

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 5 «Колокольчик»
(МБДОУ «Детский сад № 5»)
ул. Шверника, д.20, г. Саров Нижегородской области, 607189
Тел.: (83130) 9-53-20; E-mail: ds5_sar@mail.52gov.ru; <http://ds5sarov.dounn.ru/>
ИНН/КПП 5254029757/525401001

Принята на заседании
педагогического совета Протокол
от «31» августа 2023 г. № 1



Утверждена приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 5»
от 31.08.2023 г. № 182-п

**Дополнительная общеобразовательная программа
- дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»**

Возраст воспитанников- 5-7 лет

Срок реализации программы- 8 месяцев

Составители:

инструктор по физической культуре Чуркина Е.В.,

старший воспитатель Иванушкина О.Н.

г. Саров,

2023г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы
 - 2.1 Структура и направление реализации Программы
 - 2.2 Взаимодействие с семьями воспитанников
 - 2.3 Методы, используемые при реализации Программы
3. Годовой календарный график образовательной деятельности
4. Учебный план программы
5. Тематический план
6. Условия реализации Программы
 - 6.1. Методическое обеспечение Программы
7. Список литературы
8. Методика обследования физической подготовленности
9. Приложения

1. Пояснительная записка.

Актуальность

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие.

Программа «Детский фитнес» является программой физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей от пяти до семи лет и рассчитана на 8 месяцев обучения. «Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, гармоничное физическое развитие.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

С целью совершенствования физического развития и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста разработана программа кружка «Детский фитнес».

Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), эспандеров, гимнастических палок, фитбол- мячей, сиб-бордов. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных кружках. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, в группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам, и конечно же, занятия по фитнесу под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха.

Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям и родителям.

Несомненным плюсом детского фитнеса является и то, что эта форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в секциях любого из «настоящих» видов спорта.

Цель:

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, гармоничное физическое развитие средствами оздоровительных видов гимнастики.

Задачи:

I. Развивающие задачи

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.

2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
7. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
8. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
9. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

II. Образовательные задачи

1. Обеспечить занимающихся знаниями о влиянии занятий детским фитнесом на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях детским фитнесом, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
4. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

III. Воспитательные задачи

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
3. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты)

Направленность Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, в основе которой лежат личностно-ориентированный, личностно - деятельностный подходы, что позволит обеспечить не только психологическую готовность к школе (целью которой является школьная дезадаптация), но и естественный уровень функциональной готовности организма: координация движений, способность тормозить излишнюю двигательную активность, восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением.

Новизна Программы

Программа разработана на основе современных подходов и методик развития детей с использованием нетрадиционного оборудования (сиб-бордов), которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность заключается в том, что в результате использования развивающих технологий средствами оздоровительных видов гимнастики у дошкольников будут сформированы не только физические качества, но и способности, умения, навыки, которые будут направлены на формирование предпосылок универсальных учебных действий.

Возрастные особенности детей дошкольного возраста (5-7 лет)

Дети от 5 до 6 лет.

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость.

Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния.

Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я-хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек - мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности.

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Дети от 6 до 7 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называется периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела - 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200г, а роста - 0,5см.

1. Опорно-двигательный аппарат. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5 -7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основной проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

2. Органы дыхания. Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно дц. в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем - 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге

- еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

3. Сердечнососудистая система. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен.

Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

4. Высшая нервная деятельность. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Универсальные учебные действия: личностные

- формирование позитивного отношения к себе и окружающему миру;
- формирование позитивного отношения к образовательной деятельности;
- использование фантазии, воображения в образовательной деятельности.
- *познавательные*
- умение продумывать изделие, подготавливать материал;
- умение считывать алгоритм действия, работать по алгоритму;
- умение выделять основные части поделки, видеть ее в целом;
- *регулятивные*
- умение оценивать результат работы, замечать ошибки и вносить коррективы;
- умение принимать инструкции взрослых и действовать по правилу.
- *коммуникативные*
- способность вступать в диалог и вести его, различая особенности общения с воспитателями и сверстниками;
- умение выбирать способы взаимодействия;
- умение с достаточной полнотой выражать свои мысли;
- позитивный настрой к творчеству.

Дидактические принципы построения и реализации Программы:

- Учет индивидуальных возможностей детей в условиях групповых занятий;
- Систематичность и последовательность в подаче материала;
- Учет возрастных особенностей обучаемых;
- Принцип научности (подкрепление форм обучения научно-признанной практикой);
- Доступность предлагаемого материала, обусловленность возрастными особенностями обучаемых;
- Принцип наглядности, обеспечивающий более равномерное распределение материала на все

- органы чувств ребенка, создавая четкие представления в его сознании;
- Принцип диалогичности в организации процесса обучения, реализующийся через субъект-субъектные отношения, предполагающий сотрудничество ребенка и взрослого;
 - Здоровьесберегающий подход. Занятия проводятся в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими нормами с применением здоровьесберегающих технологий, соответствующих возрасту обучаемых.

Нормативно- правовая основа Программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2, приказом Минобрнауки от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»

Возраст детей, участвующих в реализации программы и сроки ее реализации

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы 5-7 лет. Программа рассчитана на 8 месяцев обучения.

Режим занятий:

Занятия проводятся в форме кружка с группой детей от 10 до 13 человек - 1 занятие в неделю. Общее количество занятий: 32

Продолжительность занятий - 30 мин. (ОД-25 мин., самостоятельная деятельность детей 5 мин).

Планируемые результаты:

Предполагается, что организованная работа средствами оздоровительных видов гимнастики будет способствовать повышению развития физических и творческих способностей детей:

- владеют танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знают связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- владеют техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменяют движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции.

Мониторинг с целью проверки эффективности работы проводится 2 раза в год (см. Приложение 1).

2. Содержание Программы.

2.1 Структура и направление Программы

Все занятия проводятся на основе разработанных конспектов в занимательной игровой форме, что не утомляет ребенка и способствует лучшему запоминанию и пониманию смысла занятий.

Каждое занятие имеет следующую структуру:

- подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;
- основная часть - упражнения аэробики, художественной гимнастики, футбол-гимнастики, упражнения на сиб-бордах, с эспандерами, подвижные игры,
- заключительная часть - стретчинг и игры для развития внимания, направленные на снятия нервного и физического напряжения.

Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи футбольные, сиб-борды, ленточные эспандеры. Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

Занятия проводятся в определенной системе, учитывающей возрастные особенности детей. Строятся на основе индивидуально- дифференцированного подхода к детям.

Работа с воспитанниками ведется в нескольких направлениях:

1. Занятия на сиб-бордах.

Раздел включает в себя занятия с игрушкой-тренажером: игры и детская йога.

2. Занятия с футбол-мячами.

Раздел включает в себя занятия гимнастикой в игровой форме.

3. Стретчинг

Раздел включает в себя комплекс упражнений, способствующих повышению эластичности мышц.

4. Занятия с эспандерами.

Раздел включает в себя комплекс упражнений с тренажером.

2.2 Взаимодействие с семьями воспитанников.

Для родителей разрабатываются памятки и консультации, которые помогают правильно организовать работу с ребенком дома. Формы работы: ознакомление с Программой, ее содержанием по запросам родителей, проведение практикумов, консультаций, оформление стендов.

Используемые средства:

- совместная деятельность воспитателя с детьми;
- самостоятельная деятельность детей.

2.3. Применяемые методы:

- методы организации и осуществления детской деятельности (словесные, наглядные, практические, репродуктивные, проблемные, самостоятельной работы и работы под руководством педагога)
- методы стимулирования и мотивации (познавательные и дидактические игры, проблемные ситуации, наводящие вопросы, создание ситуаций успеха, введение системы стимулирования- наклейки, призы)
- метод контроля и самоконтроля (фронтальный и дифференцированный, текущий и итоговый).

3. Годовой календарный график учебной деятельности на 2023- 2024 уч. год.

