

**Программа кружка по фитнес – аэробике  
(спортивно – оздоровительное направление)  
Для детей 4 – 7 лет**

Руководитель кружка: Бессонова Надежда  
Егоровна

## Пояснительная записка

Детский сад - первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе - создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурно - оздоровительного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДООУ по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно - образовательном процессе в целом.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно - сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Кроме того мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин, так как практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, а некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием детей (компьютерными играми, посещение различных кружков). Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. Большая нагрузка в плане физического развития ложится на физкультурные занятия. Но не смотря на это физкультурных занятий порой недостаточно чтобы глубоко и всесторонне развить физические качества детей. Поэтому было решено создать оздоровительный кружок по фитнес - аэробике.

Аэробика - это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20-30 минут.

Фитнес для детей - это комплекс общеукрепляющих, оздоровительных упражнений, целью которых является развитие и поддержание физического здоровья ребенка, его мышечного тонуса, профилактика развития заболеваний опорно - двигательной системы.

## **Актуальность методики программы:**

Методическая работа значима и актуальна, так как ослабленность детей из - за недостатка физических нагрузок сегодня одна из самых больших тревог детских специалистов. Особенно актуально стоит этот вопрос в условиях Крайнего Севера, где зима длится шесть месяцев. Дети систематически находятся в помещении с искусственным освещением. Но нельзя же махнуть рукой на детское здоровье, надо что-то делать. А систематическое занятие фитнесом укрепляет и развивает сердечно - сосудистую, дыхательную и костно - мышечную систему. Аэробика доставляет малышам большое удовольствие, развивает у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. А вместе они развивают выносливость, навыки выразительности, пластичности, грациозности, изящества движений, укрепляет осанку. Но самое главное достоинство фитнес - аэробики - ее оздоровительный эффект.

## **Новизна программы:**

Разработана обоснованная эффективная методика работы с дошкольниками в условиях Крайнего Севера.

**Цель программы:** создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка, укрепление их здоровья посредством занятий аэробикой в условиях Крайнего Севера.

## **Задачи:**

- Гармоническое развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
- Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно - силовых и координационных способностей.
- Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Развитие творческих способностей.
- Воспитание смелости, доброжелательности, выдержки.

## **Организационно-методические пояснения по проведению занятий.**

Продумывая содержание занятий необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для фитнес - аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность - это развитие координационных способностей дошкольников.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях.

Упражнения создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных и временных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

1. Пространственные ориентировки - вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять отдельные движения и одновременные);

2. Временные - различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм возможно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. Музыкальное сопровождение на занятиях способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

#### **Фитнес - аэробика может проводиться:**

- в виде полных занятий оздоровительно-тренирующего характера (продолжительность 20-35 минут);
- как часть занятия (продолжительность 10-15 минут);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в виде показательных выступлений детей на праздниках;
- как развлечение.

Один комплекс фитнес - аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150 -160 ударов в минуту.

Основной формой обучения является проведение занятий с использованием современной методики, дидактических игр, игровых приемов 1 раз в неделю, во вторую половину дня.

**Возраст детей:** 4 - 7 лет

**Срок реализации:** 3 года

- Первый год - средняя группа;
- Второй год - старшая группа;
- Третий год - подготовительная к школе группа.

**Ожидаемый результат (при выпуске в школу):**

- У детей сформирована правильная осанка;
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
- Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Сформирована мотивация здорового образа жизни.

**Материальная база:**

- Зал.
- Коврики.
- Мячи резиновые
- Мячи массажные
- Обручи.
- Скакалка.
- Фитболы.
- Массажные ковры - дорожки.
- Гимнастические палки
- Гимнастические ленты

- Гимнастические скамьи
- Прочие атрибуты

А так же:

- Магнитола
- Музыкальные диски
- Видеодиски
- Специальная методическая литература.

### График времени занятий.

Группа	Прод-сть занятий	Период-ть в неделе	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Средняя	20 мин.	1	20 мин.	20 x 36 = 72ч.
Старшая	25 мин.	1	25 мин.	25 x 36 = 90ч.
Подготовительная	30 мин.	1	30 мин.	30 x 36 = 108ч.

