

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад  
компенсирующего вида № 411

ПРИНЯТА:

На Педагогическом совете № 1  
Протокол № 1 от 21.08.2023

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ – детский сад  
компенсирующего вида № 411

  
В.Б. Юрьевских  
Приказ № 153-в от «21» августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**«СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 4-8 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель: Котенко И.А., педагог доп. образования,

г. Екатеринбург, 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивная секция «Здоровый малыш»»**

*Составитель:* Харинова О.Ю., заместитель заведующего по воспитательной и методической работе.

*Направленность:* физкультурно-спортивная.

*Срок реализации:* 2 года.

*Предназначена* для детей старшего дошкольного возраста (старшая, подготовительная к школе группы).

Данная программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей детей дошкольного возраста в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

## Содержание

### 1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка .....4-9
- 1.2. Характеристика особенностей детей .....9-10
- 1.3. Планируемые результаты.....10-11

### 2. Содержательный раздел

- 2.1. Характеристика модулей программы.....12-13
- 2.2. Вариативные методы работы с детьми.....13-15
- 2.3. Интеграция образовательной области «Физическое развитие»  
с другими образовательными областями.....15-17
- 2.4. Учебный план.....17-18
- 2.5. Календарный учебный график.....18-20
- 2.6. Рабочие программы модулей.....20-85

### 3. Организационный раздел

- 3.1. Особенности организации предметно-пространственной среды.....85
- 3.2. Оценочный материал.....85-88
- 3.3. Материально-техническое обеспечение.....88-89
- 3.4. Методическое обеспечение.....89
- 3.5. Кадровые условия реализации программы.....90
- 3.6. Финансовые условия реализации программы.....90

**Список литературы**.....91-92

Приложения.

Приложение №1 «Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой»

Приложение № 2 «Подвижные игры, музыкально-подвижные игры, игры-эстафеты, игры-забавы

Приложение № 3 «Правила безопасности при занятиях по программе»

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Пояснительная записка

«Спортивная секция «Здоровый малыш»» является дополнительной общеобразовательной программой, которая определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении – детский сад компенсирующего вида № 411.

### **Направленность дополнительной общеобразовательной программы.**

Направленность: физкультурно-спортивная. Данная программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей детей дошкольного возраста в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

### **Актуальность.**

Высочайшие темпы развития общества предъявляют все более высокие требования к человеку и его здоровью, но в последние годы наблюдается заметное ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей, на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронное облучение (компьютерные игры, длительный просмотр телевизора), неправильный образ жизни семьи. К актуальным проблемам детского здоровья относятся:

- гиподинамия, нарушение функций опорно-двигательного аппарата, (*плоскостопная деформация стопы*) кровообращения, дыхания, пищеварения;
- детские стрессы – нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе;
- тревожность – недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье.

По результатам проведенного опроса среди родителей воспитанников МБДОУ только 35% семей совершают регулярные прогулки на свежем воздухе, 15% - регулярно выполняют утреннюю гимнастику, 10% - занимаются спортом. 85% семей высказались за проведение дополнительной общеобразовательной деятельности физической направленности с детьми.

Профиль работы детского сада компенсирующего вида – работа с детьми, имеющими задержку психического развития. Большая часть детей имеет общее недоразвитие речи разных уровней, осложненных дизартрическим компонентом. Многие дети страдают различными психическими отклонениями: задержкой развития психических процессов, двигательными расстройствами, нарушением внимания.

#### **Физическое развитие** детей, посещающих МБДОУ № 411:

<b>Группа здоровья</b>	<b>2011</b>	<b>2012</b>	<b>2013</b>	<b>2014</b>
I	-	-	-	-
II	12	15	14	13
III	38	37	39	43

Состояние здоровья детей показало, что основная их масса может быть отнесена к III группе здоровья.

#### **Сведения о заболеваемости детей:**

<b>№</b>	<b>Показатели</b>	<b>2011</b>	<b>2012</b>	<b>2013</b>	<b>2014</b>
1	Списочный состав	50	52	53	56
2	Число пропущенных дней по болезни	320	462	196	118
3	Число пропусков на одного ребёнка	5,5	9,0	3,3	2,1
4	Количество случаев заболеваний	47	51	19	9

#### **Данные медосмотра:**

<b>№</b>	<b>Выявлено заболеваний</b>	<b>2011</b>	<b>2012</b>	<b>2013</b>	<b>2014</b>
1	Хронические заболевания	1	1	-	1
2	Нарушение осанки	5	4	4	3
3	Плоскостопие	13	19	19	14
4	Заболевание сердечно-сосудистой системы	7	5	1	1
5	Заболевание эндокринной системы	-	1	1	1
6	Нарушение зрения	4	6	6	5

Вот почему укрепление здоровья детей – актуальнейшая проблема в детском коллективе. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по фитнес - аэробике. Фитнес - аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

**Новизна** и ценность дополнительной общеобразовательной программы «Спортивная секция «Здоровый малыш»» состоит в том, что они усиливают содержательную составляющую образовательной программы ДОУ по физическому развитию и способствуют практическому приложению умений и навыков, а также расширяют возможности успешной адаптации детей с ОВЗ к современному обществу. Данная программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии: фитнес - аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Нормативной базой разработки дополнительной общеобразовательной программы «Спортивная секция «Здоровый малыш»» являются:

- Конвенция о правах ребенка ООН;
- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Российской Федерации «О защите прав потребителей»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 7 февраля 2011 г. № 61 «Федеральная целевая программа развития образования на 2011 - 2015 годы»;
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детский сад компенсирующего вида № 411.

При создании программы были использованы авторские методические разработки: А.А. Матяшина «Образовательная программа «Путешествие в

страну «Хореография»; Аверина И.Е. «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ». Крючек Е.С. «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий», Муллаева Н.Б. «Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников, Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика» и др.

### **Цель, задачи и принципы реализации дополнительной общеобразовательной программы:**

**Целью** данной программы является: разностороннее развитие детей, сохранение и укрепление здоровья, формирование положительной устойчивой мотивации к занятиям спортом, развитие физических и нравственных качеств личности. Достижению поставленной цели способствует решение следующих **задач**:

- укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе поддерживать их эмоциональное благополучие через базовую технику фитнес - аэробики;
- совершенствовать физические качества: координацию движений, гибкость, равновесие под музыкально-ритмическое сопровождение;
- удовлетворять потребности дошкольников в занятиях по интересам;
- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;
- формировать общую культуру личности воспитанников, в том числе ценностей здорового образа жизни;
- формировать представления о виде спорта: «фитнес - аэробика».

### **Принципы создания программы:**

- *Доступность*:
  - учёт возрастных особенностей;
  - адаптированность материала к возрасту детей.
- *Систематичность и последовательность*:
  - постепенная подача материала от простого к сложному;
  - частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.
- *Наглядность*;
- *Динамичность*:
  - интеграция программы в разные виды деятельности.
- *Дифференциация*:
  - учёт возрастных особенностей;
  - учёт по половому различию;

- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

### **Принципы обучения и воспитания:**

Оздоровительное занятие-тренировка требует нового подхода к анализу ее сущности и базируется на определенных закономерностях: биологических, педагогических, психологических, которые можно сформулировать в определенные принципы. Принципы оздоровительной тренировки имеют много общего с дидактическими принципами педагогики и принципами спортивной тренировки, но имеют и свои специфические различия.

#### *1. Принцип доступности.*

Программы по аэробике должны быть доступными для занимающихся как в координационном, так и в функциональном плане, отвечать духовным и интеллектуальным запросам.

#### *2. Принцип «не вреди».*

Физические упражнения, применяемые в программах аэробики, способны активно воздействовать на все органы и системы организма. Воздействие в широком аспекте на весь организм и достаточно высокая энергетическая стоимость аэробики определяют показания и противопоказания к ее использованию.

#### *3. Принцип биологической целесообразности.*

Этот принцип включает феномен сверх нагрузки, который заключается в том, что если орган или ткань вынуждены преодолевать нагрузку, к которой они не адаптировались, то они не повреждаются и не слабеют, а наоборот, становятся сильнее, начинают лучше функционировать. При занятиях аэробикой необходимо учитывать специфическое воздействие физических упражнений и чередовать направленность тренирующего воздействия нагрузок.

#### *4. Программно-целевой принцип.*

Вначале программирования формируются конкретные целевые задачи, затем определяются объективно необходимые для их реализации содержание, объем и организация нагрузки.

