

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка № 12 Советского района Волгограда»**

Введено в действие  
приказом заведующего МОУ ЦРР № 12  
от 01.10.2020 № 210  
заведующий МОУ ЦРР № 12  
И.Г. Бугурусланцева



УТВЕРЖДЕНО  
на заседании педагогического совета  
протокол № 4 от 30.09.2020 г.  
Председатель педагогического совета  
МОУ ЦРР № 12  
И.Г. Бугурусланцева

**Дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности**

**для детей 5-7 лет**

**«КроссФитнес»**

**на 2020-2021 учебный год**

Составитель-разработчик;  
Лекарева А.В., педагог дополнительного  
образования

Волгоград, 2020

## **Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «CrossFitness» разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), на основе программы Сулим Е.В. «Детский фитнес».

**Направленность программы.** Предлагаемая программа имеет художественную направленность.

### **Актуальность программы.**

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры (ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, дыхательная гимнастика). Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека. Благодаря данной программе дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, развивают пластику. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Обучение по данной программе позволяет средствами коллективной творческой деятельности способствовать общекультурному развитию детей. Удовлетворению естественной потребности в общении и движении, всестороннему раскрытию творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива.

### **Отличительные особенности программы/новизна.**

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии Детский фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни. Ее отличительными особенностями является: активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий.

**Педагогической целесообразностью** программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

**Практическая значимость** программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья, в развитии у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

Программа «Кроссфитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия

дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Возраст детей: 5-7 лет**

**Срок реализации программы** - 1 год, количество учебных часов запланированных на весь период обучения – 64ч.

**Цель и задачи программы**

**Цель:** содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

**Задачи:**

Образовательные

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- Формирование зрительных и слуховых ориентиров;
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающие

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений)

Воспитательные

Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;

- Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

**Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе художественной направленности «Кросс Фитнес» на 2020-2021 год**

<b>Содержание</b>	<b>Возрастная группа</b>
Календарная продолжительность учебного периода	05.10.2020-31.05.2021
1 полугодие	32 недели
2 полугодие	13 недель
	19 недель
Объем недельной образовательной нагрузки	60 минут
Сроки проведения мониторинга реализации программы	С 24.05.2021 по 29.05.2021



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Октябрь**

Задачи	Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.), учить четко выполнять команды инструктора			
№ занятия	1/2*	3/4*	5/6*	7/8*
Комплекс 1 Подготовительная часть	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. Построение в шеренгу, колонну; ходьба с разным положением рук (вперёд, вверх, в стороны, вниз), бег врассыпную; построение возле степов.	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин Ходьба спиной вперёд, боком, одна нога на пятке, другая на носке; пятки вместе, носки врозь; бег в колонне по одному, змейкой между степами	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин Ходьба спиной вперёд, боком, на пятках бег врассыпную; построение возле степов.	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. Построение в шеренгу, колонну; ходьба с разным положением рук (вперёд, вверх, в стороны, вниз), бег врассыпную; построение возле степов.
Основная часть	Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу со сгибанием ноги вперед (различные варианты). 2. Упражнения сидя на степе: Отжимания (лицом к потолку) от степа на трицепс, таз параллельно полу Пресс- ноги параллельно полу, руки на степе: поочередно касаемся пятками пола Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. 3. Упражнения лежа на степе: Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. Мышцы ног: Лежа на спине на спине , выпрямленные ноги под прямым	Продолжительность 20 мин 1.Основные элементы 1.Касание платформы носком свободной ноги. Шаг через платформу Выпады в сторону и назад Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами 2. Упражнения сидя на степе: Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями. Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги выпрямлены в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. 3. Упражнения лежа на степе: Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам:	Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы 1.Шаги на угол В – степ А – степ Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу) Упражнения сидя на степе: Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола стопами Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги расставить широко, выпрямить в коленях: тянуться поочередно к правой-левой ноге	Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы Прыжки Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками. Степ между ног- шага на степ правой-левой ногой, спрыгнуть со степа. Степ между ног- впрыгнуть на степ – поочередно спуститься со степа. 2. Упражнения сидя на степе: Планка (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола стопами. Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – статика Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью 3. Упражнения лежа на степе:

	<p>углом: - поочередно отводить ногу.</p> <p>4. Подвижная игра «Удержись- со степа не свались» Дети врассыпную бегаю между степами. По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, ноги в стороны.</p>	<p>жим</p> <p>Мышцы ног: Лежа на спине на спине, выпрямленные ноги: - разводка ног.</p> <p>4. Подвижная игра «Охотник» Дети стоят на степах. В углу зала стоит ребенок-охотник, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степа нельзя</p>	<p>3. Упражнения лежа на степе: Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередный жим руками.</p> <p>Мышцы ног: Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги: - поочередно отводить ногу.</p> <p>4. Подвижная игра «Удержись- со степа не свались» Дети врассыпную бегаю между степами. По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, ноги в стороны. И закрыть глаза.</p>	<p>Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы.</p> <p>Мышцы ног: Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги: - разводка ног.</p> <p>4. Подвижная игра «Охотники» Дети стоят на степах. В углу зала стоит 2 ребенка-охотника, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степа нельзя</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Продолжительность: 3-5 мин. Дыхательная гимнастика «Задержка дыхания» сидя на степе.</p>	<p>Продолжительность: 3-5 мин. Релаксационная гимнастика «Надувай шарик», лежа и сидя на степе</p>	<p>Продолжительность : 2 мин. Дыхательная гимнастика «Задержка дыхания» лежа на степе.</p>	<p>Продолжительность: 2 мин. Релаксационная гимнастика «Надувайся пузырь» в кругу.</p>

\*2,4,6.8. занятие проводится на закрепление пройденного материала с небольшими усложнениями

Ноябрь

<p>Задачи</p>	<p>Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. Учить соблюдать приемы страховки и учить само страховке с целью профилактики травматизма. Обучить правильной посадке на фитболе. Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений. Учить четко выполнять команды инструктора</p>			
<p>№ занятия</p>	<p>1/2*</p>	<p>3/4*</p>	<p>5/6*</p>	<p>7/8*</p>