### Список детей

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 1. Чабыкин Арсентий | 6. Иванова Валерия   |
| 2. Неустроев Алик   | 7. Жиркова Амелия    |
| 3. Адамов Айтал     | 8. Григорьева Күннэй |
| 4. Григорьев Дима   | 9. Капитонова Айыына |
| 5. Билюкин Харысхал | 10. Кузьмина Маша    |

**Нумерация и дата проведения занятий в средней группе  
на 2015 - 2016 уч. год**

Ме- сяц	№ заня- тий	Дата прове- дения	Ме- сяц	№ заня- тий	Дата прове- дения	Ме- сяц	№ заня- тий	Дата прове- дения	Ме- сяц	№ заня- тий	Дата прове- дения	Ме- сяц	№ заня- тий	Дата прове- дения
Сентябрь	№ 1. № 2. №3. №4.		Ноябрь	№9. №10. №11. №12.		Январь	№ 17. № 18. № 19. № 20.		Март	№ 25. № 26. № 27. № 28.		Май	№ 33. № 34. № 35. № 36.	
Октябрь	№ 5. № 6. № 7. № 8.		Декабрь	№13. №14. №15. №16.		Февраль	№21. № 22 № 23. № 24.		Апрель	№ 29. № 30. № 31. № 32.				



**Нумерация и дата проведения занятий в старшей группе  
на 2015 - 2016 уч. год**

Ме- сяц	№ заня- тий	Дата прове- дения	Ме- сяц	№ заня- тий	Дата прове- дения	Ме- сяц	№ заня- тий	Дата прове- дения	Ме- сяц	№ заня- тий	Дата прове- дения	Ме- сяц	№ заня- тий	Дата прове- дения
Сентябрь	№ 1.		Ноябрь	№9.		Январь	№ 17.		Март	№ 25.		Май	№ 33.	
	№ 2.			№10.			№ 18.			№ 26.			№ 34.	
	№3.			№11.			№ 19.			№ 27.			№ 35.	
	№4.			№12.			№ 20.			№ 28.			№ 36.	
Октябрь	№ 5.		Декабрь	№13.		Февраль	№21.		Апрель	№ 29.				
	№ 6.			№14.			№ 22.			№ 30.				
	№ 7.			№15.			№ 23.			№ 31.				
	№ 8.			№16.			№ 24.			№ 32.				

**Нумерация и дата проведения занятий в подготовительной группе  
на 2015 - 2016 уч. год**

Ме- сяц	№ зая- тий	Дата прове- дения	Ме- сяц	№ зая- тий	Дата прове- дения	Ме- сяц	№ зая- тий	Дата прове- дения	Ме- сяц	№ зая- тий	Дата прове- дения	Ме- сяц	№ зая- тий	Дата прове- дения
Сентябрь	№ 1. № 2. №3. №4.		Ноябрь	№9. №10. №11. №12.		Январь	№ 17. № 18. № 19. № 20.		Март	№ 25. № 26. № 27. № 28.		Май	№ 33. № 34. № 35. № 36.	
Октябрь	№ 5. № 6. № 7. № 8.		Декабрь	№13. №14. №15. №16.		Февраль	№21. № 22 № 23. № 24.		Апрель	№ 29. № 30. № 31. № 32.				

# РАБОЧИЙ ПЛАН

## Средняя группа.

### Задачи:

- направленное развитие всех двигательных качеств детей;
- развитие двигательных способностей и эмоционально-волевой сферы;
- профилактика нарушений ОДА (стопа, осанка).

### Предполагаемые результаты к концу 1-го года обучения:

- направленное развитие всех двигательных качеств детей;
- развитие двигательных способностей и эмоциональной сферы;
- формирование и развитие правильной осанки, красивой и легкой походки;
- музыкально - ритмическое воспитание;
- ходьба на носках, бег на месте с переходом движений, прыжки на двух ногах, на месте, с поворотом вокруг себя;
- выполнение коррекционных упражнений;
- базовые элементы хореографии;
- выявление и развитие пластических и гимнастических способностей у детей.