#### *5. Принцип интеграции.*

Высокая интенсивность фитнес - аэробики объясняется тем, что технология создания ее программ интегрирует все лучшее, что разрабатывается в сложных научных дисциплинах (разработки спорта высших достижений по теории и методике, психологию физической культуры, методики лечебной



физкультуры, движение из различных видов спорта, достижение науки и практики различных оздоровительных систем).

**Отличительные особенности** программы по фитнес - аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля. Применяются упражнения точечного массажа и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики плоскостопия, элементы игровых упражнений («Весёлый тренинг», «Танцевально-ритмическая гимнастика», «Креативная гимнастика»), спортивно-дидактические игры при обучении основным видам движений, а также нетрадиционные виды упражнений (пальчиковая гимнастика, игры-путешествия).

## **1.2. Адресность дополнительной общеразвивающей программы. Характеристика особенностей детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития:**

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивная секция «Здоровый малыш»» ориентирована на удовлетворение, как желаний родителей (законных представителей детей), так и детей старшего дошкольного возраста. Предназначена для детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития (старшая, подготовительная к школе группы) при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья. Данный период – это период интенсивного роста и развития организма, повышенной двигательной активности. В возрасте 4-5 лет начинается накопление мышечной силы, существенно увеличивается сила отдельных мышечных групп, увеличивается подвижность, растёт выносливость, интеллект, усложняются двигательные навыки, появляются тонкие координированные движения. К 4 годам оформляется строение клеток мозга, но нервная система остаётся уязвимой. Костная система организма сохраняет в некоторых местах хрящевое строение. У части детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития отмечается соматическая ослабленность и замедленное развитие локомоторных функций; им присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы — плохая координация движений, снижение скорости и ловкости их выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Часто встречается недостаточная координация пальцев кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Отмечаются отклонения в эмоционально-волевой сфере. Детям присущи нестойкость интересов, пониженная наблюдательность, сниженная мотивация, негативизм, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость, трудности в общении с окружающими, в налаживании

контактов со своими сверстниками. В зависимости от причины задержки психического развития могут формироваться различные особенности детей. Достижение уровня готовности к освоению дополнительной общеобразовательной программы предполагает:

- сформированность физического развития, соответствующего возрасту детей 5-7 лет;
- умение понимать словесные указания педагога и готовность выполнять его требования;
- умение вести себя в детском коллективе;
- наличие основных навыков самообслуживания, соблюдения правил личной и общественной гигиены;
- отсутствие медицинских противопоказаний.

Зачисление воспитанников в группы для занятий по программе дополнительного образования осуществляется в заявительном порядке, в соответствии с договором об оказании дополнительных образовательных услуг между родителями и образовательным Учреждением. Количество детей для занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Спортивная секция «Здоровый малыш»» зависит от количества поданных гражданами заявлений, а также условий, созданных для осуществления образовательного процесса с учетом санитарных норм.

*Наполняемость* группы детей для занятий по программе дополнительного образования составляет 10 человек. Комплектование групп детей для занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Спортивная секция «Здоровый малыш»» осуществляется на основании принципов равенства граждан в праве на получение образования при обязательном обеспечении пропорциональности полового и возрастного составов комплектуемых групп.

### **1.3. Планируемые результаты.**

Дети, освоившие эту программу, будут:

- знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами;
- владеть навыками различных передвижений, приобретут определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- владеть основами хореографии, передавать характер музыкального произведения в движении;
- уметь исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку; а также двигательные задания по креативной гимнастике;

- ознакомятся с техникой выполнения простейших элементов фитнес - аэробики;
- участвовать в показательных выступлениях.

***Планируемые результаты после 1-го года обучения:***

- овладеют и совершенствуют основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, равновесие под ритмическую музыку;
- освоят упражнения «Весёлого тренинга» и пальчиковую гимнастику;
- выполняют ритмические танцы и комплексы фитнес упражнений под музыку;
- совершенствуют умение в музыкально-подвижной игре представлять различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и др.);
- узнают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- совершенствуют умение ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.

***Планируемые результаты после 2-го года обучения:***

- освоят основные позиции рук и ног в хореографии;
- будут выполнять простейшие базовые шаги: ходьба, подъём колена (неап), выпад (ланч), бег, прыжки ноги врозь – вместе;
- смогут выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения;
- знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами;
- знают о том, как заботиться о своём здоровье;
- овладеют навыками по различным видам передвижений по залу;
- приобретут определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- смогут передавать характер музыкального произведения в движении (весёлый, грустный, лирический и др.);
- овладеют основными хореографическими упражнениями;
- освоят технику элементов фитнес - аэробики;
- будут уметь исполнять танцевальные композиции с включением базовых шагов и элементов фитнес – аэробики.

Освоение дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестации.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивная секция «Здоровый малыш»» состоит из 5 разделов (модулей), обеспечивающих полноценное развитие детей дошкольного возраста в области физического развития через занятия фитнес - аэробикой.

**Срок** реализации данной программы 2 года.

**Режим** дополнительной общеобразовательной деятельности – 2 раза в неделю.

**Длительность:** в старшей группе – 25 минут; в подготовительной к школе группе – 30 минут. **Объём** нагрузки составляет в год: в старшей группе – 1600 минут/26,7 часов; в подготовительной группе – 1920 минут/32 часа.

Дополнительная общеобразовательная деятельность физкультурно-спортивной направленности осуществляется во вторую половину дня. Диагностические исследования – 2 раза в год (в начале и в конце учебного года), показательные выступления – 2 раза в год (январь, май).

### 2.1. Характеристика модулей дополнительной общеобразовательной программы «Спортивная секция «Здоровый малыш»»

Модуль *«Теоретическая подготовка»* включает в себя: знакомство с различными видами спорта; знакомство с достижениями российских спортсменов; основные понятия фитнес – аэробики; правила безопасности при выполнении физических упражнений; понятие о содержании и характере музыки, значение музыки; «школа здоровья»; психологическую подготовку.

Модуль *«Общая физическая подготовка»* состоит из: строевых упражнений; общеразвивающих упражнений без предметов; общеразвивающих упражнений с предметами; упражнения на снарядах; «Весёлый тренинг»; точечного массажа и дыхательной гимнастики; упражнений для профилактики плоскостопия; нетрадиционных видов упражнений.

Модуль *«Специальная физическая подготовка»* состоит из: - упражнений для развития амплитуды и гибкости; упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве; упражнений для развития скоростно-силовых качеств; упражнений для развития координации движений.

Модуль *«Базовые техники фитнес – аэробики»* состоит из изучения базовых шагов; различных видов передвижений.

Модуль «Хореографическая подготовка» - изучение элементов классического танца; игротоники; ритмических танцев; креативной гимнастики.

## 2.2. Вариативные методы работы с детьми.

Методы работы с детьми по дополнительной общеобразовательной программе «Спортивная секция «Здоровый малыш»» подразделяются на: словесные, наглядные и практические.

Используя различные *словесные* методы, педагог в процессе общения с детьми в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает им необходимую информацию.

К словесным методам относят: рассказ, описание, объяснение, разбор, задания, указания, команды.

**Рассказ** – повествовательная форма изложения – чаще всего применяется при описании упражнения или при организации игровой деятельности.

**Описание** – это способ создания у ребенка представления о действии.

**Объяснение** является важнейшим способом развития сознательного отношения к действиям. Это строгое, конкретное в логическом изложении какого либо вопроса, правила, определения.

Метод **разбора** отличается от беседы тем, что проводится после выполнения задания.

Метод **задания** предусматривает постановку задач перед занятием или частных задач по ходу занятия.

**Указание** – словесное воздействие с целью внесения поправок при неправильном выполнении действий.

**Команда** имеет форму приказа к немедленному исполнению действия. При проведении занятий по фитнес - аэробике используется подсчет, который позволяет задавать детям необходимый темп выполнения движений.

Огромную роль в обучении имеют методы **наглядного** восприятия. Методы данной группы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Как правило, на первых этапах они применяются гораздо чаще. На этапе закрепления и совершенствования их используют для исправления ошибок. К ним относятся: методы показа, демонстрации.

**Показ** двигательного действия педагогом является наиболее специфичным методом, особенно в старшем дошкольном возрасте.

**Демонстрация** наглядных пособий создает дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательного действия с помощью предметного изображения.

