

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 60
МАДОУ детский сад № 60**

620025 г. Екатеринбург, переулок Утренний, 3

E-mail: madou60.or@yandex.ru

Сайт: <http://60.tvoyasadik.ru>

Телефон/факс: 8(343)252-35-53/252-35-53

Принято:

Педагогический совет МАДОУ

детского сада № 60

Протокол № 1 от «21» 08 2018

Утверждено:

Заведующий МАДОУ детского сада № 60

Пантюхина В.В.



**Дополнительная общеобразовательная
программа детей и взрослых
физкультурно-оздоровительной
направленности -
«Спортивная секция»**

Составитель:
инструктор по физической культуре
Махонина О.В.

Екатеринбург 2018

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Учебный план по дополнительной общеобразовательной программе детей и взрослых «Спортивная секция»	7
2. Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной программе детей и взрослых «Спортивная секция»	10
3. Содержание физической деятельности дошкольников в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых «Спортивная секция»	13
3.1. Содержание физической деятельности детей младшего дошкольного возраста.....	13
3.2. Содержание физической деятельности детей среднего дошкольного возраста.....	27
3.3. Содержание физической деятельности детей старшего дошкольного возраста.....	43
4. Планируемый результат по реализации дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых «Спортивная секция»	54
5. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности для реализации дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых "Спортивная секция"	54
6. Список печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов для реализации дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых «Спортивная секция»	55

Пояснительная записка

Дошкольное образование – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является полноценное развитие ребенка. Большое значение для развития дошкольника имеет организация системы дополнительного образования, которое способно обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей.

Дополнительное образование – вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования. Таким образом, развитие творческой активности каждого ребенка является центральным звеном системы дополнительного образования и основным понятием в обеспечении результативности дошкольного образования в целом.

Необходимость и актуальность разработки программы дополнительного образования в дошкольном образовательном учреждении определяются спецификой образовательной деятельности, направленной на раскрытие потенциальных возможностей и способностей воспитанников, ее творческим характером и имеющимися возможностями для полноценного развития дошкольников. Дополнительная общеобразовательная программа детей и взрослых «Спортивная секция» разработана в соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 ст.75.

Цель организации дополнительного образования в МАДОУ детском саду № 60 (далее – Учреждение) - создание условий для повышения результативности образования на основе сохранения традиций и накопленного опыта по всем направлениям развития личности ребенка.

Реализация этой цели предполагает решение следующих приоритетных задач:

1. Обеспечение государственных гарантий доступности дополнительного образования детей и взрослых.
2. Более полное использование образовательного потенциала семей, расширение общественного участия по оказанию дополнительных образовательных услуг, развитие социального партнерства Учреждения с учреждениями образования, культуры, спорта.
3. Совершенствование управления в организации дополнительных образовательных услуг.

Решение данных задач предполагает:

- создание условий для индивидуального развития личности ребенка и получение каждым дошкольником квалифицированных образовательных услуг с учетом его потребностей и пожеланиями родителей для обеспечения ранней социализации;
- обеспечение комплексного подхода к программам дополнительного образования с учетом направлений развития: познавательного, речевого, физического, художественно – эстетического, социально-личностного;
- формирование системы экспертизы используемых программ по дополнительному образованию дошкольников, отбора методических пособий, отвечающих современным требованиям, ожидаемым результатам и специфике дошкольного образования.

Общими характеристиками такой системы дополнительного образования являются:

- единое образовательное пространство;
- функционирование образовательного учреждения в течение полного дня;
- обеспечение возможности выбора родителями и воспитанниками индивидуальных образовательных маршрутов;
- сотрудничество с учреждениями дополнительного образования детей и взрослых.

Направленность целей, задач и содержание дополнительного образования не повторяют задачи образовательных областей развития, определенные Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Предоставление дополнительных образовательных услуг и реализация дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых «Спортивная секция» осуществляется только по желанию родителей (их законных представителей) на договорной основе с ними.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивная секция» предназначена для детей дошкольного возраста и их родителей.

Необходимость разработки программы вызвана статистикой, показывающей ухудшение состояния здоровья населения, особенно детей и подростков. Такая тенденция отмечается и у воспитанников МАДОУ детского сада № 60. Данная программа разработана с учетом состояния их здоровья, анализ которого показывает увеличение количества детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания, а также снижение сопротивляемости организма различного рода заболеваниям. В последнее время наблюдается увеличение числа воспитанников с нарушением осанки. Почему у современного ребенка развивается нарушение осанки?

Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, заболевания в неонатальном и более позднем периоде развития ребенка, связанные с ограничением двигательной активности. Все это отрицательно сказывается на состоянии скелетных мышц и позвоночника. Важно, как можно раньше начать профилактику дефектов осанки или коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища.

Во время реализации программы большинство занятий строится в игровой форме, которая соответствует особенностям дошкольников и облегчает необходимость многократного повторения упражнений.

Занятия по программе «Спортивной секции» в условиях учебного учреждения не заменяют базовых занятий по физическому развитию ребенка.

Каждый курс по занятиям по программе «Спортивной секции» начинается и завершается в присутствии родителей, а также последнее занятие каждого месяца проходит совместно с родителями, которых знакомят с методикой выполнения упражнений.

Актуальность программы подтверждается заказом родителей на укрепление и сохранение здоровья детей путем использования дополнительных комплексов физических упражнений, направленных на ознакомление со способами оздоровления организма, на профилактику заболеваний опорно-двигательной аппарата и плоскостопия.

Данная программа дополнительного образования – развивающая, так как задача сохранения и укрепления здоровья дошкольников решается посредством освоения ими комплексов упражнений, направленных на развитие активности органов и систем организма в сочетании с другими формами и средствами оздоровления. Развитие мотивации и интереса к оздоровительной деятельности достигается посредством развивающих игровых физических упражнений, включающих игрогимнастику, игроритмику, игропластику, игровой самомассаж и акробатические упражнения.