<p>Компл екс 1</p> <p>Подго товительная часть</p>	<p>Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. Выбор фитбола Различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, вокруг ориентиров</p>	<p>Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин Выбор фитбола Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы</p>	<p>Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин Выбор фитбола Различные прокатывания фитбола по полу передача фитбола друг другу, броски фитбола.</p>	<p>Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. Выбор фитбола Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы</p>
<p>Основ ная часть</p>	<p>Продолжительность 20 мин. 1. Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); 2. Упражнения сидя на мяче: Самостоятельное покачивание на мяче с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень». В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны – вверх – вперед – вниз. 3. Упражнения лежа на спине на фитболе сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в ип; ИП – лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх; 3. Упражнения лежа на фитболе на животе: ИП – лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями</p>	<p>Продолжительность 20 мин. 1. Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу) 2. Упражнения сидя на мяче: Поочередно выставлять ноги на пятку вперед, в сторону, руки на фитболе; Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах 3. Упражнения лежа на спине на фитболе: ИП – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок – шея – спина должны быть на прямой линии; 4. Упражнения из других различных И.П. стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые</p>	<p>Продолжител ьность 20 мин 1. Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу) 2. Упражнения сидя на мяче: поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок; наклониться вперед, ноги врозь; 3. Упражнения лежа спиной на фитболе: Лежа спиной на фитболе, руки в сторону, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом на средней линии</p>	<p>Продолжительность 20 мин. 1. Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу) 2. Упражнения сидя на мяче: поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок; усложнение- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону 3. Упражнения лежа на фитболе на животе: ИП – в упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, прокатить фитбол одной ногой; ИП – то же, но опора на фитбол одной ногой; 2. Упражнения сидя на степе: Планка (лицом к ступе) от ступа: руки на ширине плеч на ступе, ноги касаются пола стопами. Пресс – руки на полу по бокам от ступа, ноги прямые под углом 45 градусов – статика Стрейчинг – сидя на краю ступа, ноги вместе, выпрямлены в коленях:</p>

	<p>вперед «крылышки». Голову не поднимать</p> <p>Отжимания от пола: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются фитбола бедрами</p> <p>5. Упражнения из других различных И.П.</p> <p>Ип – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол, поочередные махи согнутой ногой.</p> <p>4. Подвижная игра «Удержись-со степа не свались»</p> <p>Дети врассыпную бегаю между степами. По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, ноги в стороны.</p>	<p>покачивания;</p> <p>то же упражнение выполнять, сгибая руки;</p> <p>4. Подвижная игра «Охотник»</p> <p>Дети стоят на степах. В углу зала стоит ребенок-охотник, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степа нельзя</p>	<p>лопаток;</p> <p>лежа на животе на фитболе, поворот на спину;</p> <p>4.</p> <p>Упражнения лежа на фитболе на животе:</p> <p>Отжимания от пола: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются фитбола коленями.</p> <p>4. Подвижная игра «Удержись-со степа не свались»</p> <p>Дети врассыпную бегаю между степами. По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, ноги в стороны. И закрыть глаза.</p>	<p>тянуться к ногам грудью</p> <p>Упражнения лежа на степе:</p> <p>Мышцы груди и рук:</p> <p>Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы.</p> <p>Мышцы ног:</p> <p>Лежа на спине на степе, согнутые под прямым углом ноги: - разводка ног.</p> <p>4. Подвижная игра «Охотники»</p> <p>Дети стоят на степах. В углу зала стоит 2 ребенка-охотника, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степа нельзя</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Продолжительность: 3-5 мин.</p> <p>Расслабление:</p> <p>сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p>	<p>Продолжительность: 3-5 мин.</p> <p>Релаксационная гимнастика</p> <p>«Надуй шарик», лежа и сидя на степе</p>	<p>Продолжительность: 2 мин.</p> <p>Расслабление:</p> <p>сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево – вправо.</p>	<p>Продолжительность: 2 мин.</p> <p>Релаксационная гимнастика «Надувайся пузырь» в кругу.</p>

Декабрь

<p>Задачи</p>	<p>Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.), учить четко выполнять команды инструктора</p>
---------------	---



№ занятия	1/2*	3/4*	5/6*	7/8*
Комплекс 1 Подготовительная часть	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. Построение в шеренгу, колонну; ходьба с разным положением рук (вперёд, вверх, в стороны, вниз), бег врассыпную; построение возле степов.	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин Ходьба спиной вперёд, боком, одна нога на пятке, другая на носке; пятки вместе, носки врозь; бег в колонне по одному, змейкой между степами	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин Ходьба спиной вперёд, боком, на пятках бег врассыпную; построение возле степов.	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. Построение в шеренгу, колонну; ходьба с разным положением рук (вперёд, вверх, в стороны, вниз), бег врассыпную; построение возле степов.
Основная часть	Продолжительность 20 мин. 1. Основные элементы Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу со сгибанием ноги вперед (различные варианты). 2. Упражнения сидя на степе: Отжимания (лицом к потолку) от степа на трицепс, таз параллельно полу Пресс- ноги параллельно полу, руки на степе: поочередно касаемся пятками пола Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. 3. Упражнения лежа на степе: Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. Мышцы ног: Лежа на спине на спине, выпрямленные ноги под прямым углом: - поочередно отводить ногу.	Продолжительность 20 мин. 1. Касание платформы носком свободной ноги. Шаг через платформу Выпады в сторону и назад Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами 2. Упражнения сидя на степе: Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями. Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги выпрямлены в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. 3. Упражнения лежа на степе: Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим Мышцы ног: Лежа на спине на	Продолжительность 20 мин. 1. Шаги на угол В – степ А – степ Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу) Упражнения сидя на степе: Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола стопами Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги расставить широко, выпрямить в коленях: тянуться поочередно к правой-левой ноге 3. Упражнения лежа на степе: Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередный жим руками.	Продолжительность 20 мин. Прыжки Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками. Степ между ног- шага на степ правой-левой ногой, прыгнуть со степа. Степ между ног- прыгнуть на степ – поочередно спуститься со степа. 2. Упражнения сидя на степе: Планка (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола стопами. Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – статика Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью 3. Упражнения лежа на степе: Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. Мышцы ног: Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги: - разводка ног. 4. Подвижная игра «Охотники» Дети стоят на степах. В углу зала стоит 2 ребенка-охотника, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со