## Сентябрь

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Ходьба по кругу.	Бег обычный.	Подпрыгивание на двух ногах.	Упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения. Упражнения для ног стоя. Упражнения для туловища стоя.	«По диагнозу плоскостопие». Без отягощения. По диагнозу нарушение осанки. Без предметов.	«Займи свое место»
2	Ходьба парами.	Бег парами.	Прыжки на всей ступне с работой рук.	Упражнения для рук и плечевого пояса с сопротивлением. Упражнения для ног лежа. Упражнения для туловища стоя.	«По диагнозу плоскостопие». С массажными мячами. По диагнозу нарушение осанки. Упр. С веревкой	« Кто быстрее»
3	Ходьба в рассыпную по залу.	Бег в рассыпную по залу.		Упражнения для рук и плечевого пояса с флажками для мышц туловища (сидя). Для мышц ног (лежа).	«По диагнозу плоскостопие».	
4	Чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой в колонне.	Чередование бега в рассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу.	Прыжки на двух ногах, стоя на месте.	Упр. Для рук и плечевого пояса без отягощения. Для мышц туловища и ног в положении стоя.	Босохождение , хождение по спец. полосе с обручем.	«Лови, бросай - упасть не давай!»

## Октябрь

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Ходьба обычная в колонне.	Бег в колонне со сменой направлений.	Прыжок вверх с касанием предмета.	Упр. для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя.	1. Без предметов. 2. Упр. с гимнастической палкой.	«Мыши в норках»
2	Ходьба на носках.	Бег в колонне со сменой направлений.	Подпрыгивание на двух ногах.	Упр. для рук и плечевого пояса с сопротивлением. Для мышц туловища лежа, для мышц ног стоя.	1. С массажными мячами (футбол). 2. Упр. Без предметов.	«Что спрятано»
3	Ходьба на внутреннем своде стопы.	Бег в колонне со сменой направлений.	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя.	Упр. для рук и плечевого пояса с флажками, для мышц туловища и ног из положения лежа.	1. Без предметов. 2. С мешочком 100 гр.	«Догони скорее мяч»
4	Ходьба боком приставным шагом.	Бег в колонне.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Упр. Для рук и плечевого пояса без отягощения. Для мышц туловища и ног в положении стоя.	1. Без предметов (лежа). 2. С мячами.	«Гуси»

## Ноябрь

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Ходьба на внешнем своде стопы.	Бег по прямой и извилистой дорожке.	Прыжки на двух ногах на месте в паре.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног из положения лежа.	1. Упр. без предметов лежа. 2. Упр. с веревкой.	«Игры с подпрыгиванием и прыжками».
2	Ходьба в колонне парами.	Бег в колонне парами, взявшись за руки.	Прыжки на двух ногах на месте в паре.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для туловища и мышц ног.	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке.	« Игры на ориентировку в пространстве».
3	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена.	Бег в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа.		1. Упр. с гимнастической палкой. 2. Упр. с мячами.	« Игры с бегом».
4	Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук.	Бег в парах, чередуя с бегом в рассыпную («Найди свою пару»)	Упр. для мышц рук плечевого пояса. Для мышц туловища и ног с предметами.		1. Упр. с обручем. 2. Упр. с гимнастической палкой.	« Игры на ориентировку в пространстве».

## Декабрь

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Ходьба в колонне змейкой.	Бег в колонне друг за другом змейкой.	Прыжки вверх с места с целью достать предмет.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками. Для мышц туловища и ног предметами.	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой.	«Игры с подпрыгиванием и прыжками».
2	Ходьба на внутреннем своде стопы.	Бег парами.	Прыжки на двух ногах.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением для мышц туловища и ног с предметами.	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами.	
3	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменной направлений по сигналу.	Бег по кругу, взявшись за руки со сменной направлений по сигналу.	Прыжки вверх с места достать предмет.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног с предметом.	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке.	«Займи свое место»
4	Ходьба на носках.	Бег в колонне со сменной направления.	Подпрыгивание на двух ногах.	Упр. для рук и плечевого пояса, с флажками. Для мышц туловища и ног из положения лежа.	1. Упр. с гимнастич. Палкой. 2. Упр. с обручем.	« Игры на ориентировку в пространстве».

## Январь

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Ходьба в колонне с заданным направлением, змейкой.	Бег в колонне друг за другом в заданном направлении.	Спрыгивание с высоты вниз, $h = 20$ см.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения стоя.	1. Упр. с платком. 2. Упр. с веревкой.	
2	Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа.		Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг высотой 20 см.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения сидя.	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручем.	«Поймай меня».
3	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую.	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание).		Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног с предметом.	1. Упр. с палкой. 2. Упр. с мячами.	
4		Бег в колонне друг за другом - остановка по сигналу.	Прыжки в длину с места - расстояние 40 см.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа.	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр.	«Воробышки и кот».



