

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ –**

ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 62

620138, г. Екатеринбург, бульвар С. Есенина, 11, тел. 262-27-47; 262-27-21, email: mbdou62@mail.ru

Принято:

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 26.08.21



Утверждаю

Заведующий МБДОУ №62

В.Г.Кулакова

**Дополнительная общеобразовательная программа
детей и взрослых
СПОРТИВНАЯ СТУДИЯ**

Екатеринбург

Содержание

Раздел 1. Пояснительная записка	3
Раздел 2. Учебный план по дополнительной общеобразовательной программе детей и взрослых спортивная студия	10
Раздел 3. Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной программе детей и взрослых спортивная студия	13
Раздел 4. Содержание физической деятельности дошкольников в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых спортивная студия:	
4.1 Содержание физической деятельности детей младшего дошкольного возраста;	14
4.2 Содержание физической деятельности детей среднего дошкольного возраста;	29
4.3 Содержание физической деятельности детей старшего дошкольного возраста.	45
Раздел 5. Планируемый результат от реализации дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых спортивная студия	55
Раздел 6. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности для реализации дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых спортивная студия	57
Раздел 7. Список печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов для реализации дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых спортивная студия	58

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 (Дополнительное образование детей и взрослых); Концепцией содержания непрерывного образования (дошкольное, начальное звено).

Цель организации дополнительного образования в МБДОУ -№62

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 МБДОУ 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 (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года № 1155).

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

Дополнительная общеобразовательная программа Спортивная студия 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 МБДОУ - детский сад комбинированного вида № 62. 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 «Спортивная студия» 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 активирует 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 фитболом 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 42 часа (1 час 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 студия**

1. Учебный план МБДОУ - детский сад комбинированного вида № 62 (далее МБДОУ №62) 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» (ст.7, п.12.5);
- Уставом МБДОУ №62
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (№ 1008 от 29 августа 2013г.).

2. Учебный план устанавливает график и объем времени на оказание дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых «Спортивная студия»

3. Продолжительность оказания услуг по дополнительной общеобразовательной программе детей и взрослых Спортивная студия 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 студия
(ДЕТИ)

Наименование программы	Форма предоставления услуги	2 мл. гр. (3-4года)		Средняя гр. (4-5 лет)		Старшая гр. (5-6 лет)		подгот. гр. (6-7 лет)	
		Продолжительность 1 занятия							
		15 минут		20 минут		25 минут		30 минут	
		Нагрузка							
		<i>в месяц</i>	<i>в год</i>	<i>в месяц</i>	<i>в год</i>	<i>в месяц</i>	<i>в год</i>	<i>в месяц</i>	<i>в год</i>
Дополнительная общеобразовательная программа детей и взрослых Спортивная студия		60 мин	600 мин.	80 мин.	800 мин.	100 мин.	1000 мин.	120 мин.	1200 мин.
	Количество раз								
	<i>в месяц</i>	<i>в год</i>	<i>в месяц</i>	<i>в год</i>	<i>в месяц</i>	<i>в год</i>	<i>в месяц</i>	<i>в год</i>	
		4 раза	40 раз	4 раза	40 раз	4 раза	40 раз	4 раза	40 раз
1.Игрогимнастика	групповая	1	10	1	10	1	10	1	10
2.Игропластика	групповая	-	-	0,75	7,5	1	10	1	10
3.Игроритмика	групповая	1	10	0,25	2,5	-	-	-	-
4.Игровой самомассаж	групповая	1	10	1	10	0,5	5,0	0,25	2,5
5. Акробатические упражнения	групповая	-	-	-	-	0,5	5,0	0,75	7,5
6. Фитбол – гимнастика	групповая	1	10	1	10	1	10	1	10

**Учебный план
по дополнительной общеобразовательной
программе детей и взрослых Спортивная студия**

(ВЗРОСЛЫЕ)