Цель физической деятельности по программе дополнительного образования: создание оптимальных условий для полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей и взрослых (родителей) путем повышения активности органов и систем в сочетании с другими формами и средствами оздоровления.

Задачи:

1. Содействовать полноценному физическому развитию и оздоровлению организма ребенка посредством овладения комплексами физических игровых упражнений с учетом индивидуальных характеристик и возможностей здоровья.

2. Формировать представления воспитанников о разнообразных способах укрепления организма с учетом климатических особенностей Среднего Урала, народных традиций оздоровления.

3. Совершенствовать двигательные умения, работу органов и систем организма ребенка посредством комплексов специальных упражнений, повысить уровень физической подготовленности воспитанников с учетом индивидуальных особенностей и возможностей здоровья.

4. Формировать у взрослых (родителей воспитанников) навыки здорового образа жизни. Освоить и уметь применять на практике методики укрепления здоровья ребенка в рамках профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата в домашних условиях.

5. Включать взрослых (родителей воспитанников) в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком при проведении совместных спортивных упражнений и корригирующей гимнастики.

Содержание программы включает комплексы спортивных упражнений коррекционной гимнастики, направленных на профилактику заболеваний опорно-двигательной системы и плоскостопия, содействующих оздоровлению различных функций и систем организма.

Комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, упражнения самомассажа, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу деятельности или как отвлекающие упражнения.

Также в содержание физической деятельности по программе дополнительного образования включены упражнения специального воздействия. Они направлены на коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы.

Содержание физической деятельности направлено на освоение дошкольниками средств оздоровления, на развитие их физических способностей.

Для мотивации двигательной активности и воспитания интереса в содержание деятельности также включены следующие **игровые комплексы двигательных упражнений:**

Комплекс «Игроритмика» является основным, развивающим чувство ритма и двигательные способности занимающихся. В него включены специальные упражнения для согласования движений с музыкой и игры.

Комплекс «Игрогимнастика» - основа для эффективного формирования физических умений и навыков. В него включены упражнения на расслабление и укрепление мышц, дыхательные упражнения.

Упражнения «Игропластика» основываются на традиционной методике развития мышечной силы занимающихся. В них используются элементы древних гимнастических упражнений стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Комплекс «Игровой самомассаж» - основной в оздоровлении детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Использование данных упражнений дают возможность ребенку покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу.

Акробатические упражнения. Группировки в положении лежа и сидя, перекаты вперед – назад. Из упора приседание и переход в положение, лежа на спине. Сидеть ноги врозь широко, равновесие на одной ноге с опорой и без, акробатические упражнения в образно-двигательных формах.

Фитбол – гимнастика. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см, - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Фитбол-гимнастика – это комплекс упражнений на больших упругих мячах.

Деятельность с фитболами начинаются со второй младшей группы. С младшего возраста, нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например, фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активизирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие

упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Деятельность с футболом проводится по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

Дополнительная общеобразовательная программа детей и взрослых «Спортивная секция» не реализуется взамен или в рамках основной образовательной деятельности за счет времени, отведенного на реализацию основных образовательных программ дошкольного образования (прогулки, дневного сна, основных занятий, игр). Количество и длительность занятий, проводимых в рамках оказания дополнительных образовательных услуг, регламентируется СанПиН 2.4.1. 3049 – 13 регистрационный номер 28654 от 30.07.2013.

Программа рассчитана на 64 часа (2 часа в неделю). Содержание программы, ее цели и задачи не повторяют задач физического развития дошкольников, определенных Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Продолжительность одного занятия в младшей группе не должна превышать 15 мин, в средней -20 мин, в старшей 25 мин, в подготовительной группе 30 мин.

Дополнительная общеобразовательная программа детей и взрослых «Спортивная секция» расширяет и дополняет содержание образовательной области «Физическое развитие» ФГОС дошкольного образования в части физических упражнений по профилактике заболеваний и плоскостопия, по развитию физических способностей организма ребенка и овладения им доступными средствами оздоровления.

Учебный план по дополнительной общеобразовательной программе детей и взрослых «Спортивная секция»

1. Учебный план разработан в соответствии со следующими документами:
 - Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273(ст.2, п.9);
 - Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
 - Уставом МАДОУ детского сада № 60;
 - Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (№ 1008 от 29 августа 2013г.).
2. Учебный план устанавливает форму предоставления услуги, продолжительность, количество занятий и объем времени на оказание дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых «Спортивная секция».
3. Продолжительность 1 занятия по дополнительной общеобразовательной программе детей и взрослых «Спортивная секция» составляет:
 - для детей 4-го года жизни – 15 минут;
 - для детей 5-го года жизни – 20 минут;
 - для детей 6-го года жизни – 25 минут;
 - для детей 7-го года жизни – 30 минут.

**Учебный план
по дополнительной общеобразовательной
программе детей и взрослых «Спортивная секция»
(ДЕТИ)**

Наименование программы	Форма предоставления услуги	Младшая группа (3-4года)			Средняя группа (4-5 лет)			Старшая группа (5-6 лет)			Подготовительная группа (6-7 лет)		
		Продолжительность 1 занятия											
		15 минут			20 минут			25 минут			30 минут		
		Нагрузка											
		в месяц		в год	в месяц		в год	в месяц		в год	в месяц		в год
Дополнительная общеобразовательная программа детей и взрослых «Спортивная секция»:		120		960	160		1280	200		1600	240		1920
		мин.		мин.	мин.		мин.	мин.		мин.	мин.		мин.
		Количество											
		в недел ю	в месяц	в год	в неде лю	в месяц	в год	в нед елю	в мес яц	в год	в не де лю	в мес яц	в год
1.Игрогимнастика	групповая	2	8	64	2	8	64	2	8	64	2	8	64
2.Игропластика	групповая												
3.Игроритмика	групповая												
4.Игровой самомассаж	групповая												
5. Акробатические упражнения	групповая												
6. Фитбол – гимнастика	групповая												