## Февраль

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Ходьба парами в колонне +ходьба парами змейкой, огибая поставленный предмет.	Бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу.	Прыжки в длину с места, расстояние 40 см.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения стоя. Упр. для мышц туловища и ног с предметом.	1. Упр. хождение по специальной полосе. 2. Упр. на скамейке.	«Игры с бегом».
2	Ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках.	Прыжки в длину с места, расстояние 50 см.		Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением. Упр. для мышц туловища и ног с предметом.	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами.	«Игры с ползанием и лазанием».
3	Ходьба на носках, поднимая бедро «по высокой траве», перешагивание через препятствие, (коряги, пни).	Бег в колонне со сменой направлений по сигналу.	Прыжки, высоко поднимая бедро.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа.	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«Игры с подпрыгиванием и прыжками».
4	Ходьба на носках.	Бег в разных направлениях с остановками.	Прыжки со сменой положения ног, врозь вместе.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног в положении сидя.	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с гимнастической палкой.	«Игры с бегом».

## Март

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя.	Бег с ускорением и замедлением направления (на поезде).	Прыжки через предметы высота 5-10 см.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения сидя. Упр. для мышц туловища и ног с предметами.	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с обручем.	
2	Ходьба в колонне	Пробегать быстро 10-20 см	Подпрыгивать вверх, доставая предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с платком. 2. Упр. на скамейке	«Игры на ориентировку в пространстве».
3	Ходьба с высоким подниманием бедра, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра со сменой темпа по сигналу	Спрыгивать в глубину с высоты 15-20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для туловища и ног из положения сидя	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«Игры с бегом».
4	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	Прямой галоп	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	

## Апрель

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Ходьба на носках, высоко поднимая бедро.	Бег по прямой и извилистой дорожке.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног из положения сидя.	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с обручем.	«Игры с бегом».
2	Ходьба в колонне со сменой направлений.	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих.	Прямой галоп.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног.	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с веревкой.	« Игры на ориентировку в пространстве».
3	Ходьба приставным шагом вперед, назад.	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную.	Прыгать в длину с места. (40-50 см)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметом. Упр. для мышц туловища и ног с предметами.	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр.	«Игры с бегом».
4	Ходьба приставными шагами вперед, в сторону.	Бег в быстром темпе (расстояние 10-12 см).	Прыжок в длину с места.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног.	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами.	«Игры с подпрыгиванием и прыжками».

## Май

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Повтор пройденного материала по усмотрению руководителя					Различные подвижные игры на улице, по усмотрению руководителя.
2	Повтор пройденного материала по усмотрению руководителя.					
3	Итоговое развлечение в группе с родителями.					
4	Отчетные выступления в наслеге.					

## Старшая группа

### Задачи:

- направленное развитие всех двигательных качеств детей;
- развитие двигательных способностей и эмоционально-волевой сферы;
- профилактика нарушений ОДА (стопа, осанка).

### Предполагаемые результаты к концу 2 - го года обучения:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- соблюдение правил подвижных игр;
- более четкое выполнение коррекционных упражнений;
- выполнение гимнастических элементов;
- формирование и развитие правильной осанки, красивой и легкой походки;
- музыкально - ритмическое воспитание;
- улучшение элементов хореографии;
- выявление и развитие пластических и гимнастических способностей у детей.

## Сентябрь

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе.	Бег с изменением темпа, на, остановка по сигналу.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами.	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой..	
2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, носках, врассыпную.	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между коленями - змейкой.	1-упр. с отягощением. 2-упр. на снарядах.	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на гимнастической стенке	«Кто скорее до флажка», эстафета с подлезанием под воротца, высота 50 см.
3	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне.	Бег мелким и широким шагом, бег врассыпную.	Прыжки последовательно через 2-3 предмета, высота 5-10 см.	1-упр. с резин, мячом. 2-упр. с предметами.	1. Упр. с платком. 2. Упр. с обручем.	«С кочки на кочку», прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
4	Переход с ходьбы на бег, прыжки и обратно.	Эстафета.	Эстафета: прыжки с зажатым между колен мячом до ориентира.	1-упр. с гимнастической палкой. 2-упр. из положения лежа.	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. на гимнастической стенке	