Наименование программы	Форма предоставления услуги	2 мл. гр. (3-4года)	Средняя гр. (4-5 лет)	Старшая гр. (5-6 лет)	подгот. гр. (6-7 лет)				
		Продолжительность 1 занятия							
		15 минут	20 минут	25 минут	30 минут				
		Нагрузка							
		<i>в месяц</i>	<i>в год</i>	<i>в месяц</i>	<i>в год</i>	<i>в месяц</i>	<i>в год</i>	<i>в месяц</i>	<i>в год</i>
		15 мин	150 мин.	20 мин.	200 мин.	25 мин.	250 мин.	30 мин.	350 мин.
		Количество раз							
		<i>в месяц</i>	<i>в год</i>	<i>в месяц</i>	<i>в год</i>	<i>в месяц</i>	<i>в год</i>	<i>в месяц</i>	<i>в год</i>
		1 раз	10 раз	1 раз	10 раз	1 раз	10 раз	1 раз	10 раз
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 студия**

№	Содержание	Наименование возрастных групп			
		II – младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
1.	Количество возрастных групп	2	1	1	1
		5 групп			
2.	Начало учебного периода	02.09.2013			
3.	Дни занятий	четверг	среда	среда	вторник
	Продолжительность	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
4.	Режим работы	18.00-19.10			
5.	Окончание учебного периода	30.06.2014			

**Содержание физической деятельности дошкольников в рамках реализации
дополнительной общеобразовательной
программы детей и взрослых Спортивная студия**

Учебно-тематический план физической деятельности воспитанников

**Содержание физической деятельности детей младшего дошкольного
возраста**

№ п/п	Название комплекса	Содержание деятельности	Сроки
1. 2. 3.	«Солнышко и дождик» «Горошинки»: игроритмика. Игрогимнастика, игровой самомассаж Фитбол – гимнастика: - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - игры с фитболом: «Догони мяч»	Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно - двигательного аппарата и плоскостопия, развитие двигательных способностей; Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	1-2 недели сентября
1. 2. 3.	«Силачи» «Нитка – иголка»: игроритмика. 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».	Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно - двигательного аппарата и плоскостопия. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения. <i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i>	3-4 неделя сентября
1. 2. 3.	«Веселые платочки» «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».	Комплекс направлен на укрепление мышечного корсета. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения	1-2 недели октября

<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<p style="text-align: center;">«Штангисты»</p> <p>«Бревнышки»</p> <p>Игрогимнастика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Комплекс направлен на укрепление мышц спины и укрепление мышц передней поверхности грудной клетки</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p> <p><i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 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»</p> <p>Игрогимнастика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>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 недели ноября</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<p style="text-align: center;">«Каюка»</p> <p>«Кто я?»</p> <p>Игрогимнастика, игровой самомассаж</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Композиция с элементами танца и использованием специальных коррекционных упражнений</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p> <p><i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 ноября</p>

	прижаты к полу и параллельны друг другу).		
1. 2. 3.	<p align="center">«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 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. - 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>	1-2 неделя декабря
1. 2. 3.	<p align="center">«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 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. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай 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>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	3-4 недели декабря
1. 2. 3.	<p align="center">«Цветочная поляна»</p> <p>«На крутом берегу»</p> <p>Игрогимнастика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика: - сидя на фитболе, в медленном</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>	2 неделя января

	<p>темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:</p> <p>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.</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:</p> <p>- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:</p> <p>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.</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>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	3-4 недели января	
<p>1. Путешествие»</p> <p>2. Игрогимнастика, игровой самомассаж;</p> <p>3. Фитбол – гимнастика:</p> <p>- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:</p> <p>а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и</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>	1-2 недели февраля	

	<p>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. «Полька»</p> <p>2. Игrogимнастика, игровой самомассаж;</p> <p>3. Фитбол – гимнастика:</p> <p>- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:</p> <p>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.</p> <p>- игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай 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>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	3-4 недели февраля	
<p>1. «Путешествие в морское царство»</p> <p>2. Игrogимнастика, игровой самомассаж;</p> <p>3. 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>«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 недели марта	

	<p>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.</p>		
<p>1. 2. 3.</p>	<p style="text-align: center;">«Часики»</p> <p>«Утята» 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 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 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</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. <i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 недели марта</p>

	<p>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. 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.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>«В гостях у трех поросят»</p> <p>«Попрыгунчики – воробышки»</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</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 недели апреля</p>

<p> 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. 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 </p>		
---	--	--

	<p>наоборот; - «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. - «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» «Успей спрятаться» 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 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 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</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. <i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 неделя апреля</p>