**Учебный план
по дополнительной общеобразовательной
программе детей и взрослых «Спортивная секция»**

(ВЗРОСЛЫЕ)

Наименование программы	Форма предоставления услуги	Младшая группа (3-4года)		Средняя группа (4-5 лет)		Старшая группа (5-6 лет)		Подготовительная группа (6-7 лет)	
		Продолжительность 1 занятия							
		15 минут		20 минут		25 минут		30 минут	
		Нагрузка							
		в месяц	в год	в месяц	в год	в месяц	в год	в месяц	в год
Дополнительная общеобразовательная программа детей и взрослых «Спортивная секция»:		15 мин	135 мин.	20 мин.	180 мин.	25 мин.	225 мин.	30 мин.	270 мин.
		Количество							
		в месяц	в год	в месяц	в год	в месяц	в год	в месяц	в год
		1	9	1	9	1	9	1	9
1.Игрогимнастика	групповая	Занятие проводится совместно с воспитанниками в соответствии с учебным планом							
2.Игропластика	групповая								
3.Игроритмика	групповая								
4.Игровой самомассаж	групповая								
5. Акробатические упражнения	групповая								
6. Фитбол – гимнастика	групповая								

**Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной
программе детей и взрослых «Спортивная секция»**

Месяц неделя		Младший возраст		Средний возраст		Старший возраст		Подготовительная к школе группа	
X	1	НОД	15 мин	НОД	40 ми н.	НОД	50 мин	НОД	60 мин
	2	НОД	15 мин	НОД	40 ми н.	НОД	50 мин	НОД	60 мин
	3	НОД	15 мин	НОД	40 ми н.	НОД	50 мин	НОД	60 мин
	4	НОД совместно с родителями	15 мин	НОД совместно с родителями	40 ми н.	НОД совместно с родителями	50 мин	НОД совместно с родителями	60 мин
XI	1	НОД	15 мин	НОД	40 ми н.	НОД	50м ин.	НОД	60 мин
	2	НОД	15 мин	НОД	40 ми н.	НОД	50м ин.	НОД	60 мин
	3	НОД	15 мин	НОД	40 ми н.	НОД	50м ин.	НОД	60 мин
	4	НОД совместно с родителями	15 мин	НОД совместно с родителями	40 ми н.	НОД совместно с родителями	50 мин	НОД совместно с родителями	60 мин
XI I	1	НОД	15 мин	НОД	40 ми н.	НОД	50м ин.	НОД	60 мин
	2	НОД	15 мин	НОД	40 ми н.	НОД	50м ин.	НОД	60 мин
	3	НОД	15 мин	НОД	40 ми н.	НОД	50м ин.	НОД	60 мин
	4	НОД совместно с родителями	15 мин	НОД совместно с родителями	40 ми н.	НОД совместно с родителями	50 мин	НОД совместно с родителями	60 мин
I	1	НОД	15 мин	НОД	40 ми н.	НОД	50м ин.	НОД	60м ин.
	2	НОД	15 мин.	НОД	40 ми н.	НОД	50м ин.	НОД	60 мин
	3	НОД	15 мин	НОД	40 ми н.	НОД	50м ин.	НОД	60 мин
	4	НОД	15	НОД	40	НОД	50	НОД	60

		совместно с родителями	мин	совместно с родителями	мин.	совместно с родителями	мин	совместно с родителями	мин
II	1	НОД	15 мин.	НОД	40 мин.	НОД	50 мин.	НОД	60 мин
	2	НОД	15 мин.	НОД	40 мин.	НОД	50 мин.	НОД	60 мин
	3	НОД	15 мин.	НОД	40 мин.	НОД	50 мин.	НОД	60 мин
	4	НОД совместно с родителями	15 мин	НОД совместно с родителями	40 мин.	НОД совместно с родителями	50 мин	НОД совместно с родителями	60 мин
III	1	НОД	15 мин.	НОД	40 мин.	НОД	50 мин.	НОД	60 мин
	2	НОД	15 мин.	НОД	40 мин.	НОД	50 мин.	НОД	60 мин
	3	НОД	15 мин.	НОД	40 мин.	НОД	50 мин.	НОД	60 мин
	4	НОД совместно с родителями	15 мин	НОД совместно с родителями	40 мин.	НОД совместно с родителями	50 мин	НОД совместно с родителями	60 мин
IV	1	НОД	15 мин	НОД	40 мин.	НОД	50 мин	НОД	60 мин
	2	НОД	15 мин	НОД	40 мин.	НОД	50 мин	НОД	60 мин
	3	НОД	15 мин.	НОД	40 мин.	НОД	50 мин	НОД	60 мин
	4	НОД совместно с родителями	15 мин	НОД совместно с родителями	40 мин	НОД совместно с родителями	50 мин	НОД совместно с родителями	60 мин
V	1	НОД	15 мин	НОД	40 мин.	НОД	50 мин.	НОД	60 мин
	2	НОД	15 мин	НОД	40 мин.	НОД	50 мин.	НОД	60 мин
	3	НОД	15 мин	НОД	40 мин.	НОД	50 мин	НОД	60 мин
	4	НОД совместно с родителями	15 мин	НОД совместно с родителями	40 мин.	НОД совместно с родителями	50 мин	НОД совместно с родителями	60 мин
Итого за год		8ч.		21,3ч.		26,6 ч.		32ч.	

Продолжительность учебного года	учебная неделя - 5 дней (выходные дни – суббота, воскресенье) 32 учебных недели в год, исключая праздничные дни, объявленные правительством РФ		
Максимальное количество и продолжительность платных образовательных услуг в течение дня, в неделю по возрастным группам	Продолжительность одного занятия, мин	Количество занятий на одного ребенка в неделю	Объем нагрузки в неделю на одного ребенка, не более
Средняя группа № 1	20	2	40
Средняя группа № 2	20	2	40
Старшая группа №3	25	2	50
Старшая группа №4	25	2	50
Минимальный перерыв между разными видами организованной образовательной деятельности	10 мин		
Совместные занятия с родителями воспитанников проводятся 1 раз в месяц в соответствии с учебным планом.			

