Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 4»

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТОПедагогическим советом Протокол № 1 от 31.08.2018 г. | УТВЕРЖДЕНОЗаведующим МАДОУ «Детский сад № 4»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.В. ЛазаревойПриказ № 172 от 31.08.2018 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»**

**(возраст обучающихся: 3-5 лет)**

**Срок реализации – 1 год**

Составитель:

Веникова О.В.,

воспитатель

г. Чернушка

***Пояснительная записка***

Современный дошкольник испытывает на себе вредное воздействие гиподинамии, поэтому важно организовать деятельность детей так, чтобы они могли как можно больше двигаться.

 Диагностика физической подготовленности показала, что не у всех детей хорошо развиты физические качества: ловкость, быстрота, скоростная выносливость, гибкость, равновесие, координация т.д.

Детям, с недостаточно развитыми физическими качествами,  сложно выполнять не только различные двигательные упражнения, но и просто играть в подвижные игры со своими сверстниками.

Занятия кружка с использованием тренажеров  способствуют развитию физических качеств, тем самым позволяя ребенку активно участвовать в различных видах детской деятельности, чувствовать себя полноценным членом коллектива.  Кроме того, занятия на  тренажерах  активизируют  познавательную  деятельность  детей, формируют их  нравственно - волевые качества (выдержку, настойчивость, дисциплинированность, решительность, смелость), развивают эмоциональность, любознательность и воображение, а также упражняют  в способах общения со  сверстниками.

***Цель****:*Cохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребёнка.

***Задачи:***

* Научить детей определённым двигательным умениям и навыкам в работе с тренажёрами
* Научить детей приемам страховки при работе с тренажерами.
* Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки
* Дать представление о профессиях людей, где нужно крепкое здоровье и хорошая физическая подготовка (военные, спортсмены, пожарные, космонавты, полицейские т.д.)
* Развивать уверенность в себе и своих возможностях; развивать актив­ность, инициативность, са­мостоятельность

***Возраст*: 3-5лет**

***Срок реализации:***1 год.

***Длительность занятия:***1 академический час для детей от 3-5лет, занятия планируется проводить четыре раза в месяц.

**Продолжительность*:*** составляет 15-20 мин.

**Количество занятий:** занятия проводятся 1 раза в неделю.

***Предполагаемые результаты:***

* Осознанное отношение к собственному здоровью
* Овладение доступными способами его укрепления
* Формирование потребности в ежедневной двигательной активности
* Развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.
* Повышение уровня физической подготовленности

***Основные принципы:***

* Учёт индивидуальных особенностей детей, показатели их развития, уровня развития физических качеств;
* Занятия строятся с постепенным уменьшением нагрузки за счёт уменьшения дозировки и интенсивности работы на тренажёрах;
* Занятия носят систематический характер (проводятся раз в неделю);
* Тренажёры регулируются, что позволяет использовать их в роботе с детьми разной физической подготовки.

***Методика использования тренажеров разного вида:***

* Допуск к занятиям  только после определения  врачом состояния здоровья детей и уровня их функциональной и физической подготовленности.
* Определение оптимального объема  физической  нагрузки  и ее распределение  с учетом не только состояния здоровья детей дошкольного возраста, но и уровня их физической подготовленности.
* Индивидуально-дифференцированный подход  к детям с учетом не только вышеназванных критериев, но и уровня их двигательной активности.
* Активизация  мыслительной и двигательной деятельности детей путем использования различных игровых методов и приемов.

**Тренажёры.**

* **Беговая дорожка**
* **Скамья для пресса**
* **Бегущая по волнам**
* **Велотренажер**
* **Мини батут**
* **Диск Здоровья**
* **Гантели**
* **Фитбол**
* **Малые мячи**
* **Канат**

***Упражнение с гантелями.***

* И.п. стоя, гантели лежат на полу перед ребенком. Поднять руки вверх через стороны, медленно наклониться вперед — вниз, взять гантели в каждую руку. Выпрямиться.
* И.п. стоя, ноги расставить на ширине плеч, локти прижаты к туловищу.

1— кисть с гантелей развернуть вперед, согнуть руку локоть от туловища не отрывается. 2- и.п. Повторить по 4 раза каждой рукой + 4 раза обеими вместе.