	<p>4. Подвижная игра «Удержись- со степа не свались»</p> <p>Дети враспынную бегаю между степами. По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, руки в стороны.</p>	<p>спине, выпрямленные ноги под прямым углом: - разводка ног.</p> <p>4. Подвижная игра «Охотник»</p> <p>Дети стоят на степах. В углу зала стоит ребенок-охотник, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степа нельзя</p>	<p>Мышцы ног:</p> <p>Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги: - поочередно отводить ногу.</p> <p>4. Подвижная игра «Удержись- со степа не свались»</p> <p>Дети враспынную бегаю между степами. По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, руки в стороны. И закрыть глаза.</p>	<p>степа нельзя</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Продолжительность: 3-5 мин.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Задержка дыхания» сидя на степе.</p>	<p>Продолжительность: 3-5 мин.</p> <p>Релаксационная гимнастика «Надуй шарик», лежа и сидя на степе</p>	<p>Продолжительность : 2 мин.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Задержка дыхания» лежа на степе.</p>	<p>Продолжительность: 2 мин.</p> <p>Релаксационная гимнастика «Надувайся пузырь» в кругу.</p>

### Январь

<p>Задачи</p>	<p>Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. Продолжать учить соблюдать приемы страховки. Обучить напрягать мышцы спины и живота, выполняя упражнения из различных И.П. Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений. Учить четко выполнять команды инструктора. Учить полному расслаблению. Разучить подвижные игры на фитболах. Развивать координацию и равновесие</p>			
<p>№ занятия</p>	<p>1/2*</p>	<p>3/4*</p>	<p>5/6*</p>	<p>7/8*</p>
<p>Комплексная часть</p>	<p>Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. Выбор фитбола Различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, вокруг ориентиров</p>	<p>Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин Выбор фитбола Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы</p>	<p>Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин Выбор фитбола Различные прокатывания фитбола по полу передача фитбола друг другу, броски фитбола.</p>	<p>Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. Выбор фитбола Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы</p>
<p>Основная часть</p>	<p>Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы «Шагают пальцы». ИП – стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево. (Повторить 6 раз).</p>	<p>Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы «Работают ноги». ИП – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку. 1 – согнуть правую</p>	<p>Продолжительность 20 мин 1.Основные элементы «Высоко». ИП – стоя рядом с фитболом. 1-2 – подняться на носки, руки с фитболом вверх; 3-4 –</p>	<p>Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы</p>

	<p>«Насос». ИП – сидя на фитболе, руки на пояс, вдох. 1-2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «Ш-ш-ш»; 3-4 вернуться а ИП. (Повторить 3-4 раза).</p> <p>2. Упражнения сидя на мяче: Наклониться вперед к выставленной вперед ноге с различными положениями рук В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны – вверх – вперед – вниз.</p> <p>3. Упражнения лежа на спине на фитболе: сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки убрать за голову</p> <p>3. Упражнения лежа на фитболе на животе: Лежа на животе на фитболе в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;</p> <p>4. Подвижная игра «Удержи равновесие» Дети в свободном темпе выполняют прыжки по залу на фитболе. По сигналу - остановиться, руки в стороны, оторвать от пола одну ногу и постараться удержать равновесие</p>	<p>ногу; 2 – вернуться в ИП. То же левой ногой. То же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую, и наоборот. (Повторить 3-4 раза).</p> <p>2. Упражнения сидя на мяче: Поочередно поднимать правое –левое плечо вверх «Посмотри на руки». ИП – сидя на фитболе, руки на пояс. 1-2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3-4 – вернуться а ИП. То же влево. (Повторить 3-4 раза).</p> <p>3. Упражнения лежа на фитболе на животе: Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим Мышцы ног и пресса Лежа на спине на фитболе, выпрямлять поочереди правую-левую ногу.</p> <p>4. Подвижная игра «Охотник» Дети прыгают по залу на фитболах. В углу зала стоит ребенок-охотник, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие.</p>	<p>вернуться в ИП. (Повторить 3-4 раза).</p> <p>2. Упражнения сидя на мяче: поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок; наклониться вперед, ноги врозь;</p> <p>3. Упражнения лежа на фитболе на животе: Отжимания: руки на ширине плеч на полу ноги касаются фитбола передней поверхности бедер Спина – руки за головой ноги прямые, можно упираться в стену: поднимать и опускать плавно корпус , сильно не прогибаться Стрейчинг –руки под лоб, ноги свободно подняты на помом. Почувствовать полное расслабление Упражнения лежа на спине на фитболе: Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередный жим руками. Мышцы ног: Лежа на спине, согнутые под прямым углом ноги: - поочередно отводить ногу.</p> <p>4. Подвижная игра «Удержи равновесие» с усложнением. Дети в свободном темпе выполняют прыжки по залу на фитболе. По сигналу - остановиться, руки в стороны, оторвать от пола одну ногу и постараться удержать равновесие, с закрытыми глазами.</p>	<p>должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу)</p> <p>2. Упражнения сидя на мяче: поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок; усложнение- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону</p> <p>3. Упражнения лежа на фитболе на животе: опора на ладони и стопы- поочерёдно поднимать правую-левую руку, смотреть на вытянутую руку, удерживая равновесие тоже, только поднимать правую-левую ногу И.П. –тоже поднимать правую руку и левую ногу, и наоборот. Упражнения лежа спиной на фитболе: Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. Мышцы пресса: Руки за головой. Подбородок смотрит в потолок. В медленном темпе поднимать и опускать корпус.</p> <p>4. Подвижная игра «Охотники» с усложнением. Корзина с мячами располагается в</p>
--	--	--	--	--