№ п/п	Содержание	Наименование возрастных групп
		2 старших, подготовительная группы
1.	Количество возрастных групп, осваиваю-	3

	щих дополнительную общеразвивающую программу «Детский фитнес»	
2.	Режим работы детского сада	7.30-18.30
3.	Начало учебного года	01.09.2023 г.
4.	Окончание учебного года	30.05.2024г.
5.	Срок освоения дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес»	01.10.2023г.-30.05.2024г.
6.	Мониторинг индивидуального развития воспитанников по освоению дополнительной общеразвивающей программы	Октябрь Май
7.	Промежуточная аттестация	Май
8.	Объем недельной нагрузки	1 занятие в неделю
9.	Продолжительность организованной образовательной деятельности (ООД)	25 мин. + 5 мин. – самостоятельная деятельность детей)
10.	Перерывы между периодами образовательной деятельности	Не менее 10 мин
11.	График работы детского сада Пятидневная неделя (понедельник-пятница) Выходные – суббота, воскресенье. Праздничные (выходные) дни в соответствии с производственным календарем на 2023,2024 годы	

№ п/п	Тема	1 модуль				2 модуль				3 модуль																				
		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май														
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
1	Занятия на сиб-бордах	1				1				1				1				1				1				1				
2	Занятия с фитбол-мячами.		1				1				1				1				1				1				1			
3	Игровой стретчинг			1				1				1				1				1				1				1		
4.	Занятия с эспандерами				1				1				1				1				1				1					
5.	Промежуточная аттестация в форме открытого занятия																													1
Всего занятий в год		32 занятия																												

4. Учебный план программы на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Занятия на сиб-бордах.	8
2	Занятия с фитбол-мячами.	8
3	Игровой стретчинг	8
4	Занятия с эспандерами	7
5	Промежуточная аттестация в форме открытого занятия	1
Итого:		32 занятия
Длительность одного занятия		1 занятие /30 мин
Количество занятий в неделю/объем учебной нагрузки (мин.)		1 занятие /30 мин
Количество занятий в месяц/объем учебной нагрузки (мин.)		4 занятия/120 мин/2 часа
Количество занятий в год/объем учебной нагрузки (мин.)		32 занятия/16 часов

5. Тематический план программы

Общая структура образовательной деятельности

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Основные упражнения	Указания
1.Подготовительная	1.Разминка 5 мин.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой;
2.Основная	2.Аэробная часть 20 мин.	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы, танцевальные комбинации, бег, прыжки в сочетании с движениями рук, занятия на бордах, фитболах, игровой стретчинг.	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями с постепенным увеличением нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
3.Заключительная	«Заминка» и «релаксация». Подвижная игра 5 мин.	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

№ п/п	Тема НОД	Задачи, содержание	Оборудование, пособия
Октябрь, 4 занятия			
1.	Занятие с фитболом	<p>Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.</p> <p>1.Разминка : Ходьба с высоким подниманием колен, ходьба на носках, пятках, внешней поверхности стопы. Ходьба и бег змейкой между стоящими в ряд фитболами. Упражнение на внимание – по сигналу присесть около фитбола парами.</p> <p>2.Основная часть.</p> <p>- «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;</p>	Муз.центр , коврики, маты, фитболы

		<p>- «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»</p> <p>Обучить правильной посадке на фитболе. -«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</p> <p>3. Игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».</p>	
2.	Занятие с бордом	<p>Познакомить детей с бордом</p> <p>1.Разминка: Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), ходьба перекатом с пятки на носок, игровое упражнение «Лягушки» - прыжки на двух ногах. Бег, бег с высоким подниманием колен.</p> <p>2.Основная часть</p> <p>Борд - лодочкой</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомство с техникой безопасности; - встать на середину борда – постоять, почувствовать равновесие; - расставить ноги на ширину плеч, немного покачаться; - расставить ноги чуть шире, покачаться, сгибая поочередно одну и другую ноги; -то – же упражнение сочетается с подъемом рук вперед –в стороны, вверх; <p>можно при этом сжимать и разжимать кулачки, растопыривая пальцы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - покачиваясь на борде, выполняем упражнения руками поочередно – одна рука на пояс, другая на плечо; одна рука на плечо, другая вверх; одна вверх, другая на пояс и т.п.; -то же самое, только руки ставятся вместе: на пояс -на плечо; на плечо –вверх;на пояс – вверх и т.п.; -один ребенок может покатаь другого ребенка на борде, покружить его...; - один ребенок раскачивается на борде, другой стоит на полу и держит его за руки. <p>2. Раскачивание на борде с произнесением слов: на каждое слово – качание в сторону:</p>	Борды, мешочки с песком

		<p>- Речка течет, печка печет; - Мышка сушек засушила, мышка мышек пригласила. Усложнение: взять в руки мешочек. Раскачиваться на борде, предавать мешочек из руки в руку, произносить слова; и/или следить за мешочком глазами и движением головы.</p>	
3.	Игровой стретчинг	<p>Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; Разучить основные стретчинговые упражнения. 1.Разминка: Ходьба друг за другом, ходьба на носках с разным положением рук (в стороны, в замок за спиной, вверх), ходьба в полуприседе, с захлестом голени назад, ходьба широким и мелким шагом (игровое задание «великаны» - «карлики»). Бег в колонне по одному, враспынную, на носках, боковой голоп. 2. Основная часть: Упражнения игрового стрейчинга: «ходьба», «бабочка», «змейка», «бег», «птица», «кошечка», «веточка», «рыбка», «горка». 3. П/и под музыку «Роботы и звездочки».</p>	Муз.центр , коврики
4.	Занятие с эспандерами	<ul style="list-style-type: none"> • укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечного корсета; • укрепление позвоночника, выработка правильной осанки; • развитие эластичности связок и сухожилий, силы мышц; • развитие гибкости, повышение подвижности суставов; • развитие выносливости и работоспособности организма. <p>1.Разминка: Ходьба в колонне по одному, парами, со сменой направления, ходьба на носках (игровое задание «холодно» - на носках, руки на пояс. «Горячо» - в полуприседе, обнять себя за колени). Бег в колонне по одному, с захлестом голени. Бег с ускорением. 2. Основная часть: Комплекс № 1 1.Упражнение «Горизонтальное растяжение резинки» (10 раз) И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу, на 1 поднимаем руки перед собой, 2 разводим резинку в стороны, регулируя растяжения. 3-4 И.п. 2.Упражнение «Вертикальное растяжение резинки» (10 раз) И.п ноги на ширине плеч, руки внизу. На 1- руки перед собой, 2 –руки поворачиваем вертикально, правой наверху, 3-растягиваем резинку, 4-И.п 3.Упражнение «Столик» 10 раз И.п. ноги вместе, резинка зацеплена за носки, спина зафиксирована под углом 45 градусов,</p>	Ленточный эспандер, музыкальный центр

		<p>резинка в вытянутых руках, 1-медленно подтягиваем руки к груди, 2-в и.п.</p> <p>4. Упражнение «Красивые ножки» (10 раз) И.п. ноги на ширине плеч, резинка на икрах, руки на поясе, на 1 правую ноги поднять в сторону, 2 –и.п. повторить с левой ноги.</p> <p>5. Упражнение «Шаги на месте» (10 раз) И.п ноги на ширине плеч, резинка на стопе, руки на поясе, шаги в сторону с правой ноги, (1) 2 переход на левую ногу. Ноги в «пружинке».</p> <p>6. Упражнение «Веселый бочек» (10 раз) И.п лежа на правом боку, стойка на правом локте, левая рука на поясе, ноги прямые, резинка на голени. Махи ногами в сторону, 1-вверх, 2 –и.п. Повторить с левой стороны.</p> <p>3. П.и. «Классики-резиночки» (1 вариант) (см.приложение № 2)</p>	
Ноябрь			
1.	Занятие с фитболом	<p>Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p> <p>Разминка: Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, ходьба на носках, на пятках, руки за головой, локти в стороны, ходьба скрестным шагом. Бег в колонне, бег с высоким подниманием колен, бег с подскоками.</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>-«Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.</p> <p>- «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p>- Подвижная игра: «Смена направления» Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.</p>	Муз.центр , коврики, маты, фитбол
2.	Занятие с бордом	Содействовать развитию баланса, вестибулярного аппарата и чувство равновесия, формированию осанки.	Борды

		<p>1.Разминка: Ходьба в колонне по одному, ходьба на высоких четвереньках, ходьба «паучки» - упор руками за спиной, ноги вперед. Упражнение «гусеница» - перемещение вперед и назад на ягодицах. Бег по диагонали между конусами, бег змейкой.</p> <p>2.Основная часть</p> <p>Качание на борде одной ногой вперед. Вариативные упражнения с руками.</p> <p>Поворот. Повторение с противоположной стороны.</p> <p>1.Встать на край борда, другой край вверху, стопы вдоль борда. Поднимать и опускать пятки, вставая на носочки. Менять ритм от медленного к быстрому.</p> <p>2. Встать на борд, стопы вдоль борда. Ходьба по борду вперед и назад.</p> <p>3. Встать на борд, ноги в стороны, немного раскачиваться. Перед бордом стоят в ряд кегли или палочки на расстоянии 10-15 см. друг от друга.</p> <p>4. Ребенок встает продольно на один край, наклоняется, держась руками за другой – статическая стойка на растяжку. Затем добавляется качение.</p> <p>5. Встать на борд поперечно –ноги по краям борда. Наклониться, руки в стороны, держась за узкие ребра борда, голову опустить вниз. Покачивание из стороны в сторону.</p> <p>3. Упражнение: «Детская йога. Прыжок лягушки» (см.картотеку)</p>	
3.	Игровой стретчинг	<p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса;</p> <p>-способствовать психоэмоциональной регуляции организма;</p> <p>-оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.</p> <p>1.Ритмическая композиция (Приставной шаг – Шаг с высоким подниманием колен – Прыжки «звездочка» - Приставной шаг – Присед с выведением рук вперед – Прыжки «звездочка» - Приставной шаг. Ходьба на месте. Дыхательный упражнения</p> <p>2. Основная часть</p> <p>Упражнения игрового стретчинга из исходного положения стоя.</p> <p>Упражнение 1. «Деревце». И.п.: Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.</p> <p>1) Поднять прямые руки над головой – вдох. 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.</p> <p>Упражнение 2. «Кошечка». И.п.: Стоя в упоре на ладони и колени. 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох. 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.</p> <p>Упражнение 3. «Звездочка». И.п.: Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох. 2) Руки опустить вниз,</p>	Муз.центр , коврики