* И.п. то же

1 — поднимаем прямую руку до уровня плеча, следить за тем, чтоб рука была продолжением плеча. 2 — и.п. Повторить по 4 раза каждой рукой + 4 раза обеими вместе.

* И.п. то же

1 — наклон в правую сторону боком. Правая рука с галтелей скользит вниз по ноге, левая скользит по боку вверх до упора. 2 — и.п.

Повторить по 8 раз каждой рукой по очереди, темп медленный.

* И.п. стоя ноги вместе

1 — через стороны поднять прямые руки вверх 2— и.п.

Повторить по 4 раза. На последней из положения руки вверх наклониться вперед, положить гантели на пол.

***Упражнения на тренажере бегущий по волнам***

* Интенсивное движение — имитация передвижения на лыжах.
* Интенсивное движение обеими ногами в одну сторону

***Упражнения на фитболе***

* Статичное удержание позы, руки в стороны
* Низкое приседания на фитболе, руки вперед. Темп медленный.

***Упражнение на диске здоровья***

* И.п. стоя на диске здоровья

1 — вращение бедрами вправо — влево. Темп быстрый. 2- И.п.

* И.п. — полуприседание на носках, стоя на диске здоровья. Пальцы рук упираются в пол. Голова поднята, взгляд вперед. Переставляя руки на полу, отталкиваться и выполнять вращения в правую сторону до и.п.
* То же в другую сторону.
* И.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, пальцы ног на диске, упор рук сзади. Вращаем пальцами ног диск. Следить за осанкой.
* Сидя на диске здоровья руки упор сзади

1 — приподнять обе прямые ноги, переместить их в правую сторону.

2— положить их на пол. 3 — 4 — И.п. Повторить в другую сторону.

***Упражнения на канате***

* Шагаем по канату приставным шагом боком, руки на поясе, пятки и пальцы ног должны касаться пола.
* Шагаем по канату прямо пятка к носку.

***Упражнения на тренажере скамья под штангу***

* Способствует укреплению и тренировке мышц спины, рук, плечевого пояса. Рекомендуется при сутулости, круглой спине, плоской спине, вялой осанке.
* 1. И.п.: сидя лицом к тренажеру, руки вверх, кисти хватом сверху, ноги согнуты под углом 90о, стопы на полу на ширине плеч.

Согнуть руки к груди, локти вниз, смотреть вперед.

* 2. И.п.: то же.

Согнуть руки к плечам, локти в стороны, свести лопатки.

* 3. И.п.: сидя спиной к тренажеру, руки вверх, ноги согнуты под углом 90о, стопы на полу на ширине плеч.
* Согнуть руки, гриф за голову (на лопатки), локти в стороны, смотреть впере.

***Упражнения на метание.***

* И.п. сидя на стуле. Захватить пальцами ног предмет, передать его в руку и кинуть его в горизонтальную цель (корзинку). Упражнение выполнять обеими ногами поочередно.
* Использование занятий на тренажерах позволит тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам будут способство­вать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста в целом.

***Упражнения на тренажере «Гребля»***

Способствует укреплению и тренировке мышц туловища, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса. Рекомендуется при плоской спине, вялой осанке.

1. И.п.: сидя лицом к тренажеру, руки вперед - вниз, кисти на грифе, ноги полусогнуты, стопы в упоре на перекладине.

Разогнуться, руки прямые.

2. И.п.: то же.

Одновременно разогнуть туловище и согнуть руки, кисти рук к животу.

3. И.п.: то же.

Одновременно разогнуть туловище и согнуть руки, кисти рук к плечам.

***Упражнения на мини батуте***

Развивает ловкость, быстроту, координацию движений, профилактика плоскостопия.

1. Невысокие прыжки.

2. Высокие прыжки.

3. Ходьба, высоко поднимая колени.

4. Подскоки.

5. Прыжки с гантелями.

6. Прыжки с заданиями для рук.

7. Прыжки с поворотами влево – вправо.

8. Прыжки с целью достать предмет, подвешенный над головой.

9. Спрыгивание с батута на мат.

10. Запрыгивание с батута на куб.

11. Спрыгивание с куба на батут.

12. Спрыгивание с куба на батут и мат.

