребенка, балансирующее воздействует на эндокринную систему, способствуя нормальному развитию организма. Интересные упражнения, повторяющие позы животных, выполняемые в статике, развивают гибкость и концентрацию внимания (что особенно важно в дошкольном возрасте), способствуют установлению эмоционального равновесия. Динамические комплексы йоги для детей помогут им поддержать хорошую физическую форму, сформировать осанку и поднять настроение.

Необычность и образность этих поз (асан) вызывают у дошкольников стойкий интерес и желание выполнять их вновь и вновь. Хорошим стимулом для совершенства качества выполнения этих упражнений является их сложность. Ведь не каждый ребенок с первого занятия может выполнить предложенные ему позы Хатха-йоги и удержать их длительное время. Однако систематические занятия приводят к тому, что уже через пару месяцев большинство детей хорошо справляются с этими упражнениями и при этом не теряют желания заниматься, а, наоборот, стремятся достичь новых положительных результатов. Постоянное преодоление трудностей, расширение границ своих возможностей способствуют развитию в детях таких волевых качеств, как решительность, целеустремленность и уверенность в себе.

## **Консультация для родителей**

### **«Степ-аэробика для дошкольников»**

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, гармоничного развития личности, его подготовка к плодотворной трудовой деятельности - это регулярные занятия физической культурой и спортом, соблюдение норм здорового образа жизни.

Физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры, средством удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной деятельности, способствует развитию гармоничной личности и физического совершенствования. Она выступает как необходимая часть образа жизни детей, которая отражает такую степень физического развития ребенка, его двигательных умений и навыков, которая позволяет ему наиболее полно реализовать свои творческие возможности.

Проживая на крайнем севере, остро чувствуется недостаток в движении в первую очередь из-за климатических условий как у взрослых так и у детей. Практика работы в детском саду показывает, что основных занятий по физической культуре не достаточно для полноценного двигательного режима детей, и это не благоприятно сказывается на здоровье воспитанников. Проблема сохранения и укрепления здоровья ребенка в стенах дошкольного учреждения всегда являлась и является приоритетной.

Назрела проблема в поиске эффективных оздоровительных технологий для формирования навыков здорового образа жизни.

Аэробика привлекла меня своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятия в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся.

Степ аэробика - один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. "Step" в переводе с английского языка буквально означает "шаг". Шаговая аэробика проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Степ-аэробика стала популярна на всем земном шаре и с каждым днем приобретает все больше и больше последователей. Это уже далеко не новый вид спорта, он известен более десяти лет, хотя в России о нем, к сожалению, узнали совсем недавно. А в дошкольных учреждениях – редкий вид физической деятельности.

Степ-аэробика - это танцевальные занятия при помощи специальной платформы, имеющей приспособления, позволяющие устанавливать нужную высоту. В детском саду мы используем степ-доску высота – 10см, ширина – 30см, длина – 40см. На степ-доске надо подниматься и опускаться в ритме музыки, в сочетании с обычными танцевальными движениями.

Степ-аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуя артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата. Все упражнения в степ-аэробике направлены на тренировку мышц сердца и выработку лучшей координации движений.

Цель занятий по степ-аэробике для детей старшего дошкольного возраста: Создание положительного психологического настроения, повышение эмоционального уровня, способствовать развитию мышления, воображения; развитие творческих способностей; укрепление здоровья.

Основными задачами степ-аэробики являются:

Формирование повышенного интереса к занятиям степ-аэробикой в течении всего учебного года;

Развитие устойчивого чувства равновесия, координации движения;

Воспитание физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а так же выносливости и работоспособности, что очень важно для укрепления здоровья малыша.

Общепризнанной формой проведения физического воспитания в детском саду является занятие, в нем традиционно выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть.

Разминка имеет большое значение. У разминки две цели: во-первых, разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать некоторое ускорение темпа сердечных ускорений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе.

Средством решения этой задачи в вводной части занятия является выполнение различных видов ходьбы и бега, помогающие почувствовать музыку, темп движения, ритм, соответственно настроиться.