				середине зала, количество охотников увеличивается до двух детей.
Заключительная часть	Продолжительность: 3-5 мин. «Спрячемся». ИП – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая. 1-4 – перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед; 5-8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в ИП. (повторить 6 раз).	Продолжительность: 3-5 мин. Релаксационная гимнастика Комплекс 1 (см Рисунок1) 1. Легко покачайтесь на мяче. 2. Растяните передние мышцы тела. 3. Растяните ногу и боковые мышцы туловища. 4. Растяните задние мышцы ноги, держа спину прямо	Продолжительность: 2 мин. Дыхательная гимнастика «Задержка дыхания» сидя на фитболе- «Нудуй мяч»	Продолжительность: 2 мин. Релаксационная гимнастика Комплекс 1 (см Рисунок2) 1. Растяните мышцы спины и лопаток. 2. Лечь навзничь и положить ноги на гимнастический мяч.. Положите руки свободно по сторонам на пол кистями вперед. Наслаждайтесь моментом полного расслабления. Слегка покатайте мяч, сводя руки вместе и разводя по сторонам. Выходите из этого положения спокойно, не торопясь.

Февраль

Задачи	Учить правильно выполнять подъемы на стечах.. Формировать правильную осанку, укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений. Учить четко выполнять команды инструктора. Учить технике выполнения упражнений на разные группы мышц из разных И.П. Развивать выносливость, тренировать равновесие, баланс Разучить подвижные игры, с использованием стеча.			
№ занятия	1/2*	3/4*	5/6*	7/8*
Комплекс 1 Подготовительная часть	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади стечов. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). Ходьба на степ	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин Сделать приставной шаг назад со стеча на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. Приставной шаг назад со стеча, вперед со стеча. Ходьба на стече; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин Выбор стеча И.п.: стоя на стече боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. Ходьба и бег змейкой вокруг стечов. Ходьба с перешагиванием через стечи Шагнуть на степ двумя ногами- спуститься со стеча Шагнуть на степ двумя ногами -спрыгнуть со стеча ( при шаге на степ менять ведущую ногу)

			<p>приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).</p>	
Основная часть	<p>Продолжительность 20 мин.</p> <p>1. Основные элементы</p> <p>Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.</p> <p>Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны.</p> <p>Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.</p> <p>Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.</p> <p>Упражнения сидя на мяче:</p> <p>Отжимания (лицом к потолку) от пола – руки за степом - на трицепс, таз параллельно полу</p> <p>Пресс- ноги параллельно полу, руки на степе: касаемся пятками пола</p> <p>Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги разведены и согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед.</p> <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <p>Мышцы груди и рук:</p> <p>Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы.</p> <p>Мышцы ног:</p> <p>Лежа на спине на спине, выпрямленные ноги под прямым углом: - поочередно отводить ногу.</p> <p>4. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка»,</p>	<p>Продолжительность 20 мин.</p> <p>1. Основные элементы</p> <p>И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.</p> <p>1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;</p> <p>2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;</p> <p>3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;</p> <p>4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;</p> <p>5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону..</p> <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <p>Мышцы груди и рук:</p> <p>Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередно делать жим</p> <p>Мышцы ног:</p> <p>Лежа на спине на степе, е ноги согнутые под прямым углом: - разводка ног.</p> <p>Стрейчинг – сидя на полу, ноги на степе, опора на пятки. Тянемся руками к ногам.</p>	<p>Продолжительно сть 20 мин.</p> <p>1. Основные элементы</p> <p>И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.</p> <p>1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;</p> <p>2 – вернуться в и.п.;</p> <p>3 – 4 – тоже в другую сторону.</p> <p>Стоя на коленях на степе, руки в стороны.</p> <p>1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3 – 4 – то же в другую сторону.</p> <p>И.п.: сидя, руками держаться за края степа.</p> <p>1 – 2 – поднять тело и прогнуться;</p> <p>3 – 4 – вернуться в и.п.</p> <p>2. Упражнения</p>	<p>Продолжительность 20 мин.</p> <p>1. Основные элементы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выбор степа</li> <li>Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.</li> <li>Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).</li> </ul> <p>2. Упражнения с опорой на степ:</p> <p>И.п.: упор присев на степе.</p> <p>1 – 2 – ноги поочередно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;</p> <p>3 – 4 – поочередно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.</p> <p>И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.</p> <p>1 – 4 – пружинить на ноге;</p> <p>5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки верх, потянуться. То же левой ногой.</p> <p>2. Упражнения сидя на степе:</p> <p>Планка (лицом к степу): руки на предплечьях а степе, н касаются пола стопами.</p> <p>Стрейчинг – сидя на краю</p>

	<p>все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – руки вверх, вытянуться как иголка. «Стойкий оловянный солдатик»).</p>	<p>1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п.</p> <p>4. Подвижная игра «Вышибалы» Дети стоят на степах, выстроенных в середине зала в линию- мостик. На противоположных сторонах зала стоят два ребенка, которые стараются выбить мячом игроков, стоящих на степах. Спускаться со степов нельзя, можно переходить со степа на степ, можно уклоняться от мяча.</p>	<p>сидя на мяче: Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями. Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы вертикальные Стрейчинг – И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть). 3. Упражнения лежа на степе: Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередный жим руками. Мышцы ног: Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги: - поочередно отводить ногу. 4. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» Дети враспынную бегаю между степами. .По</p>	<p>степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью 3. Упражнения лежа на степе: Мышцы пресса: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: тянуться в потолок, отрывая верхний край лопаток. Мышцы ног: Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги: - разводка ног. 4. Подвижная игра «Вышибалы» с усложнением-увеличивается число игроков, которые вышибают детей, стоящих на степах. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степов нельзя</p>
--	---	---	--	---

			сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, поднять одну ногу, руки вверх И закрыть глаза.	
Заключительная часть	<p>Продолжительность: 3-5 мин. Релакс: лежа на степе на спине.</p> <p>1. Развести руки в стороны, опустить ладони на пол, дыхание грудью.</p> <p>2. Поднять руки вверх, потрясти руками до полного расслабления</p>	<p>Продолжительность: 3-5 мин..</p> <p>Стрейчинг</p> <p>1. Сидя на полу, ноги на степе, опора на пятки. Тянемся руками к ногам.</p> <p>2. Сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью.</p> <p>1 – 3 – три пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;</p> <p>4 – вернуться в и.п.</p>	<p>Продолжительно сть: 3-5 мин.</p> <p>Релакс: лежа на степе на спине.</p> <p>1. Развести руки в стороны, потом правой ладонью обхватить левое плечо, левой ладонью правое плечо. Попробовать дышать полной грудью</p> <p>2. Поднять ноги вверх, потрясти ногами до полного расслабления</p>	<p>Продолжительность: 3-5 мин..</p> <p>Стрейчинг</p> <p>1. Сидя на краю степа, ноги максимально широко, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью.</p> <p>1 – 3 – три пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;</p> <p>4 – вернуться в и.п.</p>

**Март**

Задачи	Продолжить разучивать технику выполнения упражнений на фитболах.. Продолжать учить соблюдать приемы самостраховки. Укреплять мышцы спины и пресса. Тренировать равновесие, баланс. Учить выполнять упражнения на растягивание на фитболах..Разучить эстафеты на фитболах и с использованием фитболов. Воспитывать командный дух. Учить работать в командах.			
№ занятия	1/2*	3/4*	5/6*	7/8*
Комплекс 1 Подготовительная часть	<p>Построение, Приветствие.</p> <p>Разминка: 3-5 мин.</p> <p>Выбор фитбола</p> <p>Прыжки на фитболах в колонну</p> <p>Прыжки змейкой</p>	<p>Построение, Приветствие.</p> <p>Разминка: 3-5 мин</p> <p>Выбор фитбола</p> <p>Ходьба вместе с фитболами</p> <p>Передвижения боком , сжимая фитболы перед собой</p>	<p>Построение, Приветствие.</p> <p>Разминка: 3-5 мин</p> <p>Выбор фитбола</p> <p>Прыжки на фитболах в колонну</p> <p>Прыжки змейкой.</p>	<p>Построение, Приветствие.</p> <p>Разминка: 3-5 мин.</p> <p>Выбор фитбола</p> <p>Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы</p>
Основная часть	<p>Продолжительность 20 мин.</p> <p>Дети делятся на две команды.</p> <p>Эстафеты с фитболами.</p> <p>Дети</p>	<p>Продолжительность 20 мин.</p> <p>1.Основные элементы</p> <p>Сядьте на фитбол и попрыгайте на нем 2-3 минуты, не забывая держать спину прямо.</p> <p>Перебирая ногами, обернитесь вокруг своей оси</p>	<p>Продолжительно сть 20 мин</p> <p>Дети делятся на две команды.</p> <p>Эстафеты на фитболах.</p> <p>1. По сигналу</p>	<p>Продолжительность 20 мин.</p> <p>1.Основные элементы</p> <p>Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу)</p>

<p>выстраиваются в 2 колонны: передавать фитбол над головой , последний вместе с фитболом перебегает вперед и становится первым. Так продолжается, пока все игроки не закончат соревнование.</p> <p>Игроки выстраиваются в 2 шеренге. Передавать мяч из руки в руки перед грудью, последний вместе с фитболом перебегает за спиной игроков и становится первым.</p> <p>Тоже другим боком.</p>	<p>сначала по часовой стрелке, потом - против часовой стрелки</p> <p>2. Упражнения для грудных мышц: Отжимания.: И.П. упор на прямых руках, фитбол под голеньями.. Из И,П, сгибая локти, медленно опуститесь как можно ниже. Затем вернитесь в исходное положение (Рис № 3)</p> <p>3.Упражнения для мышц спины и ягодиц: И.П. сидя на пол, упор руками сзади, икры выпрямленных ног расположены на фитболе. Приподнять туловище и статика на несколько секунд. (см. рис. 4)</p> <p>И. П. лёжа на фитбол грудью, животом и бедрами, ногами упритесь в спину. Сложите руки перед грудью, свободно опустив локти, выпрямите спину и ноги, оторвав от фитбола руки и грудь. (рис.5).</p> <p>Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: разводка</p> <p>Мышцы пресса И.П. сидя на фитболе стопы ровно стоят на полу, скрестите руки на груди. Переступая ногами, осторожно опуститесь вперед так, чтобы спина лежала на мяче, а колени были под лодыжками, голову держите на весу, не откидывая назад</p> <p>4. Подвижная игра «Замри» Дети прыгают по залу на фитболах. По сигналу инструктора ребенок останавливается и придумывает позу в положении сидя на фитболе и стоя перед фитболом.</p>	<p>первый игрок начинает прыжки на фитболе до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку.</p> <p>2. По сигналу первый игрок начинает прыжки боком на фитболе до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку.</p> <p>3. «Паровозик» - по сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе до ориентира и обратно, к нему присоединяется другой игрок и так до тех пор, пока все игроки не выстроятся в колонну и не вернуться обратно.</p>	<p>2. Упражнения сидя на мяче: поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок; усложнение- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону</p> <p>3. Упражнения лежа на фитболе на животе: опора на ладони и стопы- поочередно поднимать правую-левую руку, смотреть на вытянутую руку, удерживая равновесие тоже, только поднимать правую-левую ногу И.П. –тоже поднимать правую руку и левую ногу, и наоборот.</p> <p>Упражнения на мышцы пресса И.П. стоя на коленях, корпус и бедра перпендикулярны полу, руки на фитболе. Прокатывать мяч вперед. Затем вернитесь в И.П. (см. рис 7)</p> <p>4. . Подвижная игра «Замри» Дети прыгают по залу на фитболах. По сигналу инструктора ребенок останавливается и придумывает позу в положении лежа на спине и на животе на фитболе.</p>
---	---	---	---