3. Содержание физической деятельности дошкольников в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых «Спортивная секция»

3.1. Содержание физической деятельности детей младшего дошкольного возраста

№ п/п	Название комплекса	Содержание деятельности	Сроки
1. 2. 3.	<p align="center">«Солнышко и дождик»</p> <p>«Горошинки»: игровитмика. Игрогимнастика, игровой самомассаж Фитбол – гимнастика: - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - игры с фитболом: «Догони мяч»</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно - двигательного аппарата и плоскостопия, развитие двигательных способностей;</p> <p>Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.</p>	1 неделя сентября
1. 2. 3.	<p align="center">«Силачи»</p> <p>«Нитка – иголка»: игровитмика. Игрогимнастика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель».</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно - двигательного аппарата и плоскостопия.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p>	2 -3 неделя сентября
1. 2. 3.	<p align="center">«Веселые платочки»</p> <p>«Солдатики» Игрогимнастика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч».</p>	<p>Комплекс направлен на укрепление мышечного корсета.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p> <p><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	4 неделя сентября

<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<p style="text-align: center;">«Штангисты»</p> <p>«Бревнышки» Игрогимнастика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч».</p>	<p>Комплекс направлен на укрепление мышц спины и укрепление мышц передней поверхности грудной клетки Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p>	<p>1-2 недели октября</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<p style="text-align: center;">«Палочка – выручалочка»</p> <p>«У оленя дом большой» Игрогимнастика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»; - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу).</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно - двигательного аппарата и плоскостопия. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p> <p style="text-align: center;"><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 неделя октября</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<p style="text-align: center;">«Кашка»</p> <p>«Кто я?» Игрогимнастика, игровой самомассаж Фитбол – гимнастика: - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»; - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть</p>	<p>Композиция с элементами танца и использованием специальных коррекционных упражнений Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p>	<p>1-2 недели ноября</p>

	прижаты к полу и параллельны друг другу).		
1. 2. 3.	<p>«Любопытные куклы»</p> <p>«На лесной опушке»</p> <p>Игрогимнастика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика: - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо— влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч»</p>	<p>Комплекс направлен на укрепление мышц стопы, формирование мышечного корсета.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения;</p> <p>Обучить правильной посадке на фитболе.</p>	3 неделя ноября
1. 2. 3.	<p>«Старый жук»</p> <p>«Если весело живется»</p> <p>Игрогимнастика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика: - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо— влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Голкай ладонями».</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно - двигательного аппарата и плоскостопия.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p> <p><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	4 неделя ноября
1. 2. 3.	<p>«Цветочная поляна»</p> <p>«На крутом бережку»</p> <p>Игрогимнастика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика: - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения</p>	<p>Комплекс направлен на укрепление мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p>	1 – 2 недели декабря

	<p>для плечевого пояса, например:</p> <p>а) повороты головы вправо— влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</p> <p>- игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».</p>		
<p>1. «Эхо»</p> <p>2. Игрогимнастика, игровой самомассаж;</p> <p>3. Фитбол – гимнастика: - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:</p> <p>а) повороты головы вправо— влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</p> <p>- игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».</p>	<p>«Волшебный шар»</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и плоскостопия.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p> <p><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3 – 4 недели декабря</p>
<p>1. Путешествие»</p> <p>2. Игрогимнастика, игровой самомассаж;</p> <p>3. Фитбол – гимнастика: - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:</p> <p>а) повороты головы вправо— влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к</p>	<p>«Желтые ботинки»</p>	<p>Комплекс упражнений способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p>	<p>1 – 2 неделя января</p>

	<p>плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</p> <p>- игры с фитболом: «Догони мяч», «Голкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».</p>		
<p>1. «Полька»</p> <p>2. Игрогимнастика, игровой самомассаж;</p> <p>3. Фитбол – гимнастика: - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо— влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</p> <p>- игры с фитболом: «Догони мяч», «Голкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».</p>	<p>«Волшебный круг»</p> <p>Комплекс направлен на профилактику плоскостопия и укрепление опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p> <p><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	3-4 неделя января	
<p>1. «Путешествие в морское царство»</p> <p>2. Игрогимнастика, игровой самомассаж;</p> <p>3. Фитбол – гимнастика: -«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -« Бег в рассыпную»по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; -«Приседания «и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к</p>	<p>«Белочки»</p> <p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и плоскостопия.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения;</p> <p>Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).</p>	1-2 неделя февраля	

	<p>фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.;</p> <p>- и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p>		
<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p style="text-align: center;">«Часики»</p> <p>«Утята»</p> <p>Игрогимнастика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <p>-«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;</p> <p>-« Бег в рассыпную»по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</p> <p>-«Приседания «и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.;</p> <p>- и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <p>-«Шагаем по футболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;</p> <p>- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на</p>	<p>Комплекс упражнений способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p> <p style="text-align: center;"><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3 - 4 недели февраля</p>

	<p>прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;</p> <p>- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;</p> <p>- и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</p> <p>- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</p> <p>- «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>- «Полет» и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p>		
<p>1. 2. 3.</p>	<p>«В гостях у трех поросят»</p> <p>«Попрыгунчики – воробышки» Игрогимнастика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: -«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -« Бег в рассыпную»по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно</p>	<p>Комплекс упражнений способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p>	<p>1 - 2 недели марта</p>

<p>принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</p> <p>-«Приседания «и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.;</p> <p>- и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <p>-«Шагаем по футболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;</p> <p>- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;</p> <p>- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;</p> <p>- и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</p> <p>- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</p> <p>- «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу.</p>		
--	--	--

	<p>Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>- «Полет» и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p>		
<p>1. 2. 3.</p>	<p>«Космическое путешествие»</p> <p>«Успей спрятаться»</p> <p>Игрогимнастика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <p>-«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;</p> <p>-« Бег в рассыпную»по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</p> <p>-«Приседания «и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.;</p> <p>- и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <p>-«Шагаем по футболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;</p>	<p>Комплекс упражнений способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p> <p><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 неделя марта</p>