В практике организации и проведения тренировочного процесса общеприняты следующие **практические** методы, которые основаны на активной двигательной деятельности детей. Они делятся на следующие группы: метод строго регламентированного упражнения, соревновательный, игровой и метод круговой тренировки.

**Метод строго регламентированного упражнения** (разучивание по частям и в целом) характеризуется многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т.д. В результате этого появляется возможность избирательно осваивать отдельные движения, последовательно формируя из них необходимые действия. Разучивание по частям делает процесс обучения на каждом занятии более конкретным, а, следовательно, мотивированным.

Метод разучивания в целом. Он предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстает как конкретная задача обучения. Этот метод может применяться на любом этапе обучения. Например, при сравнительно простом упражнении, или на заключительном этапе разучивания. Разучивание в целом незаменимо при опробовании действия.

**Соревновательный метод** характеризуется следующими признаками:

- максимальное проявление физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокие результаты;

- подчинение всей деятельности задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами.

Соревновательный метод наиболее эффективен при совершенствовании действия, но не при первоначальном его разучивании.

**Игровой метод** - игра является одним из эффективных методов обучения и воспитания. Поэтому понять природу игрового метода возможно только на основе раскрытия сущности игры вообще. Игра должна выполнять следующие функции: подготовительную (совершенствование физических и духовных сил человека, воспитание социальной активности и творчества), развлекательную и функцию формирования отношений между людьми.

Особенно важен этот метод на данном этапе развития детей.

**Основные формы организации работы с детьми:** дополнительная общеобразовательная деятельность в физкультурном зале с группой детей – 10 человек.

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- 1) двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- 2) соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);
- 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- 4) части комплекса (определённое количество комбинаций части комплекса (определённое количество комбинаций));
- 5) комплекс упражнений фитнес – аэробики.

Фитнес - аэробика – это такой вид деятельности, когда педагог организует процесс, что называется, «вживую», поэтому требования к показу особые. Во-первых, широко используются зеркальный показ, а также показ спиной к детям. Во-вторых, используется акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическими комментариями. Поэтому осуществляется визуальный контроль за детьми, что, кроме правильности обучения, обеспечивается ещё и безопасность на занятиях.

### **2.3. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.**

**Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

ФГОС дошкольного образования выделяет ряд принципов, которым должна соответствовать программа дошкольного образовательного учреждения. Одним из важнейших является **принцип интеграции образовательных областей в соответствии с их спецификой и возможностями**.

Образовательная область *«Физическое развитие»* взаимодействуют с другими образовательными областями, которые определяют целостный подход к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

Специфика здоровьесберегающей деятельности заключается в том, что основным исследователем и субъектом управления является сам ребенок. При этом педагог лишь помогает ему обрести необходимую мотивацию, которая должна быть основана на индивидуальных потребностях, обеспечивать свободу выбора, предоставлять возможность получения необходимых знаний и навыков.

Для целостного восприятия окружающего мира реализуется единый интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребёнка, в котором гармонично объединены различные образовательные области. Конечным результатом такого процесса должно стать формирование у ребёнка представления о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности.

**Содержание образовательной области «Физическое развитие»** предусматривает решение ряда специфических задач:

- развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.

Выше перечисленные задачи в конечном итоге призваны обеспечить формирование у ребёнка потребности бережно относиться к своему здоровью, т.е. вести здоровый образ жизни.

В учреждении создана здоровьесберегающая инфраструктура: физкультурный зал оснащен спортивным оборудованием, необходимым для реализации программы, в каждой группе оборудован физкультурный уголок,



позволяющий детям реализовывать потребность в движении. Вся работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей в ДОУ выстраивается с широким применением игровой деятельности, а вся двигательнo-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания.

Таким образом, интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями в работе по здоровьесбережению как ведущий принцип организации деятельности в дошкольном учреждении направлена на достижение одной цели – формирование здорового образа жизни.

## 2.4. Учебный план

№ п/п	Разделы (модули) программы	Количество занятий/ учебных часов, отводимых на освоение разделов (модулей)			
		старшая группа		подготовительная группа	
		<i>Кол-во в год</i>		<i>Кол-во в год</i>	
		занятий	минут	занятий	минут
1.	Теоретическая подготовка (в том числе психологическая)	4	100	4	120
2.	Общая физическая подготовка	12	300	12	360
3.	Специальная физическая подготовка	14	350	14	420
4.	Базовые техники фитнес - аэробики	16	400	16	480
5.	Хореографическая подготовка	14	350	14	420
<b>ИТОГО В ГОД</b> суммарно по модулям фактически*		60 64*	1500 1600*	60 64*	1800 1920*

\*- обозначает количество занятий в год, проводимое в каждой группе и соответствующий данному количеству объем образовательной нагрузки, что возникает в связи с учетом оценочной процедуры в начале (октябре) и конце (мае) образовательного периода, а также показательных выступлений (январь и май) каждого образовательного периода.

ПОУ	Группы	
	Старшая	Подготовительная
	<i>нед./мес./год</i>	<i>нед./мес./год</i>
Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивная секция «Здоровый малыш»»	2/8/64	2/8/64

### 2.5. Календарный учебный график

<i>Занятие</i>	<i>Месяц</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
1	октябрь	диагностика	диагностика
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
1	ноябрь		
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
1	декабрь		
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
1	январь		
2			
3			
4			
5			






6			
7			
8			
1	февраль		
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
1	март		
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
1	апрель		
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
1	май		
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
<b>Итого в год</b>	<b>Кол-во занятий/ минут</b>	<b>64 занятия 1600 мин</b>	<b>64 занятия 1920 мин</b>



- диагностика



- модуль «Теоретическая подготовка»

-  - модуль «Общая физическая подготовка»
-  - модуль «Специальная физическая подготовка»
-  - модуль «Базовые техники фитнес-аэробики»
-  - модуль «Хореографическая подготовка»
-  - показательные выступления

## 2.6. Рабочие программы модулей

### 2.6.1. Рабочая программа модуля «Теоретическая подготовка»

**Цель модуля программы:** способствовать развитию представлений о триединстве физического, психического и духовного здоровья обучающихся, как основы гармоничного существования человека, развитие личности средствами физического воспитания через реализацию рабочей программы.

<i>Задачи по модулю</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
<i>образовательные</i>	- ознакомить с историей аэробики и ее видами; - формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям аэробикой.	- обучить терминологии базовой аэробики; - сформировать основные умения и навыки самопознания, самооценки и саморегуляции, психофизического и социального здоровья.
<i>развивающие</i>	развивать творческие способности личности (воображение, фантазию, мышление)	- развивать творческие способности личности (воображение, фантазию, мышление); - сформировать важные музыкально-двигательные умения и навыки.
<i>оздоровительные</i>	соблюдать санитарно-гигиенические нормы и	соблюдать санитарно-гигиенические нормы и

	правила	правила
<i>воспитательные</i>	воспитывать дисциплинированности	-воспитывать дисциплинированность; саморегуляцию; -формировать привычку и устойчивый интерес к систематическим занятиям аэробикой

### Содержание модуля:

- **Знакомство с различными видами спорта.**

Рассматривание иллюстраций о видах спорта, о спортсменах.

Рассказ о фитнес - аэробике. Достижения российских спортсменов.

- **Знакомство с основными понятиями фитнес - аэробики.**

Названия основных выполняемых элементов.

- **Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов с предметами.**
- **Основы музыкальной грамоты.**

Понятие о содержании и характере музыки. Ритм и мелодия музыки. Значение музыки в спортивной аэробике.

- **«Школа здоровья».**

*Беседы с детьми:* «О пользе зарядки» (чтение книги «Зарядка для хвоста»), «Как себя вести, когда что-то болит», « Я здоровье берегу, сам себе я помогу» (чтение стихотворений В. Степанова «Круглый кот», «Я красиво петь могу»), «О правильной осанке», «Зачем носик малышам?», «Как ухаживать за ногами».

*Беседы с родителями:* «Режим дня и его значение в жизнедеятельности человека»,

«Личная гигиена», «Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний».

- **Психологическая подготовка.**

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

### **Базовая психологическая подготовка включает:**

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к спорту, целеустремлённости, инициативности);
- формирование умения сосредотачиваться перед выполнением упражнений, преодолевать страх, мобилизовать силы во время выступлений.