<p>Заключительная часть</p>	<p>Продолжительность : 3-5 мин.          1. Стоя перед фитболом – прокатывать и возвращать мяч вперед-назад- вытягивая мышцы рук и спины.          1-8 сделать пружинистые наклоны вниз и задержаться на 10 сек.          2. Тоже, только поочередно правой- левой рукой.</p>	<p>Продолжительность: 3-5 мин.          Релаксационная гимнастика          Лежа на полу- ноги на мяче- касаться мяча голенью. Руки в стороны. Полное расслабление- дыхание свободное, глаза закрыты</p>	<p>Продолжительность: 2 мин.          1. Стоя перед фитболом на коленях, сед на пятках– прокатывать и возвращать мяч вперед-назад- вытягивая мышцы рук и спины.          1-8 сделать пружинистые наклоны вниз и задержаться на 10 сек.          2. Тоже, только поочередно правой- левой рукой.</p>	<p>Продолжительность: 2 мин.          Релаксационная гимнастика          1. Лежа на полу- ноги на мяче- касаться мяча голенью. Руки в стороны. Поднимать и трясти поочередно правой-левой ногами.          2. И.П.- тоже. Ударять поочередно- правой –левой ногой по фитболу в медленном темпе</p>
-----------------------------	---	---	---	--

Апрель

	<p>Продолжить разучивать технику выполнения упражнений на степе. Укреплять и тренировать сердечно-сосудистую систему. Формировать правильную осанку, укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений. Продолжить учить четко выполнять команды инструктора, выполнять упражнения на степе под счет, синхронно. .Развивать ловкость и координацию.. Разучить эстафеты с использованием степов.</p>			
<p>№ занятия</p>	<p>1/2*</p>	<p>3/4*</p>	<p>5/6*</p>	<p>7/8*</p>
<p>Комплекс 1 Подготовительная часть</p>	<p>Построение, Приветствие.          Разминка: 3-5 мин.          Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.          Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.</p>	<p>Построение, Приветствие.          Разминка: 3-5 мин          Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.          Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).</p>	<p>Построение, Приветствие.          Разминка: 3-5 мин          Выбор степа          Ходьба и бег змейкой вокруг степов.          И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).          Шагнуть на степ двумя ногами -спрыгнуть со степа ( при шаге на степ менять ведущую ногу)</p>	<p>Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин.          Ходьба с перешагиванием через степы          Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).          Шагнуть на степ двумя ногами- спуститься со степа</p>

<p>Основная часть</p>	<p>Продолжительность ь 20 мин.  1. Основные элементы  Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.  Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.  Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п  2. Упражнения сидя и лежа на степе:  Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.  И.п.: то же.  Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.  Пресс- ноги стоят на полу, руки за головой: поднимаем и опускаем корпус.  Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги разведены и согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед  3. Эстафеты со степами  Дети строятся в 2 колонны.  3-4 степа выставляем в длину, друг за другом</p>	<p>Продолжительность ь 20 мин.  1. Основные элементы  Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.  Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.  Приставной шаг назад.  2. Упражнения из различных И.П.  Мышцы груди и рук:  Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поочередная разводка рук.  Мышцы ног:  Лежа на спине на степе, е ноги согнутые под прямым углом: - поочередная разводка ног.  3. Подвижная игра «Вышибалы» со степов.  . На противоположных сторонах зала на степах, выстроенных в ряд, стоят два ребенка, которые стараются выбить мячом игроков, стоящих в середине зала  Спускаться со степов при броске нельзя, перебегать со степа на степ можно, занимаю выгодную позицию для броска.</p>	<p>Продолжительность 20 мин.  1. Основные элементы  Наклон головы вправо-влево.  Поднимание плеч вверх-вниз.  Ходьба обычная на месте, на степе.  Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.  2. Упражнения сидя на мяче:  Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями.  Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы вертикальные  Стрейчинг – И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).  3. Упражнения лежа на степе:  Мышцы груди и рук:  Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередный жим руками.  Мышцы ног:  Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги: -</p>	<p>Продолжительность 20 мин.  1. Основные элементы  • Выбор степа  • Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.  • Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).  2. Упражнения с опорой на степ:  И.п.: упор присев на степе.  1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;  3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.  И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.  1 – 4 – пружинить на ноге;  5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки верх, потянуться. То же левой ногой.  2. Упражнения сидя на степе:  Планка (лицом к степу): руки на ладонях на степе, н касаются пола стопами.  Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью  3. Упражнения лежа на степе:  Мышцы пресса:  Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: тянуться в потолок, отрывая верхний край лопаток.  Мышцы ног:  Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги: - разводка ног.  4. Подвижная игра «Вышибалы» на выбор детей.</p>
-----------------------	---	---	---	--

	<p>Игрок пробегает по степам , обегает ориентир и возвращается обратно бегом по полу около степов, передает эстафету другому игроку.</p> <p>Игрок добегаёт до степов, проползает на коленях по степам, обегает ориентир и возвращается обратно бегом по полу около степов, передает эстафету другому игроку</p>		<p>поочередно отводить ногу.</p> <p>4.Эстафеты со степами</p> <p>Дети строятся в 2 колонны.</p> <p>3-4 степа</p> <p>выставляем в длину, друг за другом</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игрок пробегает между степами , обегает ориентир и возвращается обратно бегом по полу около степов, передает эстафету другому игроку.</li> <li>• Игрок добегаёт до степов, поочередно встает на степ, спрыгивает со степа , обегает ориентир и возвращается обратно бегом по полу около степов, передает эстафету другому игроку</li> </ul>	
<p>Заключительная часть</p>	<p>Продолжительность: 3-5 мин</p> <p>Стрейчинг</p> <p>1. Сидя на краю степа, ноги разведены и согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед к полу.</p> <p>2. Тоже, только руками тянемся под голени, стараясь грудную клетку положить на пол.</p>	<p>Продолжительность: 3-5 мин</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Лежа на степе, руки-ноги широко, полное расслабление, дыхание сначала грудью, потом животом.</p>	<p>Продолжительность: 3-5 мин</p> <p>Стрейчинг</p> <p>1. Сидя на полу, ноги на степе, опора на пятку, одна нога согнута в колене. Тянемся руками к ноге на степе.</p> <p>2. Сидя пред степом, ноги широко, тянемся грудью к полу, руками держимся за степ.</p>	<p>Продолжительность: 3-5 мин</p> <p>Стрейчинг и расслабление– 1. Сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью.</p> <p>2. Похлопывание ладонями передней, боковой, внутренней поверхности ног.</p>