	<p>- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;</p> <p>- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;</p> <p>- и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</p> <p>- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</p> <p>- «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>- «Полет» и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<p>«Ванька – встанька»</p> <p>«Мы пойдем сначала вправо»</p> <p>Игрогимнастика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <p>-«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;</p> <p>-« Бег в рассыпную»по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают.</p>	<p>Комплекс упражнений способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p>	<p>1-2 неделя апреля</p>

<p>Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</p> <p>-«Приседания «и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.;</p> <p>- и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища.</p> <p>Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <p>-«Шагаем по футболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе.</p> <p>Приподнимать таз от пола.</p> <p>Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;</p> <p>- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину.</p> <p>Аналогичным способом вернуться в и.п.;</p> <p>- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем.</p> <p>То же — в положении сидя;</p> <p>- и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой.</p> <p>Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</p> <p>- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</p>		
--	--	--

	<p>- «Пережат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>- «Полет» и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p>		
<p>1. «В гости к Чебурашке»</p> <p>2. Игрогимнастика, игровой самомассаж</p>	<p>«По секрету всему свету»</p>	<p>Комплекс направлен на тренировку мышц брюшного пресса.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p> <p><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 недели апреля</p>
<p>1. «Лавота»</p> <p>2. Игрогимнастика, игровой самомассаж;</p> <p>3. Фитбол – гимнастика: -«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -« Бег в рассыпную»по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; -«Приседания «и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.; - и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. - «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать</p>	<p>«Художники»</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику плоскостопия и укрепление опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p>	<p>1-2 недели мая</p>

	<p>парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; -«Шагаем по футболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад; - «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;</p> <p>- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя; - и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</p> <p>- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</p> <p>- «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>- «Полет» и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<p>«Морское путешествие» «Каравай» Игрогимнастика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика:</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику плоскостопия и укрепление опорно-двигательного аппарата. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p>	<p>3-4 недели мая</p>

<p>-«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;</p> <p>-« Бег в рассыпную»по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</p> <p>-«Приседания «и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.;</p> <p>- и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <p>-«Шагаем по футболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;</p> <p>- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;</p> <p>- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;</p> <p>- и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой.</p>	<p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p> <p><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	
--	---	--

<p>Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одноврем. вдвоем;</p> <p>- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</p> <p>- «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>- «Полет» и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p>		
--	--	--

Содержание комплексов упражнений для детей младшего дошкольного возраста

Комплекс «Игроритмика»

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба с одновременныммахом согнутыми руками. Движения руками. Движения в различном темпе. Различные динамики звука «громко-тихо». Выполнение упражнений по музыку.

Комплекс «Игроджимнастика»

Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками). Упражнения на расслабления мышц, дыхательные упражнения. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положение рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабленные руки с выдохом. Имитационные, образные упражнения.

Комплекс «Игровой самомассаж»

Поглаживание отдельных частей тела в образно игровой форме.

Фитбол-гимнастика – это комплекс упражнений на больших упругих мячах.

Знакомство детей с фитболом: дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений.

3.2. Содержание физической деятельности детей среднего дошкольного возраста

№ п\п	Название комплексов	Назначение комплексов	Сроки
1. 2.	«Солнышко и дождик» «Буратино»	Комплекс направлен на профилактику плоскостопия и укрепление опорно-двигательного аппарата.	1 неделя сентября

3.	<p>Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: «Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; - «Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.</p>	<p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные упражнения; Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p>	
1. 2. 3.	<p style="text-align: center;">«Силачи»</p> <p>«Хочу – не хочу» Игροгимнастика, игропластика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: «Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; - «Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику плоскостопия и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные упражнения.</p>	2 -3 неделя сентября
1. 2. 3.	<p style="text-align: center;">«Я позвоночник берегу»</p> <p>«Светофор» Игροгимнастика, игропластика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика:</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний и укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц брюшного пресса и спины Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p>	4 неделя сентября

	<p>«Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>- «Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;</p> <p>- и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p>- и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону.</p>	<p>Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные упражнения.</p> <p><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	
<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>«Штангисты»</p> <p>«Часики»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <p>«Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>- «Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;</p> <p>- и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не</p>	<p>Комплекс направлен на укрепление мышц спины и мышц передней поверхности грудной клетки.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные упражнения.</p>	<p>1-2 недели октября</p>

	отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;		
1. 2. 3.	<p align="center">«Котята – поварята»</p> <p>«Золушка»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика: «Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; - «Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола; - и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику и укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц брюшного пресса и спины</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные упражнения.</p> <p align="center"><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	3-4 неделя октября
1. 2. 3.	<p align="center">«Кашка»</p> <p>«Лыжники»</p> <p>Игροгимнастика, игропластика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика: «Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; - «Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и</p>	<p>Композиция с элементами танца и использованием специальных коррекционных упражнений</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные упражнения.</p>	1-2 недели ноября

	<p>плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;</p> <p>- и.п.: сидя на фитболе.</p> <p>Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p>- и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;</p>		
<p>1. «Карусельные лошадки»</p> <p>2. Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж;</p> <p>3. Фитбол – гимнастика: - Ноги вперед» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - «Наклонись» наклоняться вперед, ноги врозь; - наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</p>	<p>«Светофор»</p>	<p>Комплекс упражнений направлен на укрепление мышц, формирование мышечного корсета и развитие силы. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные упражнения;</p> <p>Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.</p>	<p>3 неделя ноября</p>
<p>1. «Конники – спортсмены»</p> <p>2. Игροгимнастика, игропластика, самомассаж;</p> <p>3. Фитбол – гимнастика: - Ноги вперед» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - «Наклонись» наклоняться вперед, ноги врозь;</p>	<p>«Старый жук»</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно - двигательного аппарата и плоскостопия. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p> <p><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>4 неделя ноября</p>

	- наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;		
1. 2. 3.	<p align="center">«В январе»</p> <p>«Велосипед»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика: - Ноги вперед» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - «Наклонись» наклоняться вперед, ноги врозь; - наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук.</p>	<p>Комплекс направлен на укрепление мышц спины, брюшного пресса</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p>	1 – 2 недели декабря
1. 2. 3.	<p align="center">«Большая стирка»</p> <p>«Короли»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика: - Ноги вперед» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - «Наклонись» наклоняться вперед, ноги врозь; - наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук.</p>	<p>Комплекс упражнений направлен на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и плоскостопия, формирование мышечной силы.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p> <p><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	3 – 4 недели декабря

<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<p>«Желтые ботинки»</p> <p>«Солнышко»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги вперед» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - «Наклонись» наклоняться вперед, ноги врозь; - наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук. 	<p>Комплекс упражнений способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p>	<p>1 – 2 неделя января</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<p>«Волшебный круг»</p> <p>«Воробьиная дискотека»</p> <p>Игροгимнастика, игропластика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги вперед» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - «Наклонись» наклоняться вперед, ноги врозь; - наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук; 	<p>Комплекс направлен на укрепление мышц свода стопы, передней поверхности бедра и брюшного пресса.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p> <p><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 неделя января</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<p>«Белочки»</p> <p>«Автомобили»</p> <p>Игροгимнастика, игропластика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. <p>Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и плоскостопия.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p>	<p>1-2 неделя февраля</p>

<p>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;</p> <p>-«Пошагаем» и.п.: 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 и.п.;</p> <p>- «Пошагаем»и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</p> <p>-«Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>-«Ноги выше» и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <p>- и.п.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>-«Махи ногами» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>- выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.</p>		
---	--	--

	<p>- «Покачаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>-«Покачаемся» и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p>		
<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p style="text-align: center;">«Часики»</p> <p>«Ежики»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <p>- «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;</p> <p>-«Пошагаем» и.п.: 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 и.п.;</p> <p>- «Пошагаем»и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</p> <p>-«Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед</p>	<p>Комплекс направлен на формирование навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях, укрепление мышечного корсета.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения;</p> <p>Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p> <p><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3 - 4 недели февраля</p>

	<p>(«крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>-«Ноги выше» и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении.</p> <p>Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <p>- и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>-«Махи ногами» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол.</p> <p>Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>- выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.</p> <p>- «Покачаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>-«Покачаемся» и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p>	
<p>«В гостях у трех поросят»</p> <p>1. «Большая прогулка»</p> <p>2. Игрогимнастика, игропластика, самомассаж;</p> <p>3. Фитбол – гимнастика:</p> <p>- «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу.</p> <p>Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед;</p>	<p>Комплекс способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p>	<p>1 - 2 недели марта</p>

<p>поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;</p> <p>-«Пошагаем» и.п.: 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 и.п.;</p> <p>- «Пошагаем»и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</p> <p>-«Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>-«Ноги выше» и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <p>- и.п.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>-«Махи ногами» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>- выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.</p> <p>- «Покачаем» и.п.: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p>		
--	--	--

	-«Покачаем» и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.		
1. 2. 3.	<p>«Космическое путешествие»</p> <p>«Ну, погоди»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <p>- «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;</p> <p>-«Пошагаем» и.п.: 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 и.п.;</p> <p>- «Пошагаем»и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</p> <p>-«Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>-«Ноги выше» и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до</p>	<p>Комплекс способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p> <p><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	3-4 неделя марта

	<p>горизонталь, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; -«Махи ногами» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову. - «Покачаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; -«Покачаемся» и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p>		
<p>1. 2. 3.</p>	<p>«Ванька – встанька»</p> <p>«Усни, трава» Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: - «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; - сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками; -«Пошагаем» и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе</p>	<p>Комплекс упражнений способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p>	<p>1-2 неделя апреля</p>

<p>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 и.п.;</p> <p>- «Пошагаем» и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</p> <p>- «Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>- «Ноги выше» и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <p>- и.п.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- «Махи ногами» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>- выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.</p> <p>- «Покачаемся» и.п.: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>- «Покачаемся» и.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить</p>		
--	--	--

	голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.		
1. 2. 3.	<p>«По секрету всему свету»</p> <p>«Усни трава»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; - сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками; -«Пошагаем» и.п.: 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 и.п.; - «Пошагаем»и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; -«Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; -«Ноги выше» и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; 	<p>Комплекс упражнений способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p> <p><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	3-4 недели апреля

	<p>- и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>-«Махи ногами» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол.</p> <p>Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>- выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.</p> <p>- «Покачаем» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>-«Покачаем» и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p>		
1. 2.	<p>«Художники»</p> <p>«Лесные приключения»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и плоскостопия.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p>	1-2 недели мая
1. 2.	<p>«Посмотрите, как я встала»</p> <p>«Вару – вару»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и плоскостопия.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p> <p><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	3-4 недели мая

Содержание комплексов игровых физических упражнений для детей среднего дошкольного возраста

Комплекс «Игровой самомассаж»

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет, выполнение простейших движений руками в различном темпе.

Комплекс «Игроджимнастика»

Упражнения на расслабления мышц, дыхательные. Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Попеременное свободное расслабление рук в положении лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц – вдох; при расслаблении мышц – выдох. Упражнения в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

Комплекс «Игропластика»

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях.

Комплекс «Игровой самомассаж»

Поглаживание отдельных частей тела в образно игровой форме.

Фитбол- гимнастика

Выполнение упражнений с различной амплитудой движения. Развитие способностей самостоятельно организовать игру. Владение навыками самооценки.