**Этапы психологической подготовки:**

	<i><b>Задачи</b></i>	<i><b>Средства и методы</b></i>
1.	Формирование значимых мотивов занятий спортом	Беседы, постановка перед ребёнком трудных, но выполнимых задач; убеждение в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
2.	Формирование благоприятных отношений к физическим упражнениям и тренировочным занятиям	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения. Создание дружелюбной атмосферы на занятиях, установление эмоционального контакта между тренером и детьми.
3.	Развитие способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	То же
4.	Развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения, самостоятельности и Инициативности.	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную

		трудность.
5.	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, чёткости представлений, отчётливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приёмов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.

### Основные формы и методы организации на занятии:

- теоретические и практические занятия с педагогом;
- творческие задания;

### Методы работы:

- 1) словесные – рассказ, беседы, объяснения, обсуждения, (метод использования слова);
- 2) наглядные - иллюстрации, демонстрации упражнений (метод наглядного восприятия).

№ п/п	Разделы (модули) программы	Количество занятий/ учебных часов, отводимых на освоение разделов программы			
		старшая группа		подготовительная группа	
		<i>Кол-во в год</i>		<i>Кол-во в год</i>	
		занятий	минут	занятий	минут
1.	Теоретическая подготовка (в том числе психологическая)	4	100	4	120

### *Планирование модуля «Теоретическая подготовка»*

Месяц	Тема	Задачи	Виды упражнений, игр	Кол-во занятий
-------	------	--------	----------------------	----------------

*старшая группа:*

<p><b>Октябрь</b></p>	<p>Вводное</p>	<p>1. Знакомство с различными видами спорта;</p> <p>2. Познакомить с основными понятиями (терминология) фитнес – аэробики</p> <p>3. Изучение правил безопасности при выполнении физических упражнений</p> <p>4. Психологическая подготовка</p>	<p><i>Рассматривание иллюстраций</i></p> <p><i>Беседы с детьми:</i> «О пользе зарядки» « Я здоровье берегу, сам себе я помогу»</p> <p><i>Рассказ педагога о понятиях фитнес-аэробики</i></p>	<p>2</p>
	<p>«Школа здоровья»</p>	<p>1. Знакомство с достижениями российских спортсменов;</p> <p>2. Изучение правил безопасности при выполнении физических упражнений</p> <p>3. развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;</p> <p>- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к</p>	<p><i>Рассматривание иллюстраций</i></p> <p><i>Рассказ педагога о российских спортсменах</i></p> <p><i>Беседы:</i> «Режим дня и его значение в жизнедеятельности человека», «Личная гигиена», Чтение книги «Зарядка для хвоста»,</p>	



		себе.		
<b>Январь</b>	Психологическая подготовка	1.Формирование значимых мотивов занятий спортом 2.Формирование благоприятных отношений к физическим упражнениям и тренировочным занятиям.	Беседы, постановка перед ребёнком трудных, но выполнимых задач; убеждение в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений Рассказ о фитнес - аэробике	2
<i>месяц</i>	<i>тема</i>	<i>задачи</i>	<i>Виды упражнений, игр</i>	<i>Кол-во</i>
<b>Подготовительная группа:</b>				
<b>Октябрь</b>	Вводное	1.Продолжать знакомство с различными видами спорта; 2.Продолжать знакомить с основными понятиями (терминология) фитнес – аэробики (шаги, передвижения) 3.Закрепление правил безопасности при выполнении физических упражнений 4. Психологическая подготовка	Рассказ о фитнес - аэробике Изучение названий упражнений <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>March (ing)</b></li> <li>○ <b>Walking</b></li> <li>○ <b>Step(степ)</b></li> <li>○ <b>Step</b></li> <li>○ <b>Stepline</b> (степ лайн)</li> <li>○ <b>Openstep</b></li> <li>○ <b>Grape</b></li> <li>○ <b>Legcurl</b>(лэгкёл)</li> <li>○ <b>Kneeup</b></li> <li>○ <b>Double</b> (дабл)</li> <li>○ <b>Lundge</b>(ландж)</li> </ul> Игра «Расскажи правильно»,«Что лишнее»	2
	Школа здоровья	1.Формирование благоприятных отношений к физическим упражнениям и тренировочным занятиям 2.Развитие способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе 3.Развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и	Беседа о здоровье Рассматривание иллюстраций по теме Игра «Кто быстрее», «Дождись сигнала», «Определи ритм», «Кто лишний». Беседа с детьми«О правильной осанке», «Зачем носик малышам?», «Как ухаживать за ногами».	

		упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения, самостоятельности и инициативности 4. Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, чёткости представлений, отчётливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.		
<b>Январь</b>	Основные понятия фитнес - аэробики	Знакомство с основными понятиями фитнес - аэробики	Рассказ педагога о понятиях фитнес-аэробики: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Kick</b> (кик)</li> <li>○ <b>Lift</b> (лифт)</li> <li>○ <b>Heeltouch</b> (хил тач)</li> <li>○ <b>Pendulum</b> (пендьюлам – «маятник</li> <li>○ <b>Step touch</b> «квадрат».</li> <li>○ <b>Jumpingjack</b> (джампингджек)</li> </ul> Выполнение упражнений с показом.	2

### 2.6.2. Рабочая программа модуля «Общая физическая подготовка».

**Цель:** Укрепление здоровья дошкольников, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности.

**Задачи:**

<i>Задачи модулю</i>	<i>по</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
<i>образовательные</i>		Совершенствование двигательных умений.	формирование двигательных навыков и умений, развитие

		физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.
<i>развивающие</i>	Развитие основных двигательных качеств, внимания, координации движений.	Развитие координации движений, внимания, мышечной памяти.
<i>оздоровительные</i>	Привитие гигиенических навыков.	Способствовать развитию всех групп мышц, особо – мышца-разгибателей; правильному соотношению частей тела; способствовать совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, правильному функционированию внутренних органов, развитию функции терморегуляции, центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность), органов чувств, двигательного анализатора
<i>воспитательные</i>	Привитие гигиенических навыков. Формирование привычки и интереса к	формирование нравственно-физических навыков;

	систематическим занятиям физическими упражнениями.	формирование потребности в физическом совершенстве
--	--	--

### ***Этапы обучения детей физическим упражнениям:***

Процесс обучения движениям состоит из следующих этапов:

- 1) первоначальное разучивание,
- 2) углубленное разучивание,
- 3) закрепление навыка и совершенствование техники.

*Первоначальное разучивание.* На первом этапе ставится задача создать целостное представление о движении и сформировать умение выполнять его в общих чертах (освоить основу техники). При этом наблюдаются излишнее мышечное напряжение, неточность в выполнении движения, отсутствие слитности между его элементами.

*Углубленное разучивание.* Задача второго этапа — создать правильное представление о каждом элементе техники движения, выработать умение четко и слитно выполнять их.

*Закрепление навыка и совершенствование техники.* Задача третьего этапа — закрепление приобретенного умения в навык, а также выработка умения применять его в различных условиях, изменяющихся ситуациях (в соревновательной, игровой форме). На данном этапе продолжается совершенствование техники движений.

### **Содержание модуля «Общая физическая подготовка»**

#### **• Строевые упражнения.**

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Перемена направления движения.

Границы площадки, углы, центр. Движение в обход. Движение по диагонали, змейкой.

Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

- **Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения без предмета.**

*Для рук:* поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (на гимнастической скамейке, в упоре лёжа).

*Для шеи и туловища:* наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперёд, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперёд, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу, на гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения «лёжа на животе (спине) на полу» ноги удерживаются партнёром. Удержание туловища в наклонах, упорах, сидя с закреплёнными ногами.

*Для ног:* сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды в быстром и медленном темпе.

Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую.

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

Движения ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону, вперёд (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град.).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удержание ног в различных положениях (вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

*Упражнения вдвоём:* из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

- **Упражнения с предметами.**

*С гимнастической палкой:* из различных и.п. и положений палки в руках – наклоны и повороты туловища; выпады; полуприседания. Прыжки через палку, лежащую на полу (вперёд, назад, правым и левым боком);

*С гимнастической скакалкой:* из различных исходных положений и положений скакалки ( основная стойка (о.с.): скакалка сложенная вчетверо в руках внизу; о.с., скакалка сложенная вдвое в руках внизу; стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты; стойка ноги врозь на скакалке, руки согнуты, скакалка натянута;) – повороты, наклоны туловища; выпады; полуприседания; переступания через скакалку поочередно правой и левой ногой. Прыжки через скакалку.