## Октябрь

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Ходьба в глубоком приседе, в колонне, с поворотами туловища назад.	Бег змейкой широким шагом, преодолевая препятствия (воротики, высота 10-20 см).	Прыгать на одной ноге.	1-упр. с отягощением. 2-упр. на снарядах.	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр.	
2	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках.	Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу.	Перепрыгивать через предмет высотой 5-10 см.	1-упр. с флажками. 2-упр. с предметами.	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастической стенке.	«Салка с мячом».
3	Ходьба по кругу на носках, пятках, с выпадами, спиной вперед.	Бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу.	Прыжки через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах.	1-упр. на снарядах. 2-упр. из положения лежа.	1. Упр. хождение по специальной полосе. 2. Упр. на гимнастической стенке.	«Ворона и воробьи».
4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (при- сесть).	Бег высоко, поднимая бедро.	«Большая прыжковая эстафета».	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами.	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с мячами.	

## Ноябрь

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной дороге (массажной).	Бег противоходом с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу.	Прыжки через пухляки правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед.	1 - упр. с флажка-ми. 2 - упр. из положения лежа.	1. Упр. с гимнастической палкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр.	«Оттолкни мяч»
2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой согнувшись, обхватив руками голень ног, на носках.	Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег враспынную, в колонне обычный бег.	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед.	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предмета-ми	1. Упр. с платком. 2. Упр. без предметов.	
3	Ходьба в колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами.	Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный бег чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге.	Подпрыгивание (ноги вместе, ноги врозь).	1-упр. с гимнаст. палкой. 2-упр. на снарядах.	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручем.	«Игры с бегом».
4	Ходьба в колонне по одному, ходьба парами.	Бег с остановкой по звуковому сигналу.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1-упр. с резиновым мячом. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с веревкой.	«Игры - эстафеты с элементами спортивных игр».



## Декабрь

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Ходьба по залу в колонне по сигналу присесть.	Бег с препятствиями.	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см. на обозначенное место (со скамейки).	1-упр. с отягощением мячом. 2-упр. с предметами.	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«Эстафета»
2	Обычная ходьба, ходьба высоко поднимая колени, ходьба спиной вперед.	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу.	Прыжки с гимнастического бумажного обозначенного места, высота 30 см.	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. в парах.	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. из положения сидя.	«Игры с ползанием и лазанием».
3	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках.	Бег, высоко поднимая колени, бег, пронося прямую ногу через сторону по сигналу бег враспынную..	Прыжки со скамейки и обратно на скамейку (с высоты 20 см).	1 -упр. с сопротивлением. 2-упр. с предмета- ми.	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами.	« Игры на ориентировку в пространстве».
4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом.	Челночный бег два раза по 5-7 м	Эстафета прыжков.	1-упр. в парах. 2-упр. на снарядах.	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. на скамейке.	«Игры с прыжками».

## Январь

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Переходить с ходьбы на бег, прыжки и обратно.	Бег, высоко поднимая колени, бег с препятствиями.	Спрыгивать с высоты 20-30 см.	1-упр.с резиновым мячом. 2-упр. без предметов	1. Хождение по спец. полосе. 2. Упр. на гимнаст, скамейке.	«Игра с бегом»
2	Ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием на руки.	Бег со шнуром змейкой, по сигналу присесть.	Прыжки в длину с места.	1-упр. в парах. 2- упр. с предметами	1. Упр. с гимнастической палкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр.	
3	Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом.	Бег со сменой направления.	Прыжки в длину с места, перепрыгивая ров, выложенный из гимнастических скакалок.	1 -у 1 -упр. на снарядах. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой.	«Салка с мячом»
4	Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба по сигналу - поворот прыжком.	Бег змейкой на носках, со сменой ведущего по сигналу.	Прыжки широким шагом по следам	1 -упр. с флажка- ми. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	«Оттолкни мяч».

## Февраль

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Обычная ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу принять исходное положение лежа на полу.	Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой направляющего.	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20-40 см).	1-упр. с отягощением. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с платком. 2. Упр. с обручем.	«Ворона и воробьи»
2	Ходьба широкой змейкой, выпадами, спиной вперед.	Бег между предметами змейкой, по сигналу выполнение задания (остановиться и присесть).	Прыжки через «канавы» правым, левым боком с места.	1-упр. с резиновым мячом. 2-упр. из положения лежа.	1. Хождение по спец. полосе. 2. Упр. на гимнаст, стенке.	
3	Ходьба на 4 счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения.	Бег с изменением темпа, с захлестыванием голени.	Прыгать в длину с места 50-80 см.	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами.	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем.	«Игры с ползанием и лазанием»
4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени, по сигналу с поворотами прыжком кругом.	Бег на носках по сигналу враспынную в сочетании с построением по диагонали.	Прыжки с гимнастического бумажного обруча.	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. из положения сидя.	1. Упр. без предметов. 2. Упр. на скамейке	«Игры с бегом».