Уровни освоения фитбол-гимнастики в среднем дошкольном возрасте

Высокий уровень

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

Средний уровень

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

Низкий уровень

Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

3.3. Содержание физической деятельности детей старшего дошкольного возраста

№ п/п	Название комплексов	Назначение комплексов	Сроки
1. 2. 3.	«Перелетные птицы» «Конькобежцы» Игроджимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика:	Комплекс направлен на профилактику плоскостопия и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной	1 неделя сентября

	<p>-«Ноги выше» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>- и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <p>- и.п.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.</p>	<p>силы, дыхательные, акробатические упражнения.</p> <p>Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p>	
<p>1. «Пятнашки»</p> <p>2. Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;</p> <p>3. Фитбол – гимнастика:</p>	<p>«Палочка - выручалочка»</p> <p>-«Ноги выше» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>- и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <p>- и.п.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику плоскостопия и заболеваний опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные, акробатические упражнения.</p>	<p>2 -3 неделя сентября</p>
<p>1. «Солдатики»</p>	<p>«Я позвоночник берегу»</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата,</p>	<p>4 неделя сентября</p>

<p>2.</p> <p>3.</p>	<p>Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <p>-«Ноги выше» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>- и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <p>- и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.</p>	<p>укрепление мышц брюшного пресса и спины</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные упражнения.</p> <p><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	
<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>«Традиционная структура»</p> <p>«Зарядка»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <p>-«Ноги выше» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>- и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <p>- и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.</p>	<p>Комплекс направлен на укрепление мышц спины и мышц передней поверхности грудной клетки.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные, акробатические упражнения.</p>	<p>1-2 недели октября</p>

<p>1. 2. 3.</p>	<p align="center">«Котята - поварята»</p> <p>«Шалтай – болтай» Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: - «Покачиваемся» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; - и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; - «Пережат» и.п: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх; - и.п: то же. Выполнять одновременно обе руки.</p>	<p>Комплекс направлен на укрепление мышц спины и укрепление мышц передней поверхности грудной клетки. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные и акробатические упражнения.</p> <p>Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p> <p><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 неделя октября</p>
<p>1. 2. 3.</p>	<p align="center">«По ниточке»</p> <p>«Всадник» Игροгимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: - «Покачиваемся» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; - и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; - «Пережат» и.п: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх; - и.п: то же. Выполнять одновременно обе руки.</p>	<p>Композиция с элементами танца и использованием специальных упражнений на коррекцию Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные, акробатические упражнения.</p>	<p>1-2 недели ноября</p>
<p>1. 2. 3.</p>	<p align="center">«Лезгинка»</p> <p>«Пятнашки» Игροгимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика:</p>	<p>Комплекс упражнений направлен на укрепление мышц, формирование мышечного корсета и развитие силы. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление</p>	<p>3 неделя ноября</p>

	<p>- «Покачиваемся» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <p>- то же упражнение выполнять, сгибая руки;</p> <p>- и.п: стоя на одном колене спиной к футболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>- «Перекат» и.п: то же. При «накате» на футбол правую руку поднять вверх;</p> <p>- и.п: то же. Выполнять одновременно обе руки.</p>	<p>мышц, формирование мышечной силы, дыхательные, акробатические упражнения</p>	
<p>1. «Путешествие в спортландию»</p> <p>2. Игrogимнастика, игrogластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;</p> <p>3. Футбол – гимнастика:</p> <p>- «Покачиваемся» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <p>- то же упражнение выполнять, сгибая руки;</p> <p>- и.п: стоя на одном колене спиной к футболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>- «Перекат» и.п: то же. При «накате» на футбол правую руку поднять вверх;</p> <p>- и.п: то же. Выполнять одновременно обе руки.</p>	<p>«Солдатики»</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно - двигательного аппарата и плоскостопия.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, акробатические упражнения.</p> <p><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>4 неделя ноября</p>
<p>1. «Макарена»</p> <p>2. Игrogимнастика, игrogластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;</p> <p>3. Футбол – гимнастика:</p> <p>- «Покачиваемся» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <p>- то же упражнение выполнять, сгибая руки;</p>	<p>«В январе»</p>	<p>Комплекс направлен на укрепление мышц спины, брюшного пресса</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p>	<p>1 – 2 недели декабря</p>

	<p>- и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>- «Перекат» и.п: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх;</p> <p>- и.п: то же. Выполнять одновременно обе руки.</p>		
<p>1. «Русский хоровод»</p> <p>2. Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;</p> <p>3. Фитбол – гимнастика: - «Качаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>- и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p>	<p>«Традиционная структура»</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и плоскостопия, формирование мышечной силы.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, акробатические упражнения.</p> <p>Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.</p> <p><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3 – 4 недели декабря</p>
<p>1. «Облака»</p> <p>2. Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;</p> <p>3. Фитбол – гимнастика: - «Качаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>- и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p>	<p>«Желтые ботинки»</p>	<p>Комплекс упражнений способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, акробатические упражнения</p>	<p>1 – 2 неделя января</p>
<p>1. «Травушка - муравушка»</p> <p>2. Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;</p>	<p>«Канкан»</p>	<p>Комплекс направлен на укрепление мышц свода стопы, передней поверхности бедра и брюшного пресса.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p>	<p>3-4 неделя января</p>

3.	<p>Фитбол – гимнастика: - «Качаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p>	<p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, акробатические упражнения.</p> <p><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	
1. 2. 3.	<p style="text-align: center;">«Полки»</p> <p>«Цветик - семицветик» Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж. Фитбол – гимнастика: - «Махи» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и плоскостопия. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, акробатические упражнения.</p> <p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p>	1-2 неделя февраля
1. 2. 3.	<p style="text-align: center;">«Потанцуй»</p> <p>«Бег по кругу» Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: - «Махи» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.</p>	<p>Комплекс направлен на формирование навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях и равновесия. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, акробатические упражнения.</p> <p><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	3 - 4 недели февраля

<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p align="center">«На наклонной доске»</p> <p>«Давай танцуй»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - и.п.: стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута; - аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх; -«Поворот»и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу; 	<p>Комплекс способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, акробатические упражнения.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.</p>	<p>1 - 2 недели марта</p>
<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p align="center">«Желтые ботинки»</p> <p>«Современник»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - и.п.: стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута; - аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх; -«Поворот»и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу. 	<p>Комплекс способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, акробатические упражнения.</p> <p><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 неделя марта</p>