	<p>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. 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 style="text-align: center;">«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</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 мая</p>

<p>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. 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.</p> <p>2.</p>	<p>«По секрету всему свету»</p> <p>«В гости к Чебурашке»</p> <p>Игрогимнастика, игровой самомассаж</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>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 недели мая</p>
<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>«Художники»</p> <p>«Лавота»</p> <p>Игροгимнастика, 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,</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 июня</p>

	<p>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;</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>		
1. 2. 3.	<p>«Морское путешествие»</p> <p>«Каравай» Игрогимнастика, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: -«Руки в стороны» и.п.: стоя</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику плоскостопия и укрепление опорно-двигательного аппарата. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц,</p>	3-4 недели июня

<p>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. Поднять верхнюю часть</p>	<p>дыхательные упражнения.</p> <p><i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	
---	---	--

<p>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 одновременным махом согнутыми руками. Движения руками. Движения в различном темпе. Различные динамики звука «громко-тихо». Выполнение упражнений по музыку.

Комплекс «Игрогимнастика»

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.

Содержание физической деятельности детей среднего дошкольного возраста

№ п\п	Название комплексов	Назначение комплексов	Сроки
1. 2. 3.	<p style="text-align: center;">«Солнышко и дождик»</p> <p>«Буратино» 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 профилактику плоскостопия и укрепление опорно-двигательного аппарата. 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 недели сентября
1. 2. 3.	<p style="text-align: center;">«Силачи»</p> <p>«Хочу – не хочу» 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</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. <i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	3-4 недели сентября

	постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.		
	«Я позвоночник берегу»	Комплекс направлен на профилактику заболеваний и укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц брюшного пресса и спины Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные упражнения.	1-2 недели октября
1. 2. 3.	<p>«Светофор»</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>		
	«Штангисты»	Комплекс направлен на укрепление мышц спины и мышц передней поверхности грудной клетки. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные упражнения. <i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i>	3-4 недели октября
1. 2. 3.	<p>«Часики»</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</p>		

	<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. «Золушка»</p> <p>2. Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж;</p> <p>3. Фитбол – гимнастика:</p>	<p>«Котята – повара»</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.</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>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>1-2 недели ноября</p>
<p>1. «Лыжники»</p> <p>2. Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж;</p> <p>3. Фитбол – гимнастика:</p>	<p>«Каюк»</p> <p>«Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки</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> <p><i>Занятие проводится совместно с</i></p>	<p>3-4 недели ноября</p>

	<p>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><i>родителями воспитанников.</i></p>	
<p>1. 2. 3.</p>	<p style="text-align: center;">«Светофор»</p> <p>«Карусельные лошадки»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <p>- Ноги вперед» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</p> <p>- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>-то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>- «Наклонись» наклоняться вперед, ноги врозь;</p> <p>- наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</p>	<p>Комплекс упражнений направлен на укрепление мышц, формирование мышечного корсета и развитие силы.</p> <p>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>1-2 недели декабря</p>
<p>1. 2. 3.</p>	<p style="text-align: center;">«Старый жук»</p> <p>«Конники – спортсмены»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <p>- Ноги вперед» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</p> <p>- поочередно выставлять ноги</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>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 недели декабря»</p>

	<p>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>1. «Велосипед» 2. Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж; 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>«В январе»</p> <p>Комплекс направлен на укрепление мышц спины, брюшного пресса Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p>	2 неделя января	
<p>1. «Короли» 2. Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж; 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>«Большая стирка»</p> <p>Комплекс упражнений направлен на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и плоскостопия, формирование мышечной силы. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения. <i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	3-4 недели января	
<p>«Желтые ботинки»</p>	<p>Комплекс упражнений способствует</p>	1-2 недели	

<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<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>укреплению мышц спины и профилактике кифоза и плоскостопия. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения</p>	<p>февраля</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<p style="text-align: center;">«Волшебный круг»</p> <p>«Воробьиная дискотека»</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 направлен на укрепление мышц свода стопы, передней поверхности бедра и брюшного пресса. Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.</p> <p><i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 недели февраля</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<p style="text-align: center;">«Белочки»</p> <p>«Автомобили»</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 	<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>1-2 недели марта</p>