		<p>расслабиться – выдох.</p> <p>Упражнение 4. «Дуб». И.п.: Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох. 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.</p> <p>Упражнение 5. «Солнышко». И.п.: Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны. 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх. 2)</p> <p>Упражнение 6. «Слоник». И.п.: Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх. 1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.</p> <p>✓ П.и «Чудо парашют. Не урони мяч»</p>	
4.	Занятие с эспандерами	<ul style="list-style-type: none"> • укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечного корсета; • укрепление позвоночника, выработка правильной осанки; • развитие эластичности связок и сухожилий, силы мышц; • развитие гибкости, повышение подвижности суставов; • развитие выносливости и работоспособности организма. <p>1.Разминка: Ходьба в колонне по одному с перестроением в пары. Ходьба на носках, на пятках парами. Ходьба по одному приставным шагом, ходьба в полуприседе. Прыжки вперед на двух ногах. Бег с заданиями, бег с ускорением по сигналу.</p> <p>2. Основная часть: Комплекс № 2</p> <p><i>1. Упражнение «Силачи» (10 раз)</i> И.п ноги на ширине плеч, руки за спиной, резинка на кистях, на 1-руки разводим в стороны, 2-и.п. следим за растяжением резинки.</p> <p><i>2. Упражнение «Цветочки» (10 раз)</i> И.п ноги на ширине плеч, руки с резинкой внизу, на 1 поднимаем руки вверх над головой, 2-растягиваем резинку с стороны. 3-руки в и.п, ладони смотрят друг на друга, 4-опускаем руки в и.п.</p> <p><i>3. Упражнение «Вертушка» (10 раз)</i> И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу с резинкой. На 1-поднять руки прямые перед собой, 2-</p>	Ленточный эспандер, музыкальный центр, гимнастический коврик

		<p>поворот корпуса в правую сторону, 3 -вернуться в и.п, 4-опистить руки вниз. Повторить в левую сторону.</p> <p><i>4. Упражнение «Ножницы» (10 раз)</i> И.п. сидя на полу, ноги прямые. Резинка на голеностопе. Руки в упоре сзади. На 1-поднимаем ноги вверх, руки согнуты в локтях при подъеме ног, 2 –раскрываем прямые ноги в сторону, носок натянут, 3-собираем ноги, 4-и.п.</p> <p><i>5. Упражнение «Стрелочки» (10 раз)</i> И.п. сидя на полу, зацепить резинкой ступню правой ноги, резинку держать двумя руками, следить за осанкой. На 1-поднимаем правую ногу вверх, руки сгибаем в локтях, 2-опускаем ногу. Повторить с левой стороны.</p> <p><i>6. Упражнение «Морской котик» (10 раз)</i> И.п. лежа на животе, ноги вместе, резинка в вытянутых руках впереди. На 1-поднимаем руки, плечи и грудь от пола, 2-разводим резинку в сторону, 3-возвращаем руки перед собой, 4-и.п.</p> <p>3. П.и. «Классики-резиночки» 2 вариант (см.Приложение №2)</p>	
--	--	--	--

Декабрь

1.	Занятие с футболом	<p>Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.</p> <p>1. Разминка: Ходьба в колонне по одному со сменой направления, ходьба на носках, на пятках руки в стороны, перекатом с пятки на носок, ходьба на четвереньках. Бег со сменой направления, бег змейкой, бег боковым галопом.</p> <p>2.Основная часть Комплекс общеразвивающих упражнений на фитболах для детей 1– комплекс.</p> <p>Исходное положение – сидя на фитболе, руки к плечам. <i>Выполнение:</i> 1 – руки на фитбол; 2 – вернуться в исходное положение.</p> <p>Исходное положение – стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь. <i>Выполнение:</i> 1–2 – наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол; 3–4 – вернуться в исходное положение (<i>повторить 5 раз</i>).</p> <p>Исходное положение – сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку.</p>	Муз.центр , коврики, маты, футбол
----	--------------------	---	-----------------------------------

		<p><i>Выполнение:</i> 1–2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же другой ногой (<i>повторить 3–5 раз</i>). Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.</p> <p><i>Выполнение:</i> 1–2 – наклон вперед, рукой коснуться правой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (<i>повторить 3–4 раза</i>). Исходное положение – сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками.</p> <p><i>Выполнение:</i> 1–2 – выпрямить ноги; 3–4 – согнуть ноги (<i>повторить 4–6 раз</i>). Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений. Повторить упражнение 1. 3. П.и. «Сбор урожая», «Бусины» (см.приложение 2.)</p>	
2.	Занятие с бордом	<p>Содействовать развитию баланса, вестибулярного аппарата и чувство равновесия, формированию осанки.</p> <p>1. Разминка: Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках руки к плечам, локти в стороны. Ходьба на пятках, руки в замок за спиной. Ходьба – пятки вместе, носки врозь. Бег в колонне по одному, бег с захлестом голени назад. Бег по диагонали. Бег в чередовании с прыжками вперед на двух ногах.</p> <p>2.Основная часть</p> <p style="text-align: center;"><i>1. «Часики»</i></p> <p>Описание: раскачиваться на Сибборде, сидя по- турецки, дыхательная гимнастика.</p> <p style="text-align: center;"><i>2. «Ёжик»</i></p> <p>Описание: дети, раскачиваясь на Сиббордах, выполняют движения в соответствии с текстом: Ёжик топал по дорожке. И грибочки нёс в лукошке. (<i>Руки вверх, в стороны, вниз</i>) Чтоб грибочки сосчитать, Нужно пальцы загибать. (<i>Сжимать – разжимать пальцы в кулак</i>).</p>	Кегли, борды, мячи, мешочки с песком

		<p>Вариант: усложнение с кеглями - ставить их по сторонам Сибборда.</p> <p>3. «Король»</p> <p>Встать на борд продольно –одна нога вперед. Руки приставить к голове, имитируя корону. Раскачиваться в этом положении.</p> <p>Балансировать на борде продольно или поперечно с мешочком или книгой на голове/ добавить движения рук, например, передавать из руки в руку мяч.</p> <p>Пройти по борду прямо или боком. Спрыгнуть на пол.</p> <p>3. Упражнение: «Детская йога. Собачка» (см.картотеку)</p>	
3	Игровой стретчинг	<p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса;</p> <p>-способствовать психоэмоциональной регуляции организма;</p> <p>-оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.</p> <p>✓ Ритмическая композиция: Ходьба на месте – Руки в стороны, колени поочередно вверх – Присед с выпрыгиванием вверх – Наклон вперед с прямой спиной - Отведение ноги в сторону, ИП, назад, ИП – Прыжки ноги вперед-назад – Ходьба на месте.</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>2. Основная часть</p> <p>Упражнения игрового стретчинга из исходного положения стоя.</p> <p>Упражнение 7. «Веточка». И.п.: Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладони наружу – вдох. 1) На выдохе – поднять руки над головой.</p> <p>Упражнение 8. «Ель большая». И.п.: Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1) Развести носки врозь – вдох. 2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.</p> <p>Упражнение 9. «Цапля». И.п.: Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше. 2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.</p> <p>Упражнение 10. «Зайчик» И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. 1) Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать. 2) Вернуться в и.п.</p> <p>Упражнение 11. «Верблюд» И.п.: стоя на коленях, ноги вместе. 1) Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус</p>	Муз.центр , коврики

		<p>слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике. 2) Вернуться в и.п.</p> <p>Упражнение 12. «Замок». И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. 1) Перенести согнутую в локте правую руку через плечо ладонкой внутрь, а левую занести за спину ладонкой вверх. Сложить пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянуть вниз. 2) Вернуться в и.п. Повторить, поменяв руки</p> <p>П.И. «Чудо парашют. Перемена мест»</p>	
4.	Занятие с эспандерами	<ul style="list-style-type: none"> • укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечного корсета; • укрепление позвоночника, выработка правильной осанки; • развитие эластичности связок и сухожилий, силы мышц; • развитие гибкости, повышение подвижности суставов; • развитие выносливости и работоспособности организма. <p>1.Разминка: Ходьба в колонне по одному с перестроением в пары. Ходьба на носках, на пятках парами. Ходьба по одному приставным шагом, ходьба в полуприседе. Прыжки вперед на двух ногах. Бег с заданиями, бег с ускорением по сигналу.</p> <p>2. Основная часть: Комплекс № 3</p> <p><i>1. Упражнение «Оловянный солдатик» (10 раз)</i> И.п. ноги вместе по б позиции, резинка в опущенных руках. На 1-поднимаемся на носки, руки поднимаем вверх над головой, 2-резинку разводим в стороны, сохраняя равновесие, 3-руки собираем, 4-возвращаемся в и.п.</p> <p><i>2. Упражнение «Ручки, ножки» (10 раз)</i> И.п. ноги вместе, руки с резинкой внизу. На 1-отвести правую ногу назад на носок, руки поднимаем над головой, 2-руки разводим прямые в стороны, 3-собираем руки, 4- возвращаем ногу и руки в и.п. Повторить с левой ноги.</p> <p><i>3. Упражнение «Каблучки» (10 раз)</i> И.п. ноги на ширине плеч, резинка на голеностопе в натянутом положении, руки на поясе. На 1-поднимаемся на носочки, 2- и.п.</p> <p><i>4. Упражнение «Стульчик» (10 раз)</i> И.п. ноги на ширине плеч, резинка натянута на голеностопе, руки перед собой в замке. На 1-поднимаемся на носки, 2-сходим с положения, 3-полуприсед колени смотрят вперед, 4-понимаемся в и.п.</p>	Ленточный эспандер, музыкальный центр, гимнастический коврик