*С мячом:* из различных исходных положений и положений мяча в руках – наклоны, повороты, выпады. Броски и ловля мяча одной и двумя руками; катание мяча. Прыжки на двух ногах, зажав мяч ногами. Ходьба (обычная и на носках) с мячом (руки в сторону).

*С набивным мячом (вес 500 г):* поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперёд, вверх, в стороны; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

- **Упражнения на снарядах.**

*Гимнастическая скамейка:* сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища.

Ходьба по скамейке: обычная, на носках, боком приставными шагами, с перешагиванием предметов (кубики, набивные мячи).

Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Из положения лёжа на груди, руки впереди обхватывают скамейку с боков – подтягивание туловища по скамейке.

*Гимнастическая стенка:* стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком к стенке, нога на 3-4 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке – поднимание согнутых и прямых ног.

Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад.

*Лёгкая атлетика:* ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость. Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег с изменением скорости. Бег на короткую дистанцию (30м) с высокого старта. Прыжок в длину с места.

*Подвижные игры:* эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча.

- **Спортивно-дидактические игры:** «Строитель», «Построй пирамидку», «Полоса препятствий».

- **«Весёлый тренинг»**

*Упражнения:* «Качалочка», «Цапля», «Морская звезда», «Стойкий оловянный солдатик», «Самолёт», «Карусель», «Покачай малышку», «Танец медвежат»,

«Маленький мостик», «Паровозик», «Колобок», «Ножницы», «Птица», «Плавание на байдарках», «Велосипед», «Гусеница», «Ловкий чертёнок», «Лодочка», «Насос», «Ракета», «Экскаватор», «Крокодил».

- ***Точечный массаж и дыхательная гимнастика.***

Первый комплекс.

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.
2. Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей.
3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.
4. Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.
5. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.
6. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).
7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

Второй комплекс.

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательным пальцем массировать точку под носом.
4. Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.
5. Растирать за ушами: «примазывать ушки, чтобы не отклеились».
6. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «М-м-м».
7. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с руки».

Третий комплекс.

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.
3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
6. Игра «Весёлая пчёлка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «З-з-з».
7. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Дозировка выполнения каждого упражнения в комплексе 5-10 раз.

*Дыхательные упражнения.*

«Часики», «Петух», «Шар лопнул», «Маятник», «Гуси», «Регулировщик», «Семафор», «Ёжик», «Цветок распускается», «Грибок», «Хлопушка», «Обнялись», «Травушка растёт», «Травушка колышется», «Лыжник», «Пловец», «Лягушка».

- ***Упражнения для профилактики плоскостопия.***

- ходьба на носках с различным положением рук (на поясе, в стороны, вверху, за головой), в медленном темпе. Расстояние между ступнями 20-25 см.
- ходьба на наружном крае стоп (10-15 см.).
- ходьба по гимнастической палке, положенной на пол.
- ходьба по обручу, обхватывая его края пальцами ног.
- перекаты с пяток на носки, стоя серединой стопы на гимнастической палке (20 сек.).
- ходьба боком (левым и правым) по гимнастической скамейке, обхватывая её края сводами стоп (1-2 раза в медленном темпе).
- прыжки на носках со скакалкой (10-15 раз).
- сгибание и разгибание пальцев ног в положении сидя.
- собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки (2-3 раза).

Общеразвивающие упражнения (бег, прыжки, элементы танца, художественной гимнастики), с добавлением стилизованных деталей из различных танцев, выполняемые в соответствии с темпом и характером музыкального сопровождения.

• **Нетрадиционные виды упражнений.**

*Пальчиковая гимнастика:*

«Крючки», «Цепочка», «Слоник», «Домик», «Мячик», «Очки», «Цветок», «Бинокль», «Стол», «Бочка», «Стул», «Ворота», «Летит оса», «Мостик», «Птенчик в гнезде», «Крыша», «Беседующие человечки», «Гусь», «Курочка», «Улитка», «Моя семья», «Капуста», «Лодочка», «Кораблик», «Наши алые цветки» и др.

*Игры-путешествия:*

«Сказочный лес», «Магазин игрушек», «Морское царство», «В мире сказок», «Волшебный карандаш», «Искатели клада», «Зимние забавы», «В гостях у солнышка», «Путешествие в страну Неболейка», «Зелёная страна», «Страна Спортландия».

№ п/п	Разделы (модули) программы	Количество занятий/ учебных часов, отводимых на освоение разделов программы			
		старшая группа		подготовительная группа	
		<i>Кол-во в год</i>		<i>Кол-во в год</i>	
		занятий	минут	занятий	минут
2.	Общая физическая подготовка	12	300	12	360



**Планирование модуля  
«Общая физическая подготовка»**

месяц	тема	задачи	виды упражнений, игр	кол-во занятий
<b>Старшая группа:</b>				
октябрь	«Дружба с осенним ветром»	- Знакомство с понятиями «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». - Учить выполнять команды: повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт. - Учить выполнять правильно ОРУ без предметов, - Разучивание движений «Веселого тренинга» - учить выполнять пальчиковую Гимнастику.	- Строевые упражнения. - ОРУ без предметов - «Веселый тренинг» (Упражнения: «Качалочка», «Цапля», «Морская звезда», «Стойкий оловянный солдатик», «Самолёт», «Карусель») - Дыхательная гимнастика – 1; - Нетрадиционные упражнения: <i>Пальчиковая гимнастика:</i> «Крючки», «Цепочка», «Слоник», <i>Игра-путешествие:</i> «Сказочный лес»	<b>3</b>
ноябрь	«Осенняя ярмарка»	- Учить видам перестроения - Учить выполнять правильно ОРУ с предметами, - Закреплять движения «Веселого тренинга» - учить выполнять пальчиковую гимнастику, выполнять нетрадиционные виды движений.	Построение в одну шеренгу и перестраиваться в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Обозначение шага на месте и в движении. <b>Упражнения на снарядах.</b> <i>Гимнастическая скамейка:</i> – поднятие ног и наклоны туловища. Ходьба по скамейке Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. Из положения лёжа на груди, руки впереди обхватывают скамейку с боков – подтягивание туловища по скамейке. <i>Гимнастическая стенка:</i> стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочерёдные	<b>3</b>

			<p>взмахи ногами; стоя боком к стенке, нога на 3-4 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке – поднимание согнутых и прямых ног.</p> <p>Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад.</p> <p><b>Точечный массаж и дыхательная гимнастика -первый комплекс.</b></p> <p><b>Упражнения для профилактики плоскостопия.</b></p> <p><b>Нетрадиционные виды упражнений.</b></p> <p><i>Пальчиковая гимнастика:</i> «Домик», «Мячик», «Очки»,</p> <p><b>Игра – путешествие</b> «Ярмарка игрушек».</p>	
декабрь	«Приключение в зимнем лесу»	<p>Обучение движению бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Перемена направления движения. Границы площадки, углы, центр. Движение в обход. Движение по диагонали, змейкой. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.</p> <p><i>Учить выполнять упражнения на снарядах - гимнастическая стенка</i></p> <p><i>Учить упражнениям лёгкой атлетики:</i> ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость. Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег с изменением скорости. Бег на короткую дистанцию (30м) с высокого старта.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами, <b>Спортивно-дидактические игры:</b> «Полоса препятствий».</p> <p><i>Подвижные игры:</i> эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча.</p> <p><b>«Весёлый тренинг»</b></p> <p><i>Упражнения:</i> «Цапля», «Танец медвежат», «Маленький мостик», «Птица», «Гусеница»</p> <p><b>Точечный массаж и дыхательная гимнастика-Первый комплекс.</b></p> <p><b>Упражнения для профилактики плоскостопия.</b> - ходьба на носках с различным положением рук (на поясе, в стороны, вверху, за головой), в медленном темпе. Расстояние между ступнями</p>	2