***Упражнения на велотренажере***

Укрепляет и тренирует сердечно - сосудистую и дыхательную системы, укрепляет мышцы ног, развивает выносливость. Рекомендуется при вялой осанке, сколиозе, плосковогнутой спине. Вращение педалей с заданной скоростью.

***Упражнение с малым мячом (8мм)***

Ход занятия. 1 часть.

Построение в колонну. Ходьба в полуприседе, перекатом с пятки на носок, приставным шагом, обычным шагом; легкий бег, высоко поднимая колени (1,5-2 минуты). Ходьба друг за другом со сменой положения рук (вверх-вперед-в стороны). Построение в две-три колонны.

2 часть. Упражнение с мячом

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки с мячом вверх-в стороны. Передавать мячом из руки в руку за спиной, над головой.

2. И.п. – то же. Удерживать мячом то в левой, то в правой руке, вращая его.

3. И.п. – стоя, мячом в руках на уровне бедер. Перешагивать через него, не разжимая рук и не снимая их с мячом.

4. И.п. – то же. Прокатывая мяч вперед – вправо - влево (ноги в коленях не сгибать).

5. И.п. – стоя на одной ноге, другая – на мяче. Катать мяч вперед-назад.

6. И.п. – сидя. Упор сзади (или лежа на животе), стопы на мяче. Прокатывать его вперед-назад.

7. И.п. – сидя, упор сзади. Поднять мячик двумя ногами, зажав его между ступнями или коленями.

8. И.п. – сидя на пятках или на коленях. Прокатывать мяч вперед – назад - вокруг себя.

9. И.п. – лежа на животе и держа ролик вперед на вытянутых руках. Приподнимая верхнюю часть туловища, прокатывать мяч под собой.

10. И.п. – прыжки через мяч вправо-влево, вперед-назад, вокруг него.

Первая подгруппа. Ходьба в колонне в разном темпе с мячом в руках, перекладывая его из одной руки в другую в такт ходьбе; ходьба по веревке (прямо, змейкой), подбрасывая и ловя мяч. Прыжки с мячом, зажатым коленями ног.

Игра на развитие ловкости «Вперед с мячом». Сесть на пол, мяч зажат между ступнями ног, руками опираться о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед на расстояние примерно 3м.

Вторая подгруппа. Обегание катящегося мяча по мере его продвижения к конечной точке. Ведение мяча: толкнуть мяч правой ногой и догнать его; то же левой ногой.

Игра на быстроту движений «Ударь мяч и догони». Дети ударяют по мячу ногой, бегом догоняют его, берут в руки и бегом возвращаются на место.

3 часть. Упражнение на релаксацию «Листья опадают».

***Упражнение с резиновым кольцом***

**Ход занятия.**

**1 часть.**Ходьба врассыпную на носках, пятках, имитируя движения любого животного, ходьба через центр парами на внешней стороне стопы, в колонне по одному с закрытыми глазами. Бег в колонне по массажным коврикам широким шагом с высоким подниманием колен и прямыми руками вперед; бег в медленном темпе в течение 2,5-3 минут. Спокойная ходьба. Перестроение в четыре колонны с одновременным разбором резиновых колец.

**2 часть.** Упражнения с тренажером «Резиновое кольцо» (кольца в обеих руках).

1. «Богатырь». И.п. – о.с., резиновые кольца в обеих руках. 1-3 – медленно поднимать руки в стороны; 4-6 – сделать вдох, сжать кольца, руки вниз, сжать кольца, сделать выдох, принять и.п.

2. «Самый сильный». И.п. – ноги на ширине плеч, кольца в обеих руках. Резкий поворот вправо, руки вперед, сжимая кольца; то же влево.

3. «Насос». И.п. – ноги немного расставлены, руки назад. Присесть, руки вперед-вверх, сжать кольца («Ш-ш-ш»). Принять и.п., сделать выдох.

4. «Прокати кольца». И.п. – руки к плечам, кольца касаются отведенных назад плеч. Наклониться вперед, одновременно прокатив оба кольца назад, вперед, между ног. Принять и.п.

5. «Кто дольше удержит угол?». И.п. – сидя, ноги вперед, между пальцами каждой ноги зажаты кольца, или они надеты на большие пальцы. 1-10 – поднять ноги и держать угол. Принять и.п.

6. «Самолет». И.п. – лежа на животе, руки с кольцами в стороны. Поднять верхнюю часть туловища, сжать кольца. Принять и.п.