		<p>5. Упражнение «Шажочки» (10 раз) И.п. ноги вместе, резинка на голеностопе, руки перед собой в замке. Начинаем шаги с правой ноги на 4-счета, при выполнении ноги собираем по 6 позиции на каждый счет, переходим на левую ногу, на 4-счета.</p> <p>6. Упражнение «Лесенка» (10 раз) И.п. ноги вместе, одеваем резинку на стопу, вторую ногой зажимаем и подтягиваем вверх. Руки перед собой в замке. Опорная нога ровная, корпус не двигается, работает только правая нога. На 1-поднимаем колено вверх, 2-опускаем в и.п. Повторить с левой ноги.</p> <p>3. П.и. «Классики-резиночки» 1 вариант (см.приложение №2)</p>	
Январь			
1.	Занятие с фитболом	<p>Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p> <p>1. Разминка: Ходьба с высоким подниманием колен, ходьба на носках, пятках, внешней поверхности стопы. Ходьба и бег змейкой между стоящими в ряд фитболами. Упражнение на внимание – по сигналу присесть около фитбола парами.</p> <p>2. Основная часть</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений на фитболах для детей</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Наклоны» <i>и.п.</i>: 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; -«Пошагаем» <i>и.п.</i>: 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 <i>и.п.</i>; -«Переход» <i>и.п.</i>: 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» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; -«Махи ногами» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - «Кит» <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - «Вверх ногу» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; 	Музыкальный центр, фитбол

		<p>- «Лесенка» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>- выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову.</p> <p>- «Покачаемся» <i>и.п.</i>: 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>- «Наклоны» <i>и.п.</i>: 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>3. Подвижная игра «Третий лишний», «Пятнашки мячом». (см. Приложение 2)</p>	
2.	Занятие с бордом	<p>Содействовать развитию баланса, вестибулярного аппарата и чувство равновесия, ориентировке в пространстве, крупной моторики ребенка.</p> <p>1. Разминка: Ходьба в колонне по одному, парами, со сменой направления, ходьба на носках (игровое задание «холодно» - на носках, руки на пояс. «Горячо» - в полуприседе, обнять себя за колени). Бег в колонне по одному, с захлестом голени. Бег с ускорением.</p> <p>2. Основная часть (Упражнения в парах)</p> <p>1. Упражнение в парах: дети балансируя на бордах стоят друг против друга. Держат в руках палки, зажимая между ними мяч или шарик. Приседают, качаются.</p> <p>2. Упражнение в парах: один ребенок балансирует на борде, другой сверху бросает мешочек, стоя рядом. Ребенок на борде ловит мешочек.</p> <p>Усложнение: дети считают по очереди, выполняя упражнения – в прямом и обратном порядке.</p> <p>Усложнение: ловить одной рукой; ловить двумя руками.</p> <p>3. Упражнение в парах с упругими малыми мячами (например, синего и зеленого цветов): дети или ребенок – инструктор сидят на полу с узких сторон борда:</p> <p>- один ребенок отпускает катящийся мяч: поймать правой/ левой рукой;</p> <p>- один ребенок катит 2 мяча –поймать двумя руками; поймать двумя руками скрестно;</p> <p>- то – же самое упражнение, но -ловить только зеленый мяч (синий не ловим, он катится назад).</p> <p>4. Упражнение в парах: один ребенок раскачивается продольно вперед назад, другой кидает ему мяч. После выполнения нескольких подходов дети меняются.</p> <p>3. Упражнение: «Детская йога. Мышка» (см. картотеку)</p>	Борды, мячи, гимнастические палки

3.	Игровой стретчинг	<p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса; -способствовать психоэмоциональной регуляции организма; -оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.</p> <p>1. Ритмическая композиция (Приставной шаг – Шаг с высоким подниманием колен – Прыжки «звездочка» - Приставной шаг – Присед с выведением рук вперед – Прыжки «звездочка» - Приставной шаг. Ходьба на месте. Дыхательный упражнения</p> <p>2. Основная часть</p> <p>Упражнения игрового стретчинга из исходного положения сидя.</p> <p>Упражнение 1. «Волк» И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу. 1) Поднять руки вверх, потянуться. 2) Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться. 3)И.п.</p> <p>Упражнение 2. «Медведь» И.п.: сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. 1) Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться. 2) Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.</p> <p>Упражнение 3.«Божья коровка». И.п.: сидя на пятках, руки вдоль туловища. 1) Выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад. 2) Вернуться в и.п.</p> <p>Упражнение 4. «Летучая мышь». И.п.: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. 1) Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу. 2) Вернуться в и.п.</p> <p>Упражнение 5. «Морской лев» И.п.: сидя на пятках, руки вдоль туловища. 1) Упор сидя между пятками, колени врозь. 2) Вернуться в и.п.</p> <p>3. П.и. «Сделай также»</p>	Муз.центр , коврики
4.	Занятия с эспандерами	<ul style="list-style-type: none"> • укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечного корсета; • укрепление позвоночника, выработка правильной осанки; • развитие эластичности связок и сухожилий, силы мышц; • развитие гибкости, повышение подвижности суставов; 	Ленточный эспандер, музыкальный центр, гимнастический коврик

		<ul style="list-style-type: none"> • развитие выносливости и работоспособности организма. <p>1.Разминка: Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, ходьба на носках, на пятках, руки за головой, локти в стороны, ходьба скрестным шагом. Бег в колонне, бег с высоким подниманием колен, бег с подскоками.</p> <p>2. Основная часть: Комплекс № 4</p> <p><i>1. Упражнение «Красивые ручки» (10 раз)</i> И. п. ноги на ширине плеч, руки с резинкой внизу. На 1-локти прижимаем к корпусу, резинка в натяжении, 2-и.п.</p> <p><i>2. Упражнение «Наши ручки» (10 раз)</i> И.п. ноги на ширине плеч, руки с резинкой внизу. На 1-локти прижимаем к корпусу, 2-опускаем вниз, 3-поднимаем руки перед собой, 4- и.п. резинка всегда в натяжении.</p> <p><i>3. Упражнение «Крутим, вертим» (10 раз)</i> И.п. ноги на ширине плеч, руки на уровне солнечного сплетения, резинка натянута в руках, повороты корпуса. На 1-вправо, 2-влево. Ноги остаются неподвижные.</p> <p><i>4. Упражнение «Качели» (10 раз)</i> И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу с натянутой резинкой. На 1- поднимаем руки вверх над головой, 2-наклон корпуса в сторону, 3-корпус поднимаем в и.п. 4-руки в и.п. Повторить в левую сторону.</p> <p><i>5. Упражнение «Лифт» (10 раз)</i> И.п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх над головой. На 1-опускаем две руки вниз за голову, стараемся не касаться корпуса, резинка в растянутом положении, 2-поднимаем руки вверх.</p> <p><i>6. Упражнение «Джек» (10 раз)</i> И.п. одеваем резинку выше колен, ноги на ширине плеч, руки внизу, на 1-делаем прыжок «Джек» в сторону, руки перед собой впереди, ладони смотрят вперед, 2-прыжок в б позицию ног, руки опускаем вниз. В прыжке широко расставляем ноги и соединяем.</p> <p>3. П.и. «Паутина» (см.Приложение №2)</p>	
Февраль			
1.	Занятие с фитболом	<p>Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, формирование осанки.</p> <p>1. Разминка: Ходьба в колонне по одному, ходьба боком приставным шагом, ходьба в чере-</p>	Музыкальный центр, фитбол

довании с прыжками вперед на двух ногах. Бег змейкой между фитболами, бег с подскоками. Бег в колонне по одному.

2. Основная часть

Комплекс общеразвивающих упражнений на фитболах для детей.

3-й комплекс.

Шагают пальцы». Исходное положение – стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа.

Выполнение:

перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево (*повторить 6 раз*).

Насос». Исходное положение – сидя на фитболе, руки на пояс, вдох.

Выполнение:

1–2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»;

3–4 – вернуться в исходное положение (*повторить 3–4 раза*).

Работают ноги». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку.

Выполнение:

1 – согнуть правую ногу;

2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой;

3 – то же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот (*повторить 3–4 раза*).

Посмотри на руки». Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.

Выполнение:

1–2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку;

3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево (*повторить 3–4 раза*).

Спрячь мяч». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая.

Выполнение:

1–4 – перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед;

5–8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

Высоко». Исходное положение – стоя рядом с фитболом.