		<p>Прыжок в длину с места. Закрепление двигательных навыков</p> <p><i>Подвижные игры:</i> эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча.</p>	<p>20-25 см. - ходьба на наружном крае стоп (10-15 см.). - ходьба по гимнастической палке, положенной - ходьба по обручу, обхватывая его края пальцами ног. - перекаты с пяток на носки, стоя серединой стопы на гимнастической палке (20 сек.).</p> <p><b>Игра-путешествие:</b> «Зимние забавы»</p>	
январь	«Зимушка-зима»	<p>Обучение основным двигательным умениям. Формирование привычки и интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p>	<p>Размыкание шагами (приставные, шаг прыжками)</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения с предметами.</b> <i>С гимнастической скакалкой</i> <i>С мячом</i> <b>Упражнения на снарядах:</b> <i>Гимнастическая стенка</i> Прыжок в длину с места. <i>Подвижные игры:</i> эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча. <b>Спортивно-дидактические игры:</b> «Полоса препятствий» <b>«Весёлый тренинг»</b> <i>Упражнения:</i> «Танец медвежат», «Маленький мостик», «Паровозик», <b>Точечный массаж и дыхательная гимнастика.</b> <u>Первый комплекс.</u> <i>Дыхательные упражнения.</i> «Часики», «Петух», «Шар лопнул», «Маятник», «Гуси», «Регулировщик», «Ёжик», «Лыжник» <b>Упражнения для профилактики плоскостопия.</b> <b>Нетрадиционные виды</b></p>	1

			<p><b>упражнений.</b>  <i>Пальчиковая гимнастика:</i>  «Домик», «Ворота», «Летит оса», «Мостик»  <i>Игры-путешествия:</i>  «В мире сказок»</p>	
<b>февраль</b>	«Солдатушки»	Развитие основных двигательных качеств, внимания, координации движений.	<p>Игры, направленные на развитие внимания.  «Встать в колонну»  «Запрещенное движение».</p> <p>Игры, направленные на развитие ловкости.  «Поймай хвост дракона»  «Капканы».  «Совушка»  «Липкие пеньки»</p> <p>Музыкальные игры:  «Угадай песенку»  «Ритмическое эхо»</p> <p>Игры, направленные на развитие прыгучести:  «Удочка»</p> <p>Игры, направленные на развитие быстроты:  «Команда быстроногих».  «Слушай сигнал», «Вызов номеров»</p> <p>Эстафеты: «Солдаты» - Каждый участник добегают до стула, быстро надевает на себя куртку, шапку, обегает вокруг стула, раздевается, бежит обратно и передает эстафету. <b>«Яйцо курочки Рябы».</b></p> <p>Необходимо на ракетках перенести теннисные мячи до отметки и обратно.</p> <p><b><u>Без спортивного инвентаря.</u></b>  «Тачка» - один идет на руках, другой держит за ноги.  «Сиамские близнецы»- участвуют по два игрока, по одной ноге связаны между собой.  «Поезд», «Змейка» - передвижение всей командой между предметами.</p>	<b>1</b>

			<p><b><u>С использованием спортивного инвентаря.</u></b>  Прыжки с мячом, зажатым между ступнями.  С ведением мяча.  Попадание малых мячей в цель.</p>	
март	«В мире театра»	<p>Учить упражнениям лёгкой атлетики, разучивание пальчиковой гимнастики, закрепление ОРУ с предметами.  Обучение основным двигательным умениям.</p> <p>Развитие основных двигательных качеств, внимания, координации движений.</p>	<p><b><i>Упражнения для профилактики плоскостопия.</i></b>  - ходьба по обручу, обхватывая его края пальцам  - перекаты с пяток на носки, стоя серединой стопы на гимнастической палке (20  - ходьба боком (левым и правым) по гимнастической скамейке, обхватывая её края сводами стоп (1-2 раза в медленном темпе).  - прыжки на носках со скакалкой (10-15 раз).  - сгибание и разгибание пальцев ног в положении  - собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки (2-3 раз)  Общеразвивающие упражнения (бег, прыжки, элементы танца, художественной гимнастики),  с добавлением стилизованных деталей из различных танцев, выполняемые в соответствии с темпом и характером музыкального сопровождения.  <b>Нетрадиционные виды упражнений.</b>  <i>Пальчиковая гимнастика:</i>  «Беседующие человечки»,  «Гусь»</p>	1
апрель	«Смешинки»	<p>Учить упражнениям лёгкой атлетики, разучивание пальчиковой гимнастики, закрепление ОРУ с</p>	<p><b><i>Упражнения для профилактики плоскостопия.</i></b>  - прыжки на носках со скакалкой (10-15 раз).</p>	1

		<p>предметами. Обучение основным двигательным умениям.</p> <p>Развитие основных двигательных качеств, внимания, координации движений.</p>	<p>- сгибание и разгибание пальцев ног в положении сидя.</p> <p>- собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки</p> <p>Общеразвивающие упражнения (бег, прыжки, элементы танца, художественной гимнастики), с добавлением стилизованных деталей из различных танцев, выполняемые в соответствии с темпом и характером музыкального сопровождения.</p> <p><b>Нетрадиционные виды упражнений.</b> <i>Пальчиковая гимнастика:</i> «Крючки», «Капуста», «Лодочка», «Кораблик».</p>	
<b><i>Подготовительная группа:</i></b>				
<b>октябрь</b>	«Осень, осень в гости просим»	<p>Способствовать совершенствованию двигательных умений, навыков, физических качеств.</p> <p>Укреплять опорно-двигательный аппарат, функциональные системы организма.</p>	<p>Построение. Ходьба обычная, с различным положением рук, приставным шагом, галоп прямой. Бег в колонне с изменением темпа, с прыжками, с поворотом ( по сигналу), ОРУ.</p> <p>Веселый тренинг «Облака»</p> <p>Музыкально-подвижные игры: «Догони мяч», «Кто дальше...», «Птички и ворона»</p> <p><b>Упражнения на снарядах.</b> <i>Гимнастическая скамейка</i> Ходьба по скамейке: обычная, на носках, боком приставными шагами, с перешагиванием предметов (кубики, набивные мячи).</p> <p>Прыжки со скамейки вправо, ноги врозь, ноги вместе.</p> <p>Из положения лёжа на груди, руки впереди обхватывают скамейку с боков –</p>	<b>3</b>

			<p>подтягивание туловища по скамейке.</p> <p>«Веселый тренинг»: Бабочка, лягушка, перекаты.</p>	
ноябрь	«Мой город»	<p>Формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств.</p> <p>Развитие координации движений, внимания, мышечной памяти.</p> <p>Развитию всех групп мышц, особо – мышц-разгибателей;</p> <p>правильному соотношению частей тела; способствовать совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, правильному функционированию внутренних органов.</p> <p>формирование потребности в физическом совершенстве</p>	<p>Построение. Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, галоп, бег в колонне с кружением (по сигналу), ОРУ.</p> <p>Игры, направленные на развитие ловкости: «Поймай хвост дракона», «Невод». «Капканы», «Дотронься до»</p> <p>Музыкальные игры: «Ритмическое эхо», «Музыкальные змейки».</p> <p>Игры, направленные на развитие прыгучести: «Удочка». «Зайцы в огороде». .</p> <p>Игры, направленные на развитие быстроты. «Слушай сигнал».</p> <p>Играющие бегу в колонне по одному вокруг зала. Внезапно подается условный сигнал – свисток или хлопок. Если один, то играющие должны остановиться. Если два – бежать в обратную сторону.</p> <p>Эстафеты</p> <p>«Прачки» - Первый член команды подбегает к веревке и развешивает белье, второй - снимает, и так по очереди все члены команды.</p> <p>«Пантомима» - Каждая команда должна изобразить любую профессию, команда соперников угадывает, и наоборот.</p> <p>«Сказочные»</p> <p>«Барон Мюнхгаузен на ядре» «Колобок».</p> <p>ОРУ Без спортивного</p>	3

			<p>инвентаря.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег.</li> <li>2. Бег спиной вперед.</li> <li>3. «Тачка» - один идет на руках, другой держит за ноги.</li> <li>4. «Сиамские близнецы»- участвуют по два игрока, по одной ноге связаны между собой.</li> <li>5. «Поезд»- передвижение всей командой.</li> <li>6. «Змейка» - передвижение всей командой между предметами.</li> </ol> <p>С использованием спортивного инвентаря.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег со скакалкой.</li> <li>2. Прыжками из одного обруча в другой.</li> <li>3. Прыжки с мячом, зажатым между ступнями.</li> <li>4. С ведением мяча.</li> <li>5. Попадание малых мячей в цель.</li> <li>6. Бег с обручем.</li> </ol> <p>Игра – путешествие «В городе».</p>	
<b>декабрь</b>	«Новый год в гостях у ребят»	<p>Развитие физических качеств.</p> <p>Развитие координации движений, внимания, мышечной памяти.</p> <p>Развитие всех групп мышц.</p>	<p>ОРУ с предметами.</p> <p>С гимнастической скакалкой, переступания через скакалку поочередно правой и левой ногой.</p> <p>Прыжки через скакалку.</p> <p>С мячом: Прыжки на двух ногах, зажав мяч ногами.</p> <p>Ходьба (обычная и на носках) с мячом (руки в сторону).</p> <p>Упражнения на снарядах.</p> <p>Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад.</p> <p>Лёгкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость. Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег с изменением скорости. Бег на короткую дистанцию (30м) с высокого старта. Прыжок в длину с места.</p>	<b>2</b>



