***Учебно-тематический***

***План***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | ***Тема*** | ***Количество***  ***занятий*** | ***Время*** | ***Виды занятия*** |
| **1** | **«Знакомство»** | 4 | 10мин  20мин | **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 | 10мин  20мин | **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 | 10мин  20мин | **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 | 10мин  20мин | **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 | 10мин  20мин | **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 | 10мин  20мин | **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 | 10мин  20мин | **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 | 10мин  20мин | **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 | 10мин  20мин | **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 | ОРУ  Прыжки на фитболе.  Подвижная  игра «Хитрая лиса» | Игра малой подвижности «Фигуры»  Релаксация «Варвара |
| октябрь | «Поход» | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «в лесу» | ОРУ  Работа на тренажёрах: беговой дорожке и дисках Здоровья  Подвижная игра «Мышеловка» | Игра малой подвижности «Затейники»  Речетивно-игровое упражнение «Друзья» |
| ноябрь | «Туристы» | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Аромат цветов» | ОРУ  Работа 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» | ОРУ  Работа 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. | ОРУ  Работа 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 |
| Октябрь  Тема: «Поход» | Разновидности  ходьбы и бега.  Прыжки на двух  ногах 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» |
| Ноябрь  Тема: «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 |