Выполнение:

1–2 – подняться на носки, руки вверх;

		3–4 – вернуться в исходное положение (<i>повторить 3–4 раза</i>). 3. П.и. «Лохматый пес» (см. Приложение 2)	
2.	Занятие с бордом	<p>Содействовать развитию баланса, вестибулярного аппарата и чувство равновесия, ориентировке в пространстве, крупной моторики ребенка.</p> <p>1. Разминка: Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, ходьба на носках, на пятках, руки за головой, локти в стороны, ходьба скрестным шагом. Бег в колонне, бег с высоким подниманием колен, бег с подскоками.</p> <p>2. Основная часть (Упражнения в парах)</p> <p>5. Упражнение в паре «Качели»: дети садятся на ребра борда лицом друг к другу, берутся за руки – раскачиваются.</p> <p>6. Упражнение в парах: двое детей встают на бордах друг против друга в среднюю стойку – покачиваются. При этом перебрасывают друг другу малый мяч, затем – большой.</p> <p>7. Упражнение в парах: 2 ребенка встают на противоположных концах борда, поднимая борд за концы – прокатывают мяч по дуге.</p> <p>8. Упражнение в парах: двое детей стоят друг напротив друга на бордах поперечно, раскачиваются. Нужно поочередно кидать друг другу мешочки – левая кидает – левая ловит, затем правыми руками.</p> <p>Усложнение: одновременно кидать левой, ловить правой – двое детей.</p> <p>3. Упражнение «Детская йога. Змейка» (см. картотека)</p>	Картотека «Детская йога», борды, мячи
3.	Игровой стретчинг	<p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса;</p> <p>-способствовать психоэмоциональной регуляции организма;</p> <p>-оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.</p> <p>1. Ритмическая композиция: Приставной шаг – Бег на месте – Выпады (шаг назад – присед) – Присед, ИП, Подняться на носки, ИП – Бег на месте – Ходьба на месте. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Основная часть</p> <p>Упражнения игрового стретчинга из исходного положения сидя.</p> <p>Упражнение 6. «Морской конек» И.п.: сед на пятках, руки за голову 1 -2) удерживать положение в течении некоторого времени</p>	Муз.центр , коврики

		<p>Упражнение 7. «Медуза» И.п.: сед ноги врозь 1) Наклон вперед до касания руками стопы 2) Вернуться и.п.</p> <p>Упражнение 8. «Уж» И.п.: Сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс. 1 – 2) удерживать положение в течении некоторого времени</p> <p>Упражнение 9. «Коробочка с карандашами» И. п: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. 1) Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. 2) Медленно вернуться в и.п.</p> <p>Упражнение 10.«Самолёт взлетает» И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1) Выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/; 2) Руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/; 3-4)Руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/; То же другой ногой</p> <p>Упражнение 11. «Сорванный цветок» И. п.: сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперед, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону. 1) Медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник; 2– 4) Наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая; 5- 6) Выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться; То же на другую ногу.</p> <p>П.и. «Физкультурная мозаика»</p>	
4.	Занятия с эспандерами	<ul style="list-style-type: none"> • укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечного корсета; • укрепление позвоночника, выработка правильной осанки; • развитие эластичности связок и сухожилий, силы мышц; • развитие гибкости, повышение подвижности суставов; • развитие выносливости и работоспособности организма. <p>1.Разминка: Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе, обычная ходьба, бег в среднем темпе. Бег с ускорением и замедлением темпа. Ходьба на носках.</p> <p>2. Основная часть: Комплекс 5: <i>1. Упражнение «Рыбий хвост» (10 раз)</i> И.п. лежа на животе, руки под подбородок, резинка одета на голени, ноги опущены вниз. На 1-поднимаем ноги в воздух, стараясь развести ноги в стороны, на 2-возвращаем ноги в исходное положение.</p>	Ленточный эспандер, музыкальный центр, гимнастический коврик

		<p>2. <i>Упражнение «Подъемчики» (10 раз)</i> И.п. лежа на животе, руки под подбородком, левая нога упор носка в пол, правая свободна, резинка на голеностопе. На 1-поднимаем прямую ногу назад, растягивая резинку, на 2-возвращаемся в и.п. Повторить с левой ноги.</p> <p>3. <i>Упражнение «Мостик» (10 раз)</i> И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, резинка выше колен, руки вдоль туловища, голова смотрит вверх. На 1-поднимаем ягодицы вверх, при этом без прогиба в пояснице, 2-возвращаемся в и.п. Ровная плоскость.</p> <p>4. <i>Упражнение «Смешная планочка» (10 раз)</i> И.п. стоя на коленях, спина без прогиба, в руках резинка на кисти. На 1-выводим руку в сторону, 2- возвращаем в и.п. Меняем на левую руку. Можно - (усложнённый вариант, стойка в верхней планки).</p> <p>5. <i>Упражнение «Джеки в планочки» (10 раз)</i> И.п. стойка в верхней планке, резинка на голеностопе, выполняем прыжки «Джеки» в сторону. На 1-прыжек, 2-и.п. В прыжках широко разводим ноги.</p> <p>3. П.и. «Паутина» (см.Приложение №2)</p>	
Март			
1.	Занятие с фитболом	<p>Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>1. Разминка: Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, ходьба на носках, на пятках, руки за головой, локти в стороны, ходьба скрестным шагом. Бег в колонне, бег с высоким подниманием колен, бег с подскоками.</p> <p>2. Основная часть</p> <p>-«Крылышки» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед.</p> <p>«Махи ногами»- <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали.</p> <p>- <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p>	

		3.П.и. «Пятнашки сидя» (см.Приложение 2)	
2.	Занятие с бордом	<p>Содействовать развитию баланса, вестибулярного аппарата и чувство равновесия, формированию осанки.</p> <p>1. Разминка: Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), ходьба перекатом с пятки на носок, игровое упражнение «Лягушки» - прыжки на двух ногах. Бег, бег с высоким подниманием колен.</p> <p>2. Основная часть (Упражнения в парах)</p> <p>9. Упражнение в парах: двое детей стоят на раскачивающихся бордах друг против друга, играют в ладоши друг с другом: 2 вместе, поочередно правая и левая... Можно при этом говорить считалки</p> <p>1. Плыл по морю чемодан В чемодане был диван, На диване ехал слон. Кто не верит –выйди вон!</p> <p>2. ПИРОЖОК За стеклянными дверями Сидит мишка с пирогами. - Мишка, мишенька, дружок»! Сколько стоит пирожок? - Пирожок –то по рублю, Выходи, кого люблю.</p> <p>10. Упражнение в парах. Дети на бордах стоят на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга напротив, покачиваются. У каждого в руках по мешочку. По сигналу инструктора дети одновременно кидают друг другу мешочки, обмениваясь ими.</p> <p>11. Упражнение в парах: дети встают друг напротив друга на борде , у каждого в правой руке мешочек. Передали мешочки в левые руки друг другу, затем передали мешочек себе из левой руки в правую и повторяем. Менять мешочки удобно по хлопкам инструктора –это задаёт ритм.</p> <p>12. Упражнение в парах «Двойная звездочка»: встать поперечно вдвоём на борд живот к животу или спина к спине. Ноги поставить широко, взяться руками и отвести их в стороны. Раскачиваться.</p> <p>13. Инструктор и ребенок стоят на бордах друг напротив друга. Ребенок «зеркалит» взрослого: руки скрестно на плечи; одна рука на живот, друга на пояс; по очереди</p>	Борды, мешочки с песком

		<p>руки –на плечо, на плечо, вверх, вверх;</p> <p>14. Упражнение «Парусник» в парах: дети садятся спиной друг к другу на борд, держась руками за узкие ребра. Раскачиваются.</p> <p>15. Встать на борд по центру поперечно. С обеих сторон стоят по одной стойке. Достать стопой ноги рядом стоящую/ противоположную стойку.</p> <p>3. Упражнение «Детская йога. Крабик» (см.картотека)</p>	
3.	Игровой стретчинг	<p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса;</p> <p>-способствовать психоэмоциональной регуляции организма;</p> <p>-оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.</p> <p>✓ 1. Ритмическая композиция: Ходьба на месте – Руки в стороны, колени поочередно вверх – Присед с выпрыгиванием вверх – Наклон вперед с прямой спиной - Отведение ноги в сторону, ИП, назад, ИП – Прыжки ноги вперед-назад – Ходьба на месте.</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>2. Основная часть</p> <p>Упражнения игрового стретчинга из исходного положения лежа.</p> <p>Упражнение 1. «Волна». И.п.: Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу. 2) И.п.</p> <p>Упражнение 2. «Лебедь». И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе. 3) И.п.</p> <p>Упражнение 3. «Рыбка». И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз. 1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе. 2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне. 3) И.п.</p> <p>Упражнение 4. «Змея». И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед. 1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты. 2) И.п.</p> <p>Упражнение 5. «Гора». И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. 1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох. 2) Выдох – и.п.</p> <p>Упражнение 6. «Лягушка» И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра, внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки. 1-2) Удерживать положение некоторое время</p>	Муз.центр , коврики