			<p>Подвижные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча.</p> <p>«Весёлый тренинг» Упражнения: «Покачай малышку», «Танец медвежат», «Маленький мостик», «Паровозик».</p> <p>Точечный массаж и дыхательная гимнастика-второй комплекс.</p> <p>Дыхательные упражнения. «Лыжник», «Лягушка».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для профилактики плоскостопия. <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на носках со скакалкой (10-15 раз).</li> <li>- сгибание и разгибание пальцев ног в положении сидя.</li> <li>- собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки (2-3 раза).</li> </ul> </li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения (бег, прыжки, элементы танца, художественной гимнастики), с добавлением стилизованных деталей из различных танцев, выполняемые в соответствии с темпом и характером музыкального сопровождения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Нетрадиционные виды упражнений.</li> </ul> <p>Пальчиковая гимнастика: «Курочка», «Улитка», «Моя семья», «Капуста», «Лодочка», «Кораблик». «Зимние забавы».</p>	
<b>январь</b>	«Рождественские колядки»	<p>Формирование двигательных навыков и умений.</p> <p>Развитию всех групп мышц, особо – мышц-разгибателей;</p> <p>правильному соотношению частей тела; способствовать</p>	<p><b>Спортивно-дидактические игры:</b> «Построй пирамидку», «Полоса препятствий».</p> <p><b>«Весёлый тренинг»</b> «Стойкий оловянный солдатик»</p> <p><b>Точечный массаж и дыхательная гимнастика.</b></p>	<b>1</b>

		<p>совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, правильному функционированию внутренних органов. формирование потребности в физическом совершенстве.</p>	<p>Третий комплекс.  <b>Дыхательные упражнения.</b>  «Часики», «Лыжник», «Пловец», «Лягушка».  <b>Упражнения для профилактики плоскостопия.</b>  - ходьба на наружном крае стоп (10-15 см.).  - ходьба по гимнастической палке, положенной на пол.  - ходьба по обручу, обхватывая его края пальцами ног.  - перебаты с пяток на носки, стоя серединой стопы на гимнастической палке (20 сек.).  - ходьба боком (левым и правым) по гимнастической скамейке, обхватывая её края сводами стоп (1-2 раза в медленном темпе).  - прыжки на носках со скакалкой (10-15 раз).  - сгибание и разгибание пальцев ног в положении сидя.  - собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки (2-3 раза).  <b>Общеразвивающие упражнения</b> (бег, прыжки, элементы танца, художественной гимнастики), с добавлением стилизованных деталей из различных танцев, выполняемые в соответствии с темпом и характером музыкального сопровождения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Нетрадиционные виды упражнений.</b></li> </ul> <p>Пальчиковая гимнастика:  «Крючки», «Цепочка», «Слоник».  <b>Игры-путешествия:</b>  «Искатели клада».</p>	
февраль	«Будущие защитники»	Формирование двигательных навыков и умений.	<p>Построение в шеренгу.  Ходьба обычная, с изменением темпа, галоп.</p>	1

		<p>Развитие координации движений, внимания. Развитию всех групп мышц, особо – мышщ-разгибателей. Формирование потребности в физическом совершенстве</p>	<p>Бег в колонне с дополнительным заданием на внимание. (по сигналу), ОРУ.  <i>«Мы –солдаты»</i>  Мызыкально-подвижные игры:  «Карусель», «Пассажиры».  <b>Эстафета:</b> «Солдаты».  <b>Игры, направленные на развитие внимания.</b>  «Встать в колонну».  «Гонка мячей по кругу».  «Карлики и великаны».  «Два и три».  «Запрещенное движение».</p>	
<b>март</b>	«Театральная»	<p>Формирование двигательных навыков и умений. Развитие координации движений, внимания. Развитию всех групп мышц, особо – мышщ-разгибателей. Формирование потребности в физическом совершенстве.</p>	<p>Построение. Ходьба выпадами, с высоким подниманием колена руки на пояс, подскоки с ноги на ногу, бег в колонне с изменением темпа, направления (по сигналу), ОРУ с предметами м/игра «Мама Квочка»  Нетрадиционные виды упражнений: «Колобок», «черепашка»  Игра – путешествие «Театральный город»</p>	<b>1</b>
<b>апрель</b>	«Дорога в космос»	<p>Формирование двигательных навыков и умений. Развитие координации движений, внимания. Развитию всех групп мышц, особо – мышщ-разгибателей. Формирование потребности в физическом совершенстве.</p>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба пятки вместе-носки врозь, носки вместе - пятки врозь руки на пояс, в полуприседе, подскоки, бег в колонне с остановкой, ОРУ.  Спортивно-дидактические игры: «Полоса препятствий».  «Весёлый тренинг»  Упражнения: «Качалочка», «Самолёт», «Ракета», «Экскаватор».  Точечный массаж и дыхательная гимнастика.  Третий комплекс.  Дыхательные упражнения.  «Шар лопнул», «Маятник»,  Упражнения для профилактики плоскостопия.  - сгибание и разгибание пальцев ног в положении</p>	<b>1</b>

			<p>сидя.</p> <p>- собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки (2-3 раза).</p> <p>Общеразвивающие упражнения (бег, прыжки, элементы танца, художественной гимнастики), с добавлением стиливых деталей из различных танцев, выполняемые в соответствии с темпом и характером музыкального сопровождения.</p> <p>Нетрадиционные виды упражнений.</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Крючки», «Цепочка «Бинокль», «Беседующие человечки», «Кораблик»</p> <p>Игры-путешествия: «Космическое пространство».</p>	
--	--	--	--	--

### 2.6.3. Рабочая программа модуля «Специальная физическая подготовка»

**Цель:** формирование положительной устойчивой мотивации к занятиям спортом, развитие физических и нравственных качеств личности.

**Задачи:**

<i>Задачи по модулю</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
<i>образовательные</i>	формировать привычку и устойчивый интерес к систематическим занятиям аэробикой	формировать привычку и устойчивый интерес к систематическим занятиям аэробикой
<i>развивающие</i>	-повысить функциональные возможности организма, -повысить уровень развития выносливости; -улучшить силовые кондиции; -формировать важные	-продолжать повышать функциональные возможности организма, -продолжать развивать силовую выносливость; силовые кондиции; -сформировать мышечный корсет; -развить

	музыкально-двигательные умения и навыки.	координационные способности; -развивать волю, терпение, трудолюбие; -развивать творческие способности личности (воображение, фантазию, мышление); -сформировать важные музыкально-двигательные умения и навыки.
<i>оздоровительные</i>	-укрепить здоровье; -сформировать правильную осанку; -своевременное развивать все системы и функции организма; соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила.	-укреплять здоровье; -формировать правильную осанку; -развивать все системы и функции организма; -соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила; -активизировать обменные процессы и укреплять ЦНС.
<i>воспитательные</i>	-улучшить эмоциональное состояние воспитанников; -воспитывать моральные, волевые, эстетические качества личности; -воспитание дисциплинированности;	-улучшить эмоциональное состояние воспитанников; -воспитывать моральные, волевые, эстетические качества личности; -воспитание дисциплинированности; -развивать двигательную память, внимание, общую культуру движений; -сформировать основные умения и навыки самопознания, самооценки и саморегуляции

		психофизического и социального здоровья.
--	--	--

### **Содержание модуля «Специальная физическая подготовка»**

- ***Упражнения для развития амплитуды и гибкости.***

Наклоны вперёд, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Мост на обеих ногах (из исходного положения лёжа на спине). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону и с различным движением руками. Махи ногами в различных направлениях; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течении нескольких секунд. Упражнения вдвоём (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 10 сек.). Упражнения включаются в каждое мероприятие.

- ***Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.***

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках, ходьба с закрытыми глазами. «Ласточка». Удерживание равновесия, стоя на набивном мяче. Удерживание равновесия, стоя на одной ноге, другая согнута в колене, с закрытыми глазами. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове. Прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 град. (сериями: 5 раз с открытыми глазами, 5 раз с закрытыми глазами).