## Март

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Обычная ходьба с заданием на движение рук -руки в стороны, к плечам, вверх.	Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег высоко поднимая бедро, бег через воротики, высота 15-20 см.	Прыжки вверх с 3-4 шагов, стараясь коснуться надувного шара.	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предмета- ми.	1. Упр. с массаж, мячами. 2. Упр. без предметов.	«Игры с прыжками»
2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево, в колонне).	Бег по кругу, изменяя направления, спина вперед	Перешагивание надувных мячей; в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки.	1 -упр. с отягощением. 2-упр. с предмета- ми.	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мячами.	
3	Ходьба на 4 счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук.	Бег на носках, пронося прямые ноги через сторону, чередовать с ходьбой с притопами.	Прыжки: 3-4 шагов, коснуться надувного шара.	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. на снарядах.	1. Упр. с гимнаст, палкой. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр.	
4	Ходьба со сменой ведущего по сигналу прыжки.	Бег змейкой на носках, по сигналу -остановка.	Прыжки широким шагом до ориентира.	1-упр. с резиновым мячом. 2-упр. с сопротивлением.	1. Упр. с массаж. мячами. 2. Упр. на скамейке.	«Игры с метанием»

## Апрель

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Обычная ходьба парами в колонне, по сигналу - перестроение в одну колонну.	Бег на носках с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу - остановка.	Подпрыгивание (ноги скрестно - ноги врозь).	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предмета- ми.	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с мячами.	«Игра с бегом»
2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед.	Бег семенящим шагом, по сигналу принять исходное положение по показу.	Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу.	1-упр. с мячами. 2-упр. из положения лежа.	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручами.	«Игры с прыжками»
3	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег с преодолением препятствий (скамейка, воротики, пуфики)	Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат.	1-упр. в парах. 2-упр. на снарядах	1. Хождение по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«Не ошибись»
4	Ходьба, огибая предметы.	Бег на короткую дистанцию.	Прыжки в длину с разбега.	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. с предметами.	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. на скамейке	«Игры с ползанием и лазанием»

## Май

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Повтор пройденного материала по усмотрению руководителя					Различные подвижные игры на улице, по усмотрению руководителя.
2	Повтор пройденного материала по усмотрению руководителя.					
3	Итоговое развлечение в группе с родителями.					
4	Отчетные выступления в наслеге.					

## Подготовительная группа

### Задачи:

- направленное развитие всех двигательных качеств детей;
- развитие двигательных способностей и эмоционально-волевой сферы;
- профилактика нарушений ОДА (стопа, осанка).

### Предполагаемые результаты к концу 3 - го года обучения:

- сложная комбинация прыжков;
- эстафета;
- бег разными вариантами;
- коррекционные упражнения;
- выполнение упражнений с предметами;
- выполнение музыкальных этюдов и игры.

## Сентябрь

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Обычная ходьба с заданием на движение рук.	Бег змейкой по сигналу - смена ведущего.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места.	1-упр. с резиновым мячом. 2-упр. из положения лежа.	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с гимнастич. палкой.	«Игры с метанием»
2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом - мяч вперед, ходьба на носках - мяч за голову.	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить в другую руку.	Прыжки с мячом между кеглями-мяч зажат между коленями.	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами.	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. без предметов.	«Оттолкни мяч».
3	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы, враспынную с нахождением своего места в колонне.	Бег на носках с захлестыванием голени с изменением темпа, высоко поднимая колени.	Подпрыгивать на двух ногах 5-6 предметов (высота 20 см).	1-упр. с мячом. 2-упр. с гимнастической палкой.	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой.	
4	Обычная ходьба по сигналу - ходьба враспынную, ходьба на носках, на пятках.	Бег в среднем темпе 40 сек., по сигналу - чередуя с ходьбой.	Прыгать в высоту с прямого разбега (30 40 см).	1-упр. в парах. 2- упр. с гимнастич. палкой	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. без предметов.	