		П.и. «Сделай также»	
4.	Занятия с эспандером	<ul style="list-style-type: none"> • укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечного корсета; • укрепление позвоночника, выработка правильной осанки; • развитие эластичности связок и сухожилий, силы мышц; • развитие гибкости, повышение подвижности суставов; • развитие выносливости и работоспособности организма. <p>1.Разминка: Ходьба в колонне по одному, парами, со сменой направления, ходьба на носках (игровое задание «холодно» - на носках, руки на пояс. «Горячо» - в полуприседе, обнять себя за колени). Бег в колонне по одному, с захлестом голени. Бег с ускорением.</p> <p>2. Основная часть: Комплекс б:</p> <p><i>1. Упражнение «Звездочка» (10 раз)</i> И.п лежа на спине, руки разведены в стороны, ладони прижаты к полу. Ноги на 90 градусов с резинкой на голеностопе в растяжении. На 1-ноги в правую сторону делаем небольшой наклон, 2- возвращаем на 90 градусов. Повторить в левую сторону.</p> <p><i>2. Упражнение «Красивая осанка» (10 раз)</i> И.п. сидя на коврик, ноги разведены, стопы плотно прижаты к полу. Руки перед собой с резинкой на кистях. На 1-поднять руки вверх над головой, 2-развести руки с стороны, чтобы угол в локтях был 90 градусов. Следить за тем, чтобы спина была ровная, голова смотрела прямо.</p> <p><i>3. Упражнение «Веселые подъемчики» (10 раз)</i> И.п. лежа на коврик, в согнуты в коленях, на ширине плеч, стопы прижаты к полу, руки наверху с резинкой в растяжении. На 1-поднимаемся вверх, растягиваем резинку, 2- возвращаемся в и.п.</p> <p><i>4. Упражнение «Тягачи» (10 раз)</i> И.п. левая нога на колено, правая стоит плотно на стопе, зажимаем резинку правой стопой, резинку держим двумя руками, поднимаем руки вверх, в локтях 90 градусов. На 1- поднимаем руки вверх к груди, угол 90 градусов, 2-и.п.</p> <p><i>5. Упражнение «Паучок» (10 раз)</i> И.п. лежа на животе, ноги вместе, руки перед собой с резинкой на кистях, подбородок на коврик. На 1-поднимаем корпус вверх, руки перед собой на воздух, 2-заводим руки за голову, соединяем лопатки, 3-выходим с положения, руки перед собой, 4-возвращаемся в и.п.</p>	Ленточный эспандер, музыкальный центр, гимнастический коврик

		<p>6. Упражнение «Каблучки» (10 раз) И.п ноги на ширине плеч, резинка на голеностопе в натянутом положении, руки на поясе. На 1-поднимаемся на носочки, 2- и.п. 3. П.и. «Мышеловка» (см.Приложение №2)</p>	
Апрель			
1.	Занятие с фитболом	<p>Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. 1. Разминка: Ходьба друг за другом, ходьба на носках с разным положением рук (в стороны, в замок за спиной, вверх), ходьба в полуприседе, с захлестом голени назад, ходьба широким и мелким шагом (игровое задание «великаны» - «карлики»). Бег в колонне по одному, врассыпную, на носках, боковой голоп. 2. Основная часть - «Прокати» <i>и.п.</i>: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - «Поворот» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» <i>и.п.</i>: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу. -«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь; -«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу; 3.П.и. «Пятнашки в беге», «Пятнашки мячом» (см.Приложение)</p>	Фитбол, музыкальный центр
2.	Занятие с бордом	<p>Содействовать развитию баланса, вестибулярного аппарата и чувство равновесия, формированию осанки. 1. Разминка: Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), ходьба перекатом с пятки на носок, игровое упражнение «Лягушки» - прыжки на двух ногах. Бег, бег с высоким подниманием колен 2. Основная часть (Упражнения лежа) 1. Лечь на борд как на кровать, раскачиваться. 2. Лечь на пол перпендикулярно борду. Упор лёжа выпрямленными руками на борд, ноги- упор на пальцы. Отжимание от борда, слегка покачиваясь. 3. Упражнение «Крабик». Лечь на борд. Поднять туловище невысоко вверх –на борде стопы и ладони. Покачаться. 4. Мостик лёжа на борде. Лечь на борд как на лодку, ноги согнуты в коленях. Поднять ягодицы до ровной диагонали с коленями. 5. Лечь на борд на спину как на лодку, согнутые ноги стоят на борде. Скручивать</p>	Борды, музыкальный центр

		<p>тело в одну сторону, ноги в коленях –в другую.</p> <p>6. Лечь на борд спиной, максимально прижать к себе ноги, согнутые в коленях; можно прижать их к себе руками. Качаться.</p> <p>7. Лечь на борд, руки вытянуть вверх. Поднимать и опускать туловище.</p> <p>8. Лечь на борд, поднять ноги вверх –вращение стоп/ вращение голеней/ забросить ноги (одну или обе)назад, потянуться/ расставить ноги в стороны, потянуться/ сложить ноги коленями в стороны –стопа к стопе, тянуть колени вниз растягиваясь/ поставить одну ногу на борд согнутой, другую положить перпендикулярно стопой на колено –растяжка.</p> <p>9. Лечь на борд боком, свернувшись калачиком, руки под щеку – отдых, расслабление.</p> <p>Упражнение «Детская йога. Лодочка» (см.картотека)</p>	
3	Игровой стретчинг	<p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса;</p> <p>-способствовать психоэмоциональной регуляции организма;</p> <p>-оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.</p> <p>✓ 1. Ритмическая композиция Ходьба на месте – Руки в стороны, колени поочередно вверх – Присед с выпрыгиванием вверх – Наклон вперед с прямой спиной - Отведение ноги в сторону, ИП, назад, ИП – Прыжки ноги вперед-назад – Ходьба на месте. Дыхательные упражнения</p> <p>2. Основная часть</p> <p>Упражнения игрового стретчинга из исходного положения лежа.</p> <p>Упражнение 7. «Носорог». И.п.: лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. 1)Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа. 2) Вернуться в и.п.</p> <p>Упражнение 8. «Улитка» И.п.: упор лежа на спине 1) Поднять прямые ноги и коснуться ими за головой 2) Вернуться в и.п.</p> <p>Упражнение 9. «Морская звезда» И.п.: лежа на животе 1) Прогнуться, руки в стороны, ноги врозь 2) Вернуться в и.п.</p> <p>Упражнение 10. «Дельфин» И.п.: лежа на животе 1) Прогнуться, руки вверх в «замок» 2) Вернуться в и.п.</p> <p>Упражнение 11.«Кольцо» И.п.: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. 1) Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь.</p>	Муз.центр , коврики

		<p>Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы. 2) Вернуться в и.п.</p> <p>Упражнение 12. «Волшебные палочки» И.п: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. 1) Медленно поднять обе ноги вверх. 2) Медленно вернуть их в и.п.</p> <p>П.и. «Физкультурная мозаика»</p>	
4.	Занятие с эспандером	<ul style="list-style-type: none"> • укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечного корсета; • укрепление позвоночника, выработка правильной осанки; • развитие эластичности связок и сухожилий, силы мышц; • развитие гибкости, повышение подвижности суставов; • развитие выносливости и работоспособности организма. <p>1.Разминка: Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, ходьба на носках, на пятках, руки за головой, локти в стороны, ходьба скрестным шагом. Бег в колонне, бег с высоким подниманием колен, бег с подскоками.</p> <p>2. Основная часть:</p> <p>Комплекс б:</p> <p><i>1. Упражнение «Наша спинка, так красива» (10 раз)</i></p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, руки позади с резинкой на кистях, резинка в две петли, в натянутом положении. На 1-поднимаем руки за спиной, прямые, голова смотрит точно вперед, корпус ровный, 2-возвращаем руки в и.п.</p> <p><i>2. Упражнение «Горизонтальное растяжение резинки» (10 раз)</i></p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу, на 1 поднимаем руки перед собой, 2 разводим резинку в стороны, регулируя растяжения. 3-4 И.п.</p> <p><i>3. Упражнение «Вертикальное растяжение резинки» (10 раз)</i></p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. На 1- руки перед собой, 2 –руки поворачиваем вертикально, правой наверху, 3-растягиваем резинку, 4-И.п.</p> <p><i>4. Упражнение «Столик» 10 раз</i></p> <p>И.п. ноги вместе, резинка зацеплена за носки, спина зафиксирована под углом 45 градусов, резинка в вытянутых руках, 1-медленно подтягиваем руки к груди, 2-в и.п.</p> <p><i>5. Упражнение «Пружинка в стороны» (10 раз)</i></p> <p>И.п. правая нога на колено, лева отведена в сторону, прямая, резинку фиксируем на левой стопе, левой рукой держим резинку, правая рука на поясе, корпус ровный, выполняем на-</p>	Ленточный эспандер, музыкальный центр, гимнастический коврик