7. Подскоки с продвижением вперед. И.п. – о.с., кольца перед детьми, расстояние между ними – 40см. Подскоки с продвижением «восьмеркой» (произвольно).

8. «Поймай кольцо!». И.п. – о.с., кольца в руках. Бросать их вперед-вверх и бежать за ними, стараясь поймать.

Основные виды движений.

**Первая подгруппа.** В парах перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении; подлезать под дугу, проталкивая мяч головой; бежать за мячом; перепрыгивает через валики.

**Игра-упражнение на развитие ловкости**«Найди мяч». Дети стоят по кругу вплотную друг к другу, лицом к центру, руки за спиной. В центре круга – водящий. По сигналу начинают передавать маленький мячик друг другу за спиной, а водящий пытается его найти, предлагая детям показать руки. Тот, у кого оказался мяч, становится водящим. Смена водящего происходит и тогда, когда ребенок, стоящий в круге, роняет мяч.

**Вторая подгруппа.**Бег вокруг резиновых колец, расположенных на полу на расстоянии 40-30 см друг от друга. Прыжки на батутах (произвольно).

**Игра**-**упражнение на быстроту движений** «Я – ведущий». Дети бегут в колонне друг за другом. По сигналу разбегаются по всему залу. Воспитатель называет имя ведущего, и дети собираются за ним в колонну; затем воспитатель меняет ведущего, и игра повторяется.

**3 часть**. **Хороводная игра**«Ручеек».

***Учебно-тематический***

***План***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | ***Тема*** | ***Количество*** ***занятий*** | ***Время*** | ***Виды занятия*** |
| **1** | **«Знакомство»** | 4 | 10мин20мин | **Теоритическая часть:****-** познакомить детей с тренажером «Фитбол»;- на примере показать, как пользоваться тренажером;- беседа о правильной осанке;**Практическая часть:**-разновидности ходьбы и бега;- прыжки на двухногах через набивные мячи;**Упражнения: «на фитболе»**-статичное удержание позы, руки в стороны;-низкое приседания на фитболе, руки вперед,темп медленный-прыжки на фитболе; **Подвижная игра** «Хитрая лиса»**Игра малой подвижности** «Фигуры»**Релаксация:****-**«Варвара» |
| **2** | **«Поход»** | 4 | 10мин20мин | **Теоретическая часть:** **-** познакомить детей с тренажером «Диск «Здоровья»;- на примере показать, как пользоваться тренажером;- беседа о техники безопасности работы на диске;**Практическая часть:**-разновидности ходьбы и бега;- прыжки на двух ногах с продвижением вперед;**Упражнения: на Диске Здоровья**- ввести «круг здоровья», объяснив его назначение и показав «виляние хвостом»;**Подвижная игра: «**Мышеловка»**Игра малой подвижность:** «Затейники»**Пальчиковая игра:** «Крючки» |
| **3** | **«Туристы»** | 4 | 10мин20мин | **Теоретическая часть:** **-** познакомить детей с тренажером «Беговая дорожка»;- на примере показать, как пользоваться тренажером;- беседа о техники безопасности работы на тренажере;**Практическая часть:**-ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен;- бег; -подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.**ОРУ- без предметов****Работа на беговой дорожке.** **Подвижная игра: «**Волк во рву»**Массаж**  «Белый мельник» |
| **4** | **«Спасатели»** | 4 | 10мин20мин | **Теоретическая часть:** **-** познакомить детей с тренажером «Бегущий по волнам»;- на примере показать, как пользоваться тренажером;- беседа о техники безопасности работы на тренажере;**Практическая часть:**-ходьба на носках;- ходьба «Обезьянки» с высоким подниманием колен.-бег;-подскоки и прыжки на двух; **Ору- без предмета****Упражнения на тренажере «Бегущий по волнам»**-интенсивное движение — имитация передвижения на лыжах;-интенсивное движение обеими ногами в одну сторону;**Подвижная игра: «**Мы весёлые ребята»**Пальчиковая гимнастика:** «Домик» |
| **5** | **«Спортсмены»** | 4 | 10мин20мин | **Теоретическая часть:** **-** познакомить детей с тренажером «Скамья для пресса»;- на примере показать, как пользоваться тренажером;- беседа о техники безопасности работы на тренажере;**Практическая часть:**-ходьба на носках;- ходьба «Обезьянки» с высоким подниманием колен.-бег;-подскоки и прыжки на двух; **Ору с малым мячом.****Упражнения на «**Скамье для пресса»- поднимать ноги -4раза;**Подвижная игра:** «Гуси - гуси»**Релаксация:** «Сон» |
| **6** | **«Мы солдаты»** | 4 | 10мин20мин | **Теоретическая часть:** **-** познакомить детей с тренажером «Скамья под штангу»;- на примере показать, как пользоваться тренажером;- беседа о техники безопасности работы на тренажере;**Практическая часть:**-ходьба с высоким подниманием колен; -бег – «змейкой»; **Упражнения на тренажере скамья под штангу**-опускание штанги до груди. 4 раза. Повторить 2 подхода.- сидя на тренажере, упор сзади- поднятие ног до положения параллельно полу — и.п. Повторить 8 раз.**П/и:** «Два Мороза»**Игра малой подвижности:** «Снеговик» |
| **7** | **«Пожарные»** | 4 | 10мин20мин | **Теоретическая часть****-**Введение в игровую ситуацию;- показ упражнения с гантелями;**Практическая часть**- ходьба на носочках:- ходьба на пятках;- бег;- подскоки;- прыжки;**Упражнения: с гантелями**- силачи;- гимнаст;-неваляшка;**Подвижная игра:** «Кот и мыши»**Игра малой подвижность:** «Затейники» |
| **8** | **«Космонавты»** | 4 | 10мин20мин | **Теоретическая часть****-**Введение в игровую ситуацию;- показ упражнения с малым мячем;**Практическая часть**- ходьба на носочках:- ходьба на пятках;- бег;- подскоки;- прыжки;**Упражнения: с малым мячом**- «Богатырь»-«Самый сильный»- «Насос»- «Прокати»- «Самолет»**Подвижная игра:** «Космонавты»**Релаксация:** «Варвара» |
| **9** |  | 4 | 10мин20мин | **Теоретическая часть****-**Введение в игровую ситуацию;- показ упражнения с эспандером;**Практическая часть**- ходьба на носочках:- ходьба на пятках;- бег;- подскоки;- прыжки;**Упражнения: с эспандером**- «Богатырь»-«Самый сильный»- «Насос»- «Прокати»- «Самолет»**Подвижная игра:** «Стоп! Хлоп! Раз!»**Релаксация:** «Сон» |