Задачи	Закрепить технику выполнения упражнений на фитболах и степах. Укреплять мышечный корсет, развивать и тренировать подвижность суставов. Тренировать координацию, равновесие, баланс на фитболах и степах. Закрепить знание правил выполнения эстафет и подвижных игр на степах, фитболах, с использованием фитболов, эстафеты на фитболах и с использованием фитболов. Закрепить умения работать в командах.			
№ занятия	1/2*	3/4*	5/6*	7/8*
Комплекс 1 Подготовительная часть	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. Выбор фитбола Прыжки на фитболах в колонну Прыжки змейкой	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин Выбор степа Ходьба и бег вдоль степов, змейкой между степами Передвижения боковым галопом	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин Выбор фитбола Прыжки на фитболах в колонну Прыжки змейкой.	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. Выбор фитбола Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы
Основная часть	<p>Продолжительность 20 мин.</p> <p>1. Стабилизация – Укрепление (См рис.3 )</p> <p>1.Наклоните туловище вперед. Поднимите правую руку, затем левую. Старайтесь при этом не поднимать плечи.</p> <p>2.Приподнимите верхнюю часть туловища от мяча и удерживайте это положение, вытягивая в то же время правую и левую руки попеременно.</p> <p>3.Попеременно поднимайте и опускайте ягодицы.</p> <p>4.Слегка приподнимите верхнюю часть туловища от пола и дотроньтесь до мяча кончиками пальцев.</p> <p>5.А) для укрепления спины походите на руках В) держите тело в растянутом положении С) удерживайте положение под наклоном, опираясь на руки</p> <p>Дети делятся на две команды.</p> <p>2. Эстафеты с фитболами.</p>	<p>Продолжительность 20 мин.</p> <p>1.Основные элементы Касание платформы носком свободной ноги. Шаг через платформу Выпады в сторону и назад Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами</p> <p>2. Упражнения сидя на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями.</li> <li>• Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные</li> </ul> <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим</li> <li>• Мышцы ног: Лежа на спине на степе, согнуты ноги под прямым углом: - разводка ног.</li> </ul> <p>4. Подвижная игра «Замри»</p>	<p>Продолжительность 20 мин</p> <p>Дети делятся на две команды. Эстафеты на фитболах и степах</p> <p>1. По сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку.</p> <p>2. «Паровозик» - по сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе до ориентира и обратно, к нему присоединяется другой игрок и так до тех пор, пока все игроки не выстроятся в колонну и не вернуться обратно. Степы располагаются в ширину 3-4 степа.</p> <p>3. Игрок подбегает к степу. Держится руками за один край, перепрыгивает через другой край, до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку.</p> <p>4. Игрок добегаёт до степов, поочередно встает на степ, спрыгивает со степа, обегает ориентир и возвращается обратно бегом по</p>	<p>Продолжительно сть 20 мин. 1.Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу)</p> <p>2. Упражнения сидя на мяче: поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок; усложнение- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону</p> <p>3. Упражнения лежа на фитболе на животе: опора на ладони и стопы- поочередно поднимать правую-левую руку, смотреть на вытянутую руку, удерживая</p>

	<p>Дети выстраиваются в 2 колонны: передавать фитбол над головой, последний вместе с фитболом перебегает вперед и становится первым. Так продолжается, пока все игроки не закончат соревнование.</p>	<p>Дети бегают между степами. По сигналу инструктора ребенок останавливается и придумывает позу в положении сидя на степе и стоя на степе</p>	<p>полу около степов, передает эстафету другому игроку</p>	<p>равновесие тоже, только поднимать правую-левую ногу И.П. –тоже поднимать правую руку и левую ногу, и наоборот. Упражнения на мышцы пресса И.П. стоя на коленях, корпус и бедра перпендикулярны полу, руки на фитболе. Прокатывать мяч вперед. Затем вернуться в И.П. (см. рис 7) 4. . Подвижная игра «Замри» Дети прыгают по залу на фитболах. По сигналу инструктора ребенок останавливается и придумывает позу в положении лежа на спине и на животе на фитболе.</p>
--	--	---	--	---

**Май**

<p><b>Задачи</b></p>	<p>Закрепить технику выполнения упражнений на фитболах и степах. Укреплять мышечный корсет, развивать и тренировать подвижность суставов. Тренировать координацию, равновесие, баланс на фитболах и степах. Закрепить знание правил выполнения эстафет и подвижных игр на степах, фитболах, с использованием фитболов, эстафеты на фитболах и с использованием фитболов. Закрепить умения работать в командах.</p>			
<p><b>№ занятия</b></p>	<p><b>1/2*</b></p>	<p><b>3/4*</b></p>	<p><b>5/6*</b></p>	<p><b>7/8*</b></p>
<p><b>Комплекс 1 Подготовительная часть</b></p>	<p>Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. • Выбор фитбола • Прыжки на фитболах в колонну • Прыжки змейкой</p>	<p>Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин • Выбор степа • Ходьба и бег вдоль степов, змейкой между степами • Передвижения</p>	<p>Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин • Выбор фитбола • Прыжки на фитболах в колонну • Прыжки змейкой.</p>	<p>Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. • Выбор фитбола • Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы</p>