## 2. Основная часть.

Вторая фаза тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе выполняются те упражнения, которые составляют программу аэробики. Традиционно основная часть занятия аэробики включает в себя и аэробный и силовой сегменты, однако, в зависимости от направленности занятия последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия сегментов может быть различной. В отдельных типах занятия, имеющих, преимущественно, аэробную направленность, силовой сегмент основной части занятия может либо полностью отсутствовать, либо состоять только из упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.

В этой части решаются следующие задачи:

- ✓ повышаются функциональные возможности организма;
- ✓ развиваются координационные способности;
- ✓ улучшается эмоциональное состояние занимающихся

Во время аэробного сегмента происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. Очень важно правильно выполнять аэробные упражнения, речь идет о безопасности занятий. Аэробика - это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания и сердечных сокращений. Так как дети не могут самостоятельно измерить пульс необходимо регулировать нагрузку, чтобы дети не переутомились. Визуальной оценкой оптимальности нагрузки является обильное потоотделение и умеренное покраснение кожных покровов у воспитанников. Отличным средством проверки интенсивности нагрузки является тест «разговором». Если во время аэробики дети могут отвечать на вопросы или подпевать слова знакомых песен, значит интенсивность допустимая, и наоборот.

После многочисленных повторений финальной комбинации следует аэробная заминка, состоящая из двух частей. Основная цель - снизить частоту сердечных сокращений и восстановить дыхание. Заминка может состоять из тех же «шагов» и связок, что и аэробная разминка, с той лишь разницей, что амплитуда «шагов» уменьшается. Затем следует переход на марш. На марше выполняются дыхательные упражнения, способствующие восстановлению дыхания, которые сопровождаются полноамплитудными движениями рук. Цель второй части аэробной заминки - восстановить длину мышц до первоначальной, базируется на статической растяжке, каждая поза фиксируется и удерживается около 6 секунд. С продолжительностью 3-4 минуты. Так как детям дошкольного возраста силовая нагрузка противопоказана, укрепление мышечного корсета необходимо проводить сидя на степе. После силовых упражнений в седе и в седе ноги врозь растягиваем мышцы ног, а также косые и боковые мышцы туловища. Выполняем наклоны вперед и в стороны с удержанием конечного положения, а также растягивание приводящих мышц бедра в положении сидя, стопы вместе, колени врозь

## 3. Заключительная часть.

Третья фаза занятий аэробикой занимает минимум пять минут; в течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений. Основной вид деятельности у детей дошкольного возраста – это игра. Начинаем с игры высокой подвижности, затем средней подвижности, в заключении малой подвижности. Самое важное после аэробики - продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. Основной ее принцип - никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой. Падение артериального давления должно быть постепенным. Завершив основную, самую напряженную часть занятия, нужно соблюдать следующие требования:

- ✓ не стоять на месте без движения, даже в тот момент, когда измеряется пульс.
- ✓ не садиться.

При правильном распределении времени на все части занятия аэробная тренировка займет не более 35 минут. Для занятий с детьми дошкольного возраста необходимо всем упражнениям входящим в программу степ-аэробики дать детские забавные названия, и закончить веселой подвижной игрой, тогда этот вид деятельности действительно увлечет ребят, а эти 35 минут станут для них желанными и приятными.

Музыка, используемая в занятиях, является той канвой, от качества которой во многом зависит эффективность и привлекательность аэробики для занимающихся. При проведении занятий широко используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера, что обогащает занятия эстетическим содержанием, привлекает внимание детей к выразительным, точным и красивым движениям.

Основные принципы построения занятий Степ-аэробики:

Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;

Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;

Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики;

Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;

Включение в содержание занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

В качестве основных методических приемов обучения степ-аэробики выступают – показ движения, оперативный комментарий и пояснение:

в процессе проведения занятия большое значение имеют указания, которые даются в ходе выполнения упражнений. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут оперативно представить собственные действия. При этом указания включают моменты, что и как делать (название движения, основные моменты техники, направление, подсчет и т. д.), включая исправление более или менее грубых ошибок, внося коррекцию и тем самым применяя принцип обратной связи, сохраняя при этом поточный метод проведения упражнений.

В рабочей программе дополнительного образования физкультурно-оздоровительного направления «Крепыш» Хафизовой Равили Равиленовны пронумеровано и прошнуровано всего 53 (пятьдесят три) лист а

Заведующий ДОУ № 2 «Агсу» \_\_\_\_\_ / Гордеева В.Ф.