<p>положениями рук;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранить правильную осанку и удерживать 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; - 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 		
---	--	--

	<p>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 («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>-«Ноги выше» и.п: лежа на животе</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>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 недели марта</p>

	<p>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>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>«В гостях у трех поросят»</p> <p>«Большая прогулка»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, самомассаж;</p> <p>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 удерживать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;</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 апреля</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</p>		
---	--	--

	<p>мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p>		
<p>1. 2. 3.</p>	<p>«Космическое путешествие»</p> <p>«Ну, погоди»</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 удерживать 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. <p>Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <ul style="list-style-type: none"> - и.п: то же. Поднимать 	<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>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 недели апреля</p>

	<p>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. - «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; -«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>		
<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 удерживать 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</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 мая</p>

<p>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> <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>		
---	--	--

	<p style="text-align: center;">«По секрету всему свету»</p> <p>1. «Усни трава»</p> <p>2. Игрогимнастика, игропластика, игровой самомассаж;</p> <p>3. 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 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</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>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 недели мая</p>
--	---	---	---------------------------

	<p>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>		
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 июня
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>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	3-4 недели июня

Содержание комплексов игровых физических упражнений.

1. ИГРОРИТМИКА

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.

2. ИГРОГИМНАСТИКА

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. Поочередное 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.

3. ИГРОПЛАСТИКА

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

4. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ

Поглаживание отдельных частей тела в образно игровой форме.

5. ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

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

Уровни освоения футбол-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.

Содержание физической деятельности детей старшего дошкольного возраста

№ п\п	Название комплексов	Назначение комплексов	Сроки
1. 2. 3.	<p>«Перелетные птицы»</p> <p>«Конькобежцы»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика: -«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; - 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; - и.п.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - 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.</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>Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p>	1-2 недели сентября
1. 2. 3.	<p>«Палочка - выручалочка»</p> <p>«Пятнашки»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика: -«Ноги выше» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в</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,</p>	3-4 недели сентября

	<p>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>акробатические упражнения. <i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	
<p>1. «Солдатики»</p> <p>2. Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;</p> <p>3. Фитбол – гимнастика: -«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>«Я позвоночник берегу»</p>	<p>Комплекс направлен на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, 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>1-2 недели октября</p>
<p>1. «Зарядка»</p> <p>2. Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;</p>	<p>«Традиционная структура»</p>	<p>Комплекс направлен на укрепление мышц спины и мышц передней поверхности грудной клетки.</p> <p>Комплекс направлен на развитие двигательных способностей</p>	<p>3-4 недели октября</p>

3.	<p>Фитбол – гимнастика: -«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; - 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; - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - 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.</p>	<p>Упражнения на расслабление мышц, формирование мышечной силы, дыхательные, акробатические упражнения. <i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	
1. 2. 3.	<p>«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; - «Перекат» 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>	1-2 недели ноября
1. 2. 3.	<p>«По ниточке»</p> <p>«Всадник» Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: - «Покачиваемся» и.п: стоя в упоре на</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,</p>	3-4 недели ноября

	<p>одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - то же упражнение выполнять, сгибая руки; - и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; - «Перекат» и.п: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх; - и.п: то же. Выполнять одновременно обе руки. 	<p>акробатические упражнения. <i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<p style="text-align: center;">«Лезгинка»</p> <p>«Пятнашки»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Покачиваемся» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; - и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; - «Перекат» и.п: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх; - и.п: то же. Выполнять одновременно обе руки. 	<p>Комплекс упражнений направлен на укрепление мышц, формирование мышечного корсета и развитие силы.</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 декабря</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<p style="text-align: center;">«Солдатики»</p> <p>«Путешествие в спортландию»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;</p> <p>Фитбол – гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «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 	<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>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 недели декабря»</p>

	<p>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>		
	«В январе»		
<ol style="list-style-type: none"> 1. «Макарена» 2. Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж; 3. Фитбол – гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> - «Покачиваемся» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; - и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; - «Перекат» и.п: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх; - и.п: то же. Выполнять одновременно обе руки. 	<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>	2 неделя января	
	«Традиционная структура»		
<ol style="list-style-type: none"> 1. «Русский хоровод» 2. Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж; 3. Фитбол – гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> - «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>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>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	3-4 недели января	
	«Желтые ботинки»		
<ol style="list-style-type: none"> 1. «Облака» 	<p>Комплекс упражнений способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза и</p>	1-2 недели февраля	