## Октябрь

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Ходьба в колонне по одному, на сигнал - смена направлений.	Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу - бег через предметы.	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед.	1-упр. без отягощения. 2-упр. из положения лежа.	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. на скамейке.	«Быстро возьми, быстро положи»
2	Ходьба через предметы. Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием.	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком.	Прыгать в высоту с прямого разбега.	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами.	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнастич. палкой.	«Игры на ориентировку в пространстве».
3	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу - остановка, на высоких четвереньках.	Обычный бег, бег змейкой, по сигналу - смена направления движения.	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высота 20 см.	1-упр. без отягощения. 2-упр. на скамейке.	1. Упр. по спец. поло- се. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр.	«Игры с прыжками»
4	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках.	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу - перестроение в пары.	Эстафета «кто быстрее через препятствия к флажку. Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку высота 10 см.	1-упр. с сопротивлением . 2-упр. с предметами.	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастич. стенке.	«Игры - эстафеты, с элементами спортивной игры»

## Ноябрь

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Чередование ходьбы змейкой по залу с ходьбой враспынную, с остановкой по сигналу.	Чередование бега змейкой в колонне с бегом враспынную с остановкой на сигнал	Прыжки: с 3-4 шагов, коснуться надувного шара.	1-упр. без отягощения. 2-упр. с предметами.	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с веревкой.	«Игры с бегом»
2	Ходьба короткой, длинной змейкой, чередуя ходьбу скрестным шагом с ходьбой выпадами вперед.	Бег с преодолением препятствий короткой и длинной змейкой.	Прыжки через 8-10 надувных мячей.	1-упр. с резиновым мячом. 2-упр. без предметов.	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастич. стенке.	«Игры с прыжками»
3	Ходьба в колонне друг за другом, по сигналу - ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую.	Обычный бег в колонне, чередуя с бегом, захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед.	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, продвигаясь вперед.	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами.	1. Упр. с палкой. 2. Упр. с обручем.	Игры с ползанием и лазанием»
4	Ходьба в полуприседе по сигналу --- поворот кругом.	Бег в колонне по одному, по сигналу бег парами.	Прыгать в длину с места 50-80 см.	1-упр. без отягощения. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с веревкой.	«Игры на внимание»

## Декабрь

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук.	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий.	Прыжки на двух ногах с зажатым мячом между ног, стоя на месте и продвигаясь вперед.	1-упр. без отягощения. 2-упр. в парах.	1. Упр. из положения сидя. 2. Упр. с предметами.	«Игры с метанием»
2	Ходьба, двигаясь в колонне по кругу.	Чередование обычного бега с бегом высоко поднимая бедро.	Прыжки: стоя на месте и с продвижением вперед через обручи.	1-упр. с мячами. 2-упр. с сопротивлением.	1. Упр. с платком. 2. Упр. с гимнастич. палкой.	«Игры с бегом»
3	Ходьба с обручем в руках, по сигналу смена положения рук.	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, сильно захлестывая голень назад, по сигналу надеть обруч на себя.	Подпрыгивать на двух ногах на месте.	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами.	1. Упр. с резиновым мячом. 2. Упр. на скамейке.	
4	Чередование ходьбы враспынную по залу с ходьбой в парах	Чередование бега враспынную по залу с бегом змейкой.	Прыжки стоя на месте с продвижением вперед.	1-упр. на снарядах. 2-упр. из положения лежа.	1. Упр. без предметов. 2. Упр. на гимнастич. скамейке.	«Игры в беге»

## Январь

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивания через скакалку, сложенную вдвое, прыжки через скакалку.	Бег со скакалкой по узкой доске в чередовании с прыжками по узкой доске.	Прыжки на месте через короткую скакалку разными способами.	1-упр. со скакалкой. 2-упр. без предметов.	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с обручем.	«Игры с прыжками»
2	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданием на руки.	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом.	Прыжки через короткую скакалку между предметами.	1-упр. с флажками. 2-упр. с предметами.	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с гимнастической палкой.	«Игры с метанием»
3	Ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами, ходьба спиной вперед на низких четвереньках.	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу.	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах.	1-упр. с отягощением. 2-упр. на снарядах.	1. Упр. с платком. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр.	
4	Ходьба на носках, по сигналу - на низких четвереньках, ходьба спиной вперед.	Бег длинной змейкой, по сигналу - присесть, быстро встать и продолжать бег.	Бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку.	1-упр. с мячами. 2-упр. из положения лежа.	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами.	«Игры с мячами»