**Приложение № 1**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Содержание |
| Тема | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| сентябрь |  | Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через поролоновые бруски | ОРУПрыжки на фитболе. Подвижная игра «Хитрая лиса» | Игра малой подвижности «Фигуры»Релаксация «Варвара |
| октябрь | «Поход» | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «в лесу» | ОРУРабота на тренажёрах: беговой дорожке и дисках ЗдоровьяПодвижная игра «Мышеловка» | Игра малой подвижности «Затейники»Речетивно-игровое упражнение «Друзья» |
| ноябрь | «Туристы» | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Аромат цветов» | ОРУРабота на тренажерах: скамья для пресса, беговой дорожке, по методу круговой тренировки. Эстафета « Переправа через болото» | Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Крючки» |
| декабрь | «Спасатели» | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «дровосек» | ОРУРабота на тренажерах: Бегущая по волнам, батуд, беговая дорожка, скамья для пресса, по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Меняемся местами» | Пальчиковая гимнастика «Гусь»Речетивно-игровое упражнение «Дружные ребята» |
| январь | «Спортсмены»( интервью со стадиона) | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение  | ОРУ « спортсмены»Работа на тренажерах: Мини степпер, мини твист, бегущая по волнам, беговая дорожка, по методу круговой тренировки. Эстафета с мячом. Игра эстафета «Кто быстрее» прыжки на фитболе | Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки. Массаж лица «Белый мельник» |
| февраль | «Мы солдаты» | Разные виды ходьбы, перестроение в 2 и 3 колонны; бег.Дыхательное упражнение на восстановление дыхания. | ОРУ «Бравые солдаты»Работа на тренажерах: вело тренажёр, беговая дорожка, диск здоровья, мини батут, по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Морской бой»» | Ходьба по залу. Массаж лица «На границе».Игра «Найди мину»Релаксация «Бойцы отдыхают» |
| март | «Пожарные» | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение. | ОРУ «Тушение пожара»Работа на тренажерах: гребля, велотренажёр, бегущая по волнам, беговая дорожка, по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Чей караул быстрее соберётся»» | Ходьба по залу. Упражнения на расслабление. Массаж «Ладошки» |
| апрель | «Космонавты» | Разновидности ходьбы. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрёй» | ОРУ «Полёт на луну»Работа на тренажерах: батуд, гребля, мини батут, бегущая по волнам по методу круговой тренировки. Игра «Космонавты» | Ходьба по залу. Лёгкий бег. Релаксация «Сон»  |
| май |  | Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение. | ОРУРабота на тренажерах: силовой, батуд, мини батут, велотренажёр, по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву» | Ходьба врассыпную по залу .Массаж « Утки»Релаксация «Сон» |