<p>1. 2. 3.</p>	<p style="text-align: center;">«Балансир»</p> <p>«Сказка» Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: «Наклонись»-и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты»и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.; -и.п.: то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.</p>	<p>Комплекс упражнений способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, акробатические упражнения.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.</p>	<p>1-2 неделя апреля</p>
<p>1. 2. 3.</p>	<p style="text-align: center;">«Солдатики»</p> <p>«Полька» Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: «Наклонись»-и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты»и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.; -и.п.: то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.</p>	<p>Комплекс способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, акробатические упражнения.</p> <p><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 недели апреля</p>
<p>1.</p>	<p style="text-align: center;">«Морское путешествие»</p> <p>«Черный кот»</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний</p>	<p>1-2 недели мая</p>

<p>2.</p> <p>3.</p>	<p>Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика: «Наклонись»-и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;</p> <p>- «Повороты»и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;</p> <p>-то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;</p> <p>- «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.;</p> <p>-и.п.: то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.</p>	<p>опорно-двигательного аппарата и плоскостопия.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, акробатические упражнения</p>	
<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>«Желтые ботинки»</p> <p>«Гулливвер и лилипуты»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика: «Наклонись»-и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;</p> <p>- «Повороты»и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постеп. удаляется от опоры на пол;</p> <p>-то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;</p> <p>- «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и плоскостопия.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p> <p><i>Последнее занятие месяца проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 недели мая</p>

Содержание комплексов игровых физических упражнений для детей старшего возраста

Комплекс «Игроритмика»

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

Комплекс «Игrogимнастика»

Упражнения на расслабления мышц, дыхательные упражнения. Попеременное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях.

Комплекс «Игропластика»

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях.

Комплекс «Игровой самомассаж»

Поглаживание отдельных частей тела в образно игровые формы

Акробатические упражнения

Группировки в положении лежа и сидя, перекаты вперед – назад. Из упора приседание и переход в положение, лежа на спине. Сидеть ноги врозь широко, равновесие на одной ноге с опорой и без, акробатические упражнения в образно-двигательных формах.

Фитбол-гимнастика

Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организывает игры.

Уровни освоения в старшем дошкольном возрасте.

Высокий уровень.

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организывает игры.

Средний уровень.

Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.

Низкий уровень.

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения

Планируемый результат по реализации дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых «Спортивная секция»

Реализация дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых «Спортивная секция» призвана способствовать:

- позитивным изменениям, направленным на обеспечение доступности, равных возможностей в получении дополнительного образования детей и взрослых, наиболее полного удовлетворения образовательных потребностей детей и взрослых;
- созданию необходимых условий для развития индивидуальных способностей, творческой активности в интересной для ребенка деятельности;
- созданию механизмов как внешней, так и внутренней системы оценки результативности;
- улучшению взаимодействия педагогов с родителями детей.

Предполагаемый результат

В результате выполнения названных комплексов физических упражнений ребенок овладеет:

- комплексами коррекционной гимнастики, самомассажа, дыхательными упражнениями как средствами оздоровления организма;
- комплексами упражнений, активизирующих работу систем организма, а также расслабляющих и укрепляющих мышцы, развивающих мышечную силу, различного рода группировками, перекатами, т.д;
- комплексами упражнений, развивающих чувство ритма, совершенствующих двигательные, психомоторные способности каждого воспитанника, равновесие на одной ноге.

Освоение детьми содержания комплексов физических упражнений в совокупности поможет естественному развитию организма ребенка, функциональному совершенствованию и коррекции работы отдельных органов и систем, профилактике заболеваний и плоскостопия.

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности для реализации дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых «Спортивная секция»

Занятия проходят в музыкально-спортивном зале с использованием следующего оборудования:

- набор спортивный «универсальный» (чемодан) –1 набор;
- палки гимнастические пластмассовые – 25 штук;
- мячи резиновые – 25 штук;
- мячи массажные – 25 штук;
- мячи малые – 25 штук;
- мячи фитболы – 15 штук;
- скакалки – 25 штук;
- коврики спортивные – 25 штук;
- коврик массажный со следочками 3 секции – 1 набор;

- обручи – 25 штук;
- платочки – 25 штук;
- дорожка массажная – 4 штуки;
- дорожка спортивная «Радуга» - 2 комплекта;
- дорожка тактильная «Змейка» - 1 набор;
- балансир – 4 штуки.

Список печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов для реализации дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых «Спортивная секция»

1. Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина «Са-фи-дансе», СПб.: «Детство-пресс» 2007.
2. Е. А. Бабенкова, О. М. Федоровская «Игры, которые лечат», М.: «Сфера» 2017.
3. Т. А. Каштанова, Е. Г. Мамаева, Т. А. Чуманова «Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» - М.: «Аркти», 2007.
4. Е. И. Подольская «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников», «Скрипторий 2003», 2009.
5. О. В. Козырева «Лечебная физкультура» - М.: «Просвещение», 2006.
6. М. А. Ключева «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата» - СПб.: «Детство-Пресс», 2007.
7. Е.Б.Колосова «Азбука полезных упражнений». Оздоровительная гимнастика. www.art-07.org
8. Е.Б.Колосова «Веселые ножки. Игры для укрепления стопы». www.art-07.org.
9. Е.Железнова Веселая Логоритмика, развивалочки от 1 до 5. - М.: 2006г.
10. Е.Б.Колосова Сказка «Мышки и мартышки». Оздоровительная гимнастика для детей. www.art-07.org.
11. Е.Б.Колосова Сказочная аэробика. www.art-07.org.
12. Е.Б.Колосова «Фанк аэробика». www.art-07.org.
13. Ю.А. Кудинов На зарядку становись – М.: ООО Ардис, 2011.
14. Ю.А. Кудинов Пальчиковая гимнастика – М.: ООО Ардис, 2011.