<p>2.</p> <p>3.</p>	<p>Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;</p> <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;</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>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 style="text-align: center;">«Канкан»</p> <p>«Травушка - муравушка»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;</p> <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;</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>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, акробатические упражнения.</p> <p><i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 недели февраля</p>
<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p style="text-align: center;">«Полкис»</p> <p>«Цветик - семицветик»</p> <p>Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж.</p> <p>Фитбол – гимнастика: - «Махи» 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>-упражнения ранее разученные.</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>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p>	<p>1-2 недели марта</p>

<p>1. 2. 3.</p>	<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. <i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 недели марта</p>
<p>1. 2. 3.</p>	<p style="text-align: center;">«На наклонной доске»</p> <p>«Давай танцуй» Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: - «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>	<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>Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.</p>	<p>1-2 недели апреля</p>
<p>1. 2. 3.</p>	<p style="text-align: center;">«Желтые ботинки»</p> <p>«Современник» Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж; Фитбол – гимнастика: - «Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - то же упражнение с опорой на</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. <i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 недели апреля</p>

	<p>фитбол одной ногой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>1. «Сказка»</p> <p>2. Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;</p> <p>3. Фитбол – гимнастика:</p> <p>«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>«Балансир»</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>Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.</p>	1-2 недели мая	
<p>1. «Полька»</p> <p>2. Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;</p> <p>3. Фитбол – гимнастика:</p> <p>«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>«Солдатики»</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, акробатические упражнения.</p> <p><i>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	3-4 недели мая	

	<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>1. «Черный кот»</p> <p>2. Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, самомассаж;</p> <p>3. Фитбол – гимнастика:</p>	<p>«Морское путешествие»</p> <p>«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>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>1-2 недели июня</p>
<p>1. «Гулливер и лилипуты»</p> <p>2. Игрогимнастика, игропластика, акробатические упражнения, игровой самомассаж;</p> <p>3. Фитбол – гимнастика:</p>	<p>«Желтые ботинки»</p> <p>«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</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>Занятие проводится совместно с родителями воспитанников.</i></p>	<p>3-4 недели июня</p>

	постеп. 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.		
--	--	--	--

Содержание комплексов игровых упражнений

1. 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

2. ИГРОГИМНАСТИКА

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.

3. ИГРОПЛАСТИКА

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

4. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ

Поглаживание отдельных частей тела в образно игровой форме.

5. 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.

6. ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

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

Уровни освоения в старшем дошкольном возрасте.

Высокий уровень.

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организовывает 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 от реализации дополнительной
общеобразовательной программы детей и взрослых
«Спортивная студия»**

Реализация дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых Спортивная студия 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 студия.**

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

- набор спортивный (Чемодан) – 1 набор;
- палки гимнастические деревянные плоские – 9 штук;
- палки гимнастические пластмассовые – 24 штуки;
- мячи гимнастические – 25 штук;
- мячи резиновые – 25 штук;
- мячи баскетбольные – 25 штук;
- мячи массажные – 25 штук;
- мячи малые – 25 штук;
- мячи фитболы – 10 штук;
- скакалки – 25 штук;
- стойки – 25 штук;
- кольцабросы – 7 наборов;
- обручи – 25 штук;
- косички – 15 штук;
- платочки – 25 штук;
- коррекционные дорожки – 2 набора;
- «Божьи коровки» – 4 штуки;
- цветные ракушки – 1 набор;
- дорожки «Водяная лилия»
- дорожка «Равновесие» - 1 набор;
- балансировочные «облачко» - 1 набор;
- «лягушки» – 25 штук;
- Лесенка-балансир из 2 частей – 1 набор;
- «Речные ракушки» - 1 набор.

Список печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов для реализации дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых Спортивная студия.

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» 2009.
3. Т. А. Каштанова, Е. Г. Мамаева, Т. А. Чуманова «Методики оздоровления детей дошкольного и младшего дошкольного возраста» - М.: «Аркти», 2006.
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 «Корригирующая 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.
Ю.А. Кудинов Пальчиковая гимнастика – М.: ООО Ардис, 2011.