**Приложение № 2**

**План работы на тренажерах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц |                       Содержание    занятия |  |  |
|  |          1 часть     (Разминка -         3-5 мин) |          2 часть      (основная) |              3 часть       (заключительная           - 3-4 мин) |
|     1 |               2 |               3 |                  4 |
| ОктябрьТема: «Поход» | Разновидностиходьбы и бега.Прыжки на двухногах через набивные мячи | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса» | Игра малой подвижности «Фигуры» |
|  | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Найди свой цвет» | Игра малой подвижности «Затейники» |
|  | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик» | Работа на тренажерах.  Эстафета с обручами | Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Крючки» |
|  | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Весёлые ребята» | Пальчиковая гимнастика «Крючки» |
|  НоябрьТема: «Туристы» | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Весёлые ребята» | Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки |
|  | Игра малой подвижности. Игра «Совушка». Упражнение на восстановление дыхания | Работа на тренажерах. Подвижная игра «У медведя во бору» | Ходьба по залу. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе |
|  | Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: мелкие (Зайчики) и длинные (Кенгуру). Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Зайцы и волк» | Ходьба по залу. Упражнения на расслабление |
|  | Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель». Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Ловишка с ленточками» | Ходьба по залу. Легкий бег. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Декабрь | Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах.  Подвижная игра «Дискотека с фитболом» | Ходьба по залу между фитболами. Упражнение для расслабления мышц на фитболе |
|  | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Раз, два, три выше ноги от земли» | Ходьба обычная. Самомассаж ног |
|  | Игровое упражнение «Катушка». Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» | Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног |
|  | Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах | Разновидности ходьбы и бега |
| Январь | Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Фитбол – задорная игра» | Ходьба по залу. Вис на гимнастической стенке. Ходьба |
|  | Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Мороз – Красный нос» | Ходьба по залу. Вис на гимнастической стенке. Ходьба |
|  | Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Удочка» | Игровое упражнение «Два и три» |
|  | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Хитрая лиса» | Игровое упражнение «Жучок на спине» |
| Февраль | Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Волк во рву» | Упражнение «Червячок» для снятия напряжения и усталости |
|  | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Найди себе пару» | Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос – пол – потолок» |
|  | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» | Ходьба по залу между фитболами. Упражнение для расслабления мышц на фитболе |
|  | Разновидности ходьбы и бега | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Самолеты» | Ходьба обычная. Самомассаж ног |
| Март | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Ловишка с ленточками» | Упражнение для снятия напряжения и усталости «Котята отправляются путешествовать» |
|  | Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем». Распределение детей по тренажерам | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Найди себе пару» | Упражнение «Дерево» для снятия напряжения и усталости |
|  | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Мы – веселые ребята» | Игра малой подвижности «Воротца» |
|  | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть» | Работа на тренажерах. Подвижная игра | Игровое упражнение «Балерина» |
| Апрель | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими». Распределение детей по тренажерам | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Мы – веселые ребята» | Упражнение «Черепашка» для снятия напряжения и усталости |
|  | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Перелет птиц» | Упражнение «Астры» для снятия напряжения и усталости |
|  | Разновидности ходьбы и бега.  Дыхательное упражнение «Каша кипит» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Водяной, водяной» | Релаксация «Встреча с Дюймовочкой» |
|  | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Караси и щука» | Упражнение для снятия напряжения и усталости |