		<p>клоны вправо. На 1-наклон в сторону, 2-и.п. Повторить с левой ноги.</p> <p>6. Упражнение «Острые ножницы» (10 раз)</p> <p>И.п. лежа на спине, ноги на 90 градусов, резинка на голеностопе, руки на локтях. На 1-поднимаем ноги на 90 градусов, 2-растягиваем широко резинку, 3-делаем за хлест ног, (ножницы), 4-меняем ногу.</p> <p>3. П.и. «Волк и зайцы» (см. Приложение №2)</p>	
Май			
1.	Занятие с фитболом	<p>Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.</p> <p>1. Разминка: Ходьба в колонне по одному, парами, со сменой направления, ходьба на носках (игровое задание «холодно» - на носках, руки на пояс. «Горячо» - в полуприседе, обнять себя за колени). Бег в колонне по одному, с захлестом голени. Бег с ускорением.</p> <p>2. Основная часть</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>-(Различные упражнения из приложения)</p> <p>3. Подвижные игры: «Третий лишний», «Тоннель».(см. Приложение2)</p>	Фитболы, музыкальный центр
2.	Занятие с бордом	<p>Содействовать развитию баланса, вестибулярного аппарата и чувство равновесия, формированию осанки.</p> <p>1. Разминка: Ходьба в колонне по одному с перестроением в пары. Ходьба на носках, на пятках парами. Ходьба по одному приставным шагом, ходьба в полуприседе. Прыжки вперед на двух ногах. Бег с заданиями, бег с ускорением по сигналу.</p> <p>2. Основная часть</p> <p>Борд на узком ребре.</p> <p>1. Поставить борд на узкое ребро, удерживая его правой рукой. Ноги вместе. Наклон левой рукой через голову параллельно правой руки. То – же с другой стороны.</p> <p>2. Поставить борд на ребро вогнутой стороной к себе. Встать лицом к узкому ребру. Взяться двумя вытянутыми руками за ребро – наклониться с упором на борд –</p>	Борды, музыкальный центр

		<p>растянуться. Усложнение: подниматься на носки – на пятки. Взгляд направлен в пол. Усложнение: наклониться вперед – и встать; Усложнение: наклониться, подтягивая вперед согнутую в колене ногу –встать, затем наклоняться, отводя эту ногу прямо –назад. Выполнять медленно, растягиваясь. Опорную ногу стараться держать прямо. 3. Борд стоит на узком ребре. Встать рядом, держась за него двумя руками. Размять стопы – делая круговые движения поочередно, фиксируясь на полу большим пальцем ноги; пошагать, приподнимая пятки, носок на полу. Борд на широком ребре. 1. Игра «Ку –ку». Борды стоят по кругу на широком ребре спинками в круг. Дети ложатся в глубину борда –прячутся. На счёт «Раз-два-три –беги» -перебегают в соседний борд и снова прячутся «ку-ку». 3. Упражнение «Детская йога: «Ветряная мельница», «Самолетик» (см.картотека)</p>	
3	Игровой стретчинг	<p>Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма. Совершенствовать двигательные способности создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей. 1. Ритмическая композиция: Приставной шаг – Бег на месте – Выпады (шаг назад – присед) – Присед, ИП, Подняться на носки, ИП – Бег на месте – Ходьба на месте. Дыхательные упражнения. 2. Основная часть Упражнения игрового стретчинга «рыбка», «ходьба», «горка», «орешек», «бег», «змейка», «зайчик», «лисичка», «веточка». П.и. «Мышки в доме».</p>	Муз.центр , коврики
4	Промежуточная аттестация	Открытое занятие	

6. Условия реализации Программы

6.1 Методическое обеспечение Программы

Спортивный зал: Оборудование (в расчёте на группу 10-13 детей).

- Борды по количеству детей;
- Борд для взрослого;
- Кинезиологические мешочки (16 -20);
- Палки гимнастические (16 -20);
- Мячи упругие малые , теннисные мячи (16-20);
- Кубики (до 30);
- Кегли (1-2 комплекта);
- Стойки (по 2 на ребенка);
- Гимнастические коврики (16-20);
- Ключки (8-9);
- Обручи среднего диаметра (8-9);
- Фитболы по количеству детей;
- Музыкальный центр;
- Ленточные эспандеры по количеству детей

7. Список литературы

1. **Методические материалы в специальном чате для специалистов, занимающихся на бордах в Telegram и YouTube. Специальные материалы в Инстаграм. Обмен опытом заинтересованных лиц в различных электронных мессенджерах. Специальный образовательный чат для покупателей Сибирских бордов от организаторов –фирмы «Made in Siberia».**
2. Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учебно-методическое пособие. - М.: Обруч, 2014;
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2014;
4. Фрилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.
5. Божко В.Р. Упражнения игрового стретчинга. Ссылка: <https://nsportal.ru/detskiysad/zdorovyiy-obraz-zhizni/2019/09/08/kartoteka-uprazhneniy-igrovogostretchinga>
6. Колосовская О.В. Игровой стретчинг. Сборник упражнений, игр, сказок. 2016. Ссылка: http://pedrazvitiye.ru/raboty_dopolnitelnoe_new/index?n=54710 12. Н. Ф. Тарловская, Л. А. Топоркова «Обучение детей дошкольного возраста конструированию и ручному труду» М., Просвещение, Владос, 1994

Приложение 1

8. Методика обследования уровня физической подготовленности детей.

1. Координации движений и равновесие

Оценка координации движений:

одновременное правильное выполнение — сформировано;

не одновременное, но правильное выполнение движений — частично сформировано;

нарушение координации, но после повторного показа правильное выполнение отдельных элементов — не сформировано

Тест 1 Цель: оценить координацию движений рук в сагиттальной плоскости
Ребенок начинает маховые движения правой рукой и подключает противоположном направлении движения левой рукой (как при ходьбе)

Тест 2 Цель: оценить координацию движений рук в вертикальной плоскости
Ребенок начинает движения вверх-вниз правой рукой, сгибая ее в локтевом суставе, присоединяя по команде левую руку. Движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз и наоборот.

Тест 3 Цель: оценить координацию движений рук в горизонтальной плоскости
Ребенок начинает движения правой рукой вперед, назад, сгибая в локтевом суставе, присоединяет движения левой рукой — вперед-назад. Направления движения противоположные.

Тест 4 Цель: оценить координацию движений рук и ног в сагиттальной плоскости
Ребенок отводит в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот

Тест 5 Цель: оценить координацию движений рук и ног в вертикальной плоскости
Ребенок поднимает одновременно согнутую в локте правую руку и сгибает в колене левую ногу и наоборот.

Тест 6 Цель: оценить координацию движений рук и ног в горизонтальной плоскости
Ребенок отводит перед правую руку и назад левую ногу и наоборот

Тест 7 Цель: выявить и тренировать координационные возможности детей при упражнении равновесия
Ребенок встает в стойку — носок ноги, стоящий сзади, вплотную примыкает к пятке стоящей впереди — и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время упражнения равновесия фиксируется секундомером, из двух попыток засчитывается лучший результат.

2. Гибкость

Наклон туловища вперед из положения сидя. На полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии.

Ребенок (без обуви) садится со стороны С так, чтобы пятки находились рядом с линией АБ, но не касались ее. Расстояние между пятками 20-30 см. Ступни стоят вертикально, руки вперед, ладонями вниз. Партнер прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклона. Выполняется три медленных предварительных наклона. Четвертый наклон – зачетный, выполняется за 3 сек. Результат засчитывается по кончикам пальцев рук, он может быть результатом «+» или «-», точность до 0,5 см.

МАЛЬЧИКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Сформировано		Частично сформировано		Не сформировано
5	<9	7-9	2-6	0-1	>1
6	<10	9-10	3-7	1-2	>1
7	<11	9-11	4-8	2-3	>2

ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Сформировано		Частично сформировано		Не сформировано
5	<11	9-11	4-8	1-3	>1
6	<13	10-13	5-9	2-4	>2
7	<18	15-18	9-14	4-8	>1

3. Быстрота

Исходное положение стойка за линией старта, одна из стоп расположена у самой линии, вторая сзади, в удобном для ребенка положении. На линии старта стоят два пластиковых кубика. После сигнала нужно, взяв один кубик, как можно быстрее добежать до противоположной ограничительной линии, и положить кубик на нее, затем развернувшись добежать назад за линию старта, взять второй кубик и добежать до финиша. Фиксируется время от старта до момента, когда ребенок положил последний кубик на линию (точность до 0,1 с.). Попытка не засчитывается, если ребенок бросает или роняет кубик. Расстояние между линиями 10м.

МАЛЬЧИКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Сформировано		Частично сформировано		Не сформировано
5	<11,2	11,3-11,2	12,0-11,7	12,5-12,1	>12,5
6	<10,6	10,9-10,6	11,3-11,0	11,7-11,1	>11,8
7	<10,0	10,4-10,0	10,9-10,5	11,3-11,0	>11,4

ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Сформировано		Частично сформировано		Не сформировано
5	<11,4	11,8-11,4	12,2-11,9	12,8-12,3	>12,5
6	<10,8	11,1-10,8	11,5-11,2	12,0-11,7	>11,8
7	<10,2	10,6-10,2	11,1-10,7	11,6-11,2	>11,4

4. Сила мышц живота

Ребенок лежит на гимнастическом коврике на спине, руки за головой, ноги удерживаются (колени прямые). По команде, ребенок поднимется до вертикали, затем возвращается в исходное положение. Упражнение засчитывается количество раз за 1 мин.

МАЛЬЧИКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Сформировано		Частично сформировано		Не сформировано
5	<20	17-20	7-16	3-6	>3
6	<22	20-22	9-19	6-8	>6
7	<26	23-26	13-22	9-12	>9

ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Сформировано		Частично сформировано		Не сформировано
5	<16	14-16	5-13	2-4	>2
6	<20	18-20	9-17	6-8	>6
7	<23	21-23	11-20	8-10	>7

5. Сила мышц спины

Ребенок ложится на край скамейки лицом вниз, на опоре находится только нижняя часть тела от пояса и ниже. Взрослый держит ребенка за ноги. Ребенок опирается руками о пл. По сигналу взрослого, он ставит руки на пояс, прогибается, задерживается в этом положении как можно дольше. Голову не поднимать, смотреть на пол. Оценивается длительность удержания в секундах.

МАЛЬЧИКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Сформировано		Частично сформировано		Не сформировано
5	<46	44-46	42-43	35-41	>35
6	<54	50-54	45-49	41-44	>41
7	<74	65-74	59-64	54-58	>54

ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Сформировано		Частично сформировано		Не сформировано
5	<47	46-47	43-45	37-42	>36
6	<55	51-55	46-50	42-45	>42
7	<75	66-75	60-65	55-59	>55

6. Знание базовых элементов

Оценивается правильное выполнение основных элементов упражнений, четкость исходных положений, соблюдение отдельных частей тела в упражнении, умения анализировать движение, контролировать и самооценивать качество выполнения упражнения, гибкость, выносливость, сохранение статичного равновесия в процессе двигательной деятельности.

МАЛЬЧИКИ и ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности				
	Сформировано		Частично сформировано		Не сформировано
5 - 7	выполняет в быстром темпе	выполняет в быстром допуская неточности в движениях	выполняет в медленном темпе	выполняет в медленном темпе допуская неточности в движениях	выполняет только по показу педагога

Протокол обследования

Ф.И.	Координации движений и равновесие		Гибкость		Быстрота		Сила мышц живота		Сила мышц спины		Знание базовых элементов	
	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.

Подвижные игры с фитболами

1. «Догони мяч» в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч.
2. «Попади мячом в цель» прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.
3. «Докати мяч» катить мяч до цели ногами или руками.
4. «Толкай ладонями» -толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.
5. «Толкай развернутой ступней» толкать мяч вперед ногой.
6. «Бусины». В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.
7. «Сбор урожая». Все участники сидят на фитболах. Водящий-«Садовник» ловит детей –«Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.
8. «Лохматый пес». Все подобного типа игры проходят сидя на фитболе.
9. «Замри». Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.
10. «Смена направления» Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.
11. «Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.
12. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекачивая фитбол руками.
13. «Пятнашки мячом» - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.
14. «Третий лишний» - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.
- 15.«Тоннель» - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

Подвижные игры с ленточными эспандерами

- «Классики - резиночка»

Количество участников от 3 детей и больше. Дети должны договориться об очередности выполнения, уточнить порядок выполнения прыжков первого уровня (на высоте щиколоток ребенка). Двое натягивают ногами резинку в виде прямоугольника, важно дать установку детям не двигаться, когда кто-то прыгает, поправлять нужную высоту. 5 повторов первого вида прыжков является прохождением 1 кона, 5 повторов следующего более сложного вида прыжка на том же уровне считается прохождением 2 кона и так далее. Ребенок, прошедший 5 конов на 1 уровне переходит на 2 уровень (высота резинки до середины голени ребенка) и снова повторяет 5 конов (упражнений), но уже на другой высоте, это и будет усложнением. 3 уровень – высота до колена. Ребенок, допустивший ошибку в прыжках, уступает следующему игроку, сам встает в резинку, а в следующий раз повторяет тот вид прыжков, в котором он ошибся. Начинать игру надо с простых прыжков. Дети охотно придумывают свои упражнения. К игре можно сделать карточки-схемы, придумывать совместно с детьми названия прыжков, по заданным моделям можно выполнять индивидуальные тренировки.

Варианты прыжков в игре «Классики - резиночка»

1 вариант.

1 кон. Стоя боком снаружи от резинок надо перепрыгнуть внутрь площадки и выпрыгнуть обратно, не задевая резинок.

2 кон. Стоя между резинками боком к ним надо подпрыгнуть и наступить на обе резинки, спрыгнуть с них на площадку, соединив ноги.

3 кон. Стоя боком снаружи правой ногой к резинке, нужно прыгнуть, разведя ноги, и приземлиться так, чтобы левая нога осталась снаружи, а правая внутри, снова прыгнуть – левая внутри, правая снаружи с другой стороны, снова прыгнуть и выпрыгнуть с другой стороны резинки, затем так же вернуться в и.п. (и так 5 повторов).

4 кон. Стоя лицом к резинке, прыгнуть так, чтобы наступить правой ногой на дальнюю резинку, а левой на ближнюю, затем снова прыгнуть, но поменять ноги местами (и так 5 раз).

5 кон. Встать между резинками боком к ним. Затем перепрыгнуть через них. Прыгнуть, ноги скрестно (левая нога впереди), зацепив ногами резинку. Таким образом, получится фигура, которая называется «восьмерка». И, наконец, прыгнуть повыше, соединив ноги, и, освободив их от резинок, выпрыгнуть на площадку.

Если ребенок прошел все 5 конов, то резинку поднимают до середины голени и повторяют все 5 конов.

2 вариант.

1 кон. Встать лицом к резинке. Толчком двумя ногами перепрыгнуть обе резинки. (5 раз).

2 кон. Стоя боком к резинке, прыгнуть так, чтобы обе ног оказались на резинке – одна впереди, другая сзади, затем прыгнуть на дальнюю резинку, но поменять ноги местами, выпрыгнуть на другую сторону. (5 раз)

3 кон. Встать лицом к резинке. Подпрыгнуть двумя ногами, зацепив носками ближнюю резинку, наступить на дальнюю. Подпрыгнуть с поворотом на 180 градусов так, чтобы резинка соскользнула с ног, и оказаться лицом к резинкам снаружи от них, на другой стороне.

4 кон. Встать лицом к резинке Толчком двумя ногами, зацепив ближнюю резинку, перепрыгнуть с ней через дальнюю. Фигура называется "самолетик». Подпрыгнуть с поворотом на леву так, чтобы приземлиться на дальнюю резинку, спрыгнуть с поворотом на 180 градусов.

5 кон. Стоя к резинкам лицом, прыгнуть, наступив ногами - одна на ближнюю, другая — на дальнюю резинку. Подпрыгнув, поворачиваясь на 180 градусов, наступить также, но поменяв ноги местами. (5 раз)

• «Колечко» - игра-аттракцион

Инвентарь: 2 резинки (шириной 3 см. длиной 70 см, сшитые с краев в виде кольца)

В игре участвуют 2 команды по 3 и более детей, выстраиваются в 2 шеренги напротив друг друга. По сигналу первый участник пролезает в кольцо, начиная с головы (можно, наоборот, с ног), передает следующему и так далее. Команда, выполнившая задание быстрее, побеждает. В игре развивается быстрота, скорость реакции, ловкость, гибкость, координация работы рук, туловища и ног.

• «Паутина» - подвижная игра

Инвентарь: 3-4 резинки (0,5-0,7см шириной, 3,5м длиной, сшитой с концов). Каждую резинку по 2 детей натягивают в форме удлиненных фигур, перемешиваясь друг с другом, образуя тем самым подобие паутины, высота до 15см. Остальные участники прыжковыми движениями перебегают с одной стороны паутины на другую, меняя направление. Игрок, наступивший на резинки во время перебежек, выходит из игры. По сигналу (хлопок, остановка музыки, словесная команда) дети должны остановиться в том положении, в котором находились, не двигаться. Те, которые оказались хотя бы одной ногой внутри резинок, выходят из игры и сменяют игроков, стоящих в резинке, игра продол-

жается. Игра проходит очень весело и увлекательно, вместе с тем у детей развиваются все психофизические качества в целом, а весь спортивный инвентарь занимает мало места и легко переносится в любое место, где проводится то или иное мероприятие.

- **«Мышеловка» - подвижная игра**

Игра проводится по типу общеизвестной игры «Мышеловка», но дети во время игры держат длинную резинку в натянутом виде, при этом осуществляется нагрузка на руки. Возможны и другие варианты игры.

- **«Волк и зайцы»**

В игре участвуют 5-7 детей. На одной стороне игровой зоны на полу располагается резиновый шнур длиной (2-3м, сшитый по концам) в виде кольца. В кольцо – норке располагаются зайцы. На другой стороне зала сидит водящий – волк. С началом игры дети – зайцы встают в круг, спиной друг к другу и берут резинку в обе руки, на слова ведущего выходят на середину, резинку в форме кольца оставляют на полу :

Скачут зайцы, скок, скок, скок, на зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают, осторожно слушают, не идет ли волк.

После этого водящий – волк изображает рычание, дети должны быстро забежать в норку (кольцо), снова взять резинку в руки, волк пытается догнать зайцев до того, как они забегут в кольцо. Игроки, которых задел водящий, выходят из игры.

Игра развивает быстроту реакции, ловкость, гибкость, коммуникативные качества, навыки лазания и бега.