		боковым галопом		
<b>Основная часть</b>	<p>Продолжительность 20 мин.</p> <p><b>1. Стабилизация – Укрепление</b> (См рис.3 )</p> <p>1. Наклоните туловище вперед. Поднимите правую руку, затем левую. Старайтесь при этом не поднимать плечи.</p> <p>2. Приподнимите верхнюю часть туловища от мяча и удерживайте это положение, вытягивая в то же время правую и левую руки попеременно.</p> <p>3. Попеременно поднимайте и опускайте ягодицы.</p> <p>4. Слегка приподнимите верхнюю часть туловища от пола и дотроньтесь до мяча кончиками пальцев.</p> <p>5. А) для укрепления спины походите на руках В) держите тело в растянутом положении С) удерживайте положение под наклоном, опираясь на руки</p> <p>Дети делятся на две команды.</p> <p><b>2. Эстафеты с фитболами.</b></p> <p>• Дети выстраиваются в 2 колонны: передавать фитбол над головой, последний вместе с фитболом перебегают вперед и становятся первым. Так продолжается, пока все игроки не закончат соревнование.</p>	<p>Продолжительность 20 мин.</p> <p><b>1. Основные элементы</b></p> <p>Касание платформы носком свободной ноги. Шаг через платформу Выпады в сторону и назад</p> <p>Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами</p> <p><b>2. Упражнения сидя на степе:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Отжимания</b> (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями.</li> <li>• <b>Пресс</b> – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные</li> </ul> <p><b>3. Упражнения лежа на степе:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Мышцы груди и рук:</b> Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим</li> <li>• <b>Мышцы ног:</b> Лежа на спине на спине, согнуты ноги под прямым углом: - разводка ног.</li> </ul> <p><b>4. Подвижная игра «Замри»</b></p> <p>Дети бегают между степами. По сигналу инструктора ребенок останавливается и придумывает позу в</p>	<p>Продолжительность 20 мин</p> <p>Дети делятся на две команды.</p> <p><b>Эстафеты на фитболах и степах</b></p> <p><b>1.</b> По сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку.</p> <p><b>2.</b> «Паровозик» - по сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе до ориентира и обратно, к нему присоединяется другой игрок и так до тех пор, пока все игроки не выстроятся в колонну и не вернуться обратно.</p> <p>Степы располагаются в ширину 3-4 степа.</p> <p><b>3.</b> Игрок подбегает к степу. Держится руками за один край, перепрыгивает через другой край, до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку.</p> <p><b>4.</b> Игрок добегают до степов, поочередно встает на степ, спрыгивает со степа, обегает ориентир и возвращается обратно бегом по полу около степов, передает эстафету другому игроку</p>	<p>Продолжительность 20 мин.</p> <p><b>1. Основные элементы</b></p> <p>Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу)</p> <p><b>2. Упражнения сидя на мяче:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок;</li> <li>• усложнение - то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону</li> </ul> <p><b>3. Упражнения лежа на фитболе на животе:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• опора на ладони и стопы-поочередно поднимать правую-левую руку, смотреть на вытянутую руку, удерживая равновесие</li> <li>• тоже, только поднимать правую-левую ногу</li> <li>• И.П. –тоже поднимать правую руку и левую ногу, и наоборот.</li> </ul> <p><b>Упражнения на мышцы пресса</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П. стоя на коленях, корпус и бедра перпендикулярны полу, руки на фитболе. Прокатывать мяч вперед. Затем вернуться в И.П. (см. рис 7)</li> </ul> <p><b>4. . Подвижная игра «Замри»</b></p> <p>Дети прыгают по залу на фитболах. По сигналу инструктора ребенок</p>

		положении сидя на степе и стоя на степе		останавливается и придумывает позу в положении лежа на спине и на животе на фитболе.
<b>Заключительная часть</b>	Продолжительность: 3-5 мин. <b>Полная растяжка</b> (См. рис.8)	Продолжительность: 3-5 мин. <b>Стрейчинг : упражнения, предложенные детьми.</b>	Продолжительность: 2 мин. <b>Растяжка мышц спины и плеч, груди</b> (См. рис. 9)	Продолжительность: 2 мин. <b>Растяжка ягодиц и задней поверхности бедер</b> (См.рис.10)

**Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.**

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними.

**Способы проверки знаний, умений и навыков детей:**

*Основной метод педагогической диагностики* – систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

*Цель диагностики:* выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия) *Метод диагностики:* наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

*Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.*

**Мониторинг «Владение навыками двигательной деятельности»**

	Фамилия, имя, ребенка	Показатели									
		Демонстрирует художественно-двигательные способности		Выполняет упражнения игрового стретчинга		Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы		Выполняет дыхательную, глазную гимнастику, самомассаж, упражнения на релаксацию		Проявляет самостоятельность, творческую инициативу, умеет импровизировать	
		Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	МарТ	Апр.	Май		
1.											
2.											
3.											
4.											

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:

**3 балла**– выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

**2 балла** – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

**1 балл** – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.



## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г
2. Брюханова Н.А. Оздоровительная аэробика: Метод, указания / Сост. Брюханова Н.А. Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2014. 35с.
3. Буренина А.И.«Ритмическая мозаика» – СПб, 2000г
4. Вавилова Е.Н.«Учите бегать, прыгать, лазать, метать» – М, Просвещение, 1983г
5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
6. Константинова А.А.«Игровой стретчинг» – СПб, Учебно – методический центр«Аллегро», 1993г
7. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкульту ре. 2009 №4.
8. Сулим Е.В.«Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» – М, Творческий центр, 2010г
9. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С.«Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб, Издательство«Речь», 2002г
10. Е.В.Сулим, Детский фитнес, ТЦ «Сфера»,2014г.
11. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татарина, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.
12. Интернет - ресурсы