## Февраль

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в полуприседе.	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присядь).	Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед.	1-упр. с флажками. 2-упр. на снарядах.	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастич. скамейке.	«Игры на внимание»
2	Ходьба скрестным шагом с перекатом с пятки на носок, на носках.	Бег на носках, по сигналу, прыжок вверх с поворотом кругом	Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед.	1-упр. со скакалкой. 2-упр. из положения лежа.	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с веревкой.	«Игры с лентой»
3	Ходьба на высоких четвереньках, высоко поднимая колени, спиной вперед.	Обычный бег, спиной вперед, змейкой, по сигналу - смена ведущего.	Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление.	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами.	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с обручем.	
4	Ходьба на носках, пятках; по сигналу - присесть и сгруппироваться.	Бег на носках широким и коротким шагом.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места.	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. с предметами.	1. Упр. с платком. 2. Упр. на скамейке.	«Игры с мячом»

## Март

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Ходьба по узкой дорожке с заданиями на руки.	Обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперед. По сигналу - остановка.	Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие, обратить внимание на толчок.	1-упр. с отягощением. 2-упр. в парах.	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнастич. палкой.	
2	Ходьба парами на носках, ходьба с поворотом кругом.	Бег в колонне змейкой, изменяя темп движения.	Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу.	1-упр. с гимнастической палкой. 2-упр. на снарядах.	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. без предметов.	«Игры с мячами»
3	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление.	Бег в колонне по одному, по сигналу бег парами.	Прыжки в длину с разбега.	1-упр. со скакалкой. 2-упр. без предметов.	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. без предметов.	«Игры с бегом»
4	Ходьба с заданием с остановкой на сигнал.	Бег с преодолением препятствий: скамейка - прыжки; бум - бег на носках.	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, продвигаясь вперед.	1-упр. в парах. 2-упр. на снарядах.	1. Упр. с обручем. 2. Упр. на гимнастич. стенке.	«Игры с прыжками»

## Апрель

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Ходьба скрестным шагом, по сигналу - остановка, ходьба в глубоком приседе.	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали.	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие с сопротивлением с предметами.	1 -упр. с сопротивлением. 2-упр. из положения лежа.	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с обручем.	«Игры на внимание»
2	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу - смена направлений.	Обычный бег в чередовании с бегом, высоко поднимая колени, по сигналу - найти себе пару.	Прыжки с разбега в высоту 30-40 см.	1-упр. со скакалкой. 2-упр. с обручем.	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнастической палкой.	
3	Ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба спиной вперед на низких четвереньках.	Бег со сменой ведущего, по сигналу - построение в колонну по диагонали.	Прыжки в высоту с разбега на мягкое покрытие.	1-упр. в парах. 2-упр. из положения лежа..	1. Хождение по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр.	«Игры на ориентировку в пространстве».
4	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую.	Обычный бег в сочетании с бегом, захлестывая голень назад. По сигналу смена направления.	Прыжки по гимнастическому буму на одной ноге через цветные кирпичики.	1-упр. с мячом. 2-упр. без предметов	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем.	«Игры с лентой»

## Май

№ занятия	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	Повтор пройденного материала по усмотрению руководителя					Различные игры на улице, по усмотрению руководителя.
2	Повтор пройденного материала по усмотрению руководителя.					
3	Итоговое развлечение в группе с родителями.					
4	Отчетные выступления в наслеге.					



## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

*Аникеева Н.* Воспитание игрой. М., 1987.

*Данилов Г.* Педагогическая азбука. Русские народные игры. Новгород, 1999. *Зайцев Г.* Твое здоровье. СПб., 2000.

Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования детей. Ярославль, 2000.

*Тубельская Т.* Детские праздники в семье. М., 2002. *Шмаков С.* Ее величество игра. М., 1993

*Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С.* Программа воспитания и обучения в детском саду. - М.:Мозаика - Синтез. 2005, 206с.

*Гусева Т.А.* «Вырастай - ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004, 211с.

*Качашкин В.М.* Физическое воспитание в начальной школе. - М, 1988. 101с.

*Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т.*6 Гимнастика. Ритм. Пластика. - Минск. 1997, 124с.

*Кечеджиева Л.Д., Ванкова М.И.*: Обучение детей художественной гимнастике, - М., 1995, 95с.

*Яковлева Л.В., Юдина Р.А* Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. - М, Владос, Программа «Старт» , 2003