Различные переходы из высокого положения в более низкое, в положение лёжа и наоборот.

- ***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.***

Метание и жонглирование наполненным песком мешочком (вес 100-150 г.). Упражнения с набивным мячом.

Подскоки, приседания, различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности прыжков. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Пружинный шаг (10 с.), пружинный бег (20 с.).

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки в глубину с высоты 20-30 см. в темпе,

отскок на жёсткую опору и на поролон (в одной серии 2-3 прыжка, 4-5 серий, отдых 1 мин.).

Из и.п. лёжа на спине, ноги фиксируются, руки на поясе – переход из положения лёжа в положение сидя (3 серии по 8- 10 раз, отдых 1 мин.). Из и.п. лёжа на груди, руки вдоль туловища – подъём туловища (3 серии по 8-10 раз, отдых 1 мин.)

Из и.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища – подъём прямых ног до 90 град. (3 серии по 8-10 раз, отдых 1 мин.)

- **Упражнения для развития координации движений.**

Применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или двух ногах, с поворотом.

Выполнение согласованных действий несколькими участниками (вдвоём – держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки; по 3-4 человека – держась за один большой обруч, поднимать его вверх, опускать, приседать, наклоняться, класть на пол и брать).

Более сложные сочетания основных движений (бег змейкой, вокруг кубиков; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч).

Усложнение условий игры. Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложнённых условиях.

№ п/п	Разделы (модули) программы	Количество занятий/ учебных часов, отводимых на освоение разделов программы			
		старшая группа		подготовительная группа	
		<i>Кол-во в год</i>		<i>Кол-во в год</i>	
		занятий	минут	занятий	минут
3.	Специальная физическая подготовка	14	350	14	420

**Планирование модуля  
«Специальная физическая подготовка»**

месяц	тема	задачи	виды упражнений, игр	кол-во занятий
-------	------	--------	-------------------------	-------------------

<b>Старшая группа:</b>				
<b>октябрь</b>	«Дружба с осенним ветром»	<p>-повысить функциональные возможности организма;</p> <p>-укрепление здоровья;</p> <p>-формирование правильной осанки;</p> <p>-улучшить эмоциональное состояние воспитанников;</p> <p>-воспитывать моральные, волевые, эстетические качества личности;</p>	<p>- Упражнения для развития амплитуды и гибкости.</p> <p>-Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.</p> <p>- Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках, ходьба с закрытыми глазами.</p> <p>«Ласточка».</p> <p>-Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Метание и жонглирование наполненным песком мешочком (вес 100-150 г)</p> <p>•Упражнения для развития координации движений. Применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).</p>	<b>1</b>
<b>ноябрь</b>	«Осенняя ярмарка»	<p>формировать привычку и устойчивый интерес к систематическим занятиям.</p> <p>-повысить уровень развития силовой выносливости;</p> <p>-улучшить силовые кондиции;</p> <p>-формировать важные музыкально-двигательные умения и навыки.</p> <p>-воспитание дисциплинированности;</p>	<p>•Упражнения для развития амплитуды и гибкости.</p> <p>.Мост на обеих ногах (из исходного положения лёжа на спине). Упражнения вдвоём (с сопротивлением).</p> <p>Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 10 сек.)</p> <p>• Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.</p> <p>Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках, ходьба с закрытыми глазами.</p>	<b>2</b>



			<p>Удерживание равновесия, стоя на набивном мяче.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Метание и жонглирование наполненным песком мешочком (вес 100-150 г.).</li> </ul> <p>Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.</p> <p>Пружинный шаг (10 с.), пружинный бег (20 с.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для развития координации движений.</li> </ul> <p>Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или двух ногах, с поворотом.</p> <p>Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.</p> <p>Выполнение отдельных элементов в усложнённых условиях.</p>	
декабрь	«Приключение в зимнем лесу»	<p>-повысить функциональные возможности организма,</p> <p>-повысить уровень развития силовой выносливости;</p> <p>-улучшить силовые кондиции;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для развития амплитуды и гибкости.</li> </ul> <p>Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону и с различным движением руками. Махи ногами в различных направлениях; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течении нескольких секунд.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.</li> </ul> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове. Прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 град. (сериями: 5 раз с открытыми глазами, 5 раз с закрытыми глазами).</p>	2

			<p>Различные переходы из высокого положения в более низкое, в положение лёжа и наоборот.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</li> </ul> <p>Подскоки, приседания, различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности прыжков.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения для развития координации движений.</li> </ul> <p>Более сложные сочетания основных движений (бег змейкой, вокруг кубиков; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч и др.).</p> <p>Усложнение условий игры.</p> <p>Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.</p> <p>Выполнение отдельных элементов в усложнённых условиях.</p>	
<b>январь</b>	«Зимушка-зима»	<p>-повысить уровень развития силовой выносливости;</p> <p>-улучшить силовые кондиции;</p> <p>-формировать важные музыкально-двигательные умения и навыки.</p> <p>-укрепление здоровья; соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил.</p> <p>-улучшить эмоциональное состояние воспитанников;</p> <p>-воспитывать эстетические качества личности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.</li> </ul> <p>Удерживание равновесия, стоя на одной ноге, другая согнута в колене, с закрытыми глазами. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</li> </ul> <p>Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.</p> <p>Пружинный шаг (10 с.), пружинный бег (20 с.). (подвешенные кольца, мячи).</p> <p>Прыжки с предметами в руках.</p>	<b>1</b>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для развития координации движений. Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.</li> <li>Усложнение условий игры.</li> <li>Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.</li> </ul>	
<b>февраль</b>	«Солдатушки»	<p>-формировать привычку и устойчивый интерес к систематическим занятиям</p> <p>-повысить функциональные возможности организма,</p> <p>-повысить уровень развития силовой выносливости;</p> <p>-улучшить силовые кондиции;</p> <p>-формировать важные музыкально-двигательные умения и навыки.</p> <p>-воспитание дисциплинированности ;</p>	<p>Упражнения для развития амплитуды и гибкости.</p> <p>Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве, бег в чередовании с остановками на носках, ходьба закрытыми глазами.</p> <p>«Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>Метание и жонглирование наполненным песком мешочком (вес 100-150 г.).</p> <p>Прыжки из глубокого приседа.</p> <p>Прыжки со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки в глубину с высоты 20-30 см. в темпе, отскок на жёсткую опору и на поролон (в одной серии 2-3 прыжка, 4-5 серий, отдых 1 мин.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для развития координации движений.</li> </ul> <p>Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или двух ногах, с поворотом.</p> <p>Выполнение согласованных действий несколькими участниками (вдвоём – держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки; по 3-4 человека – держась за один</p>	<b>3</b>

			<p>большой обруч, поднимать его вверх, опускать, приседать, наклоняться, класть на пол и брать).</p> <p>Усложнение условий игры. Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.</p>	
<b>март</b>	«В мире театра»	<p>-повысить функциональные возможности организма,</p> <p>-повысить уровень развития силовой выносливости;</p> <p>-формировать важные музыкально-двигательные умения и навыки.</p> <p>-укрепление здоровья;</p> <p>-формирование правильной осанки;</p> <p>-воспитывать моральные, волевые, эстетические качества личности;</p> <p>-воспитание дисциплинированности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для развития амплитуды и гибкости.</li> </ul> <p>Мост на обеих ногах (из исходного положения лёжа на спине). шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону и с различным движением руками.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на формирование и совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.</li> </ul> <p>Удерживание равновесия, стоя на одной ноге, другая согнута в с закрытыми глазами. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове. Прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180-360 град. (сериями: 5 раз с открытыми глазами, 5 раз с закрытыми глазами).</p> <p>Различные переходы из высокого положения в более в положение лёжа и наоборот.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для развития но-силовых качеств. Прыжки в с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.</li> <li>• Упражнения для развития координации движений.</li> </ul> <p>Смена способов выполнения упражнений: метание сверх боку; прыжки на одной или двух</p>	<b>2</b>

			поворотом. Выполнение огласованных действий несколькими участниками	
<b>апрель</b>	«Смешинки»	<p>формировать привычку и устойчивый интерес к систематическим занятиям;</p> <p>-улучшить силовые кондиции;</p> <p>-формировать важные музыкально-двигательные умения и навыки.</p> <p>-формирование правильной осанки;</p> <p>-своевременное развитие всех систем и функций организма;</p> <p>соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил.</p> <p>-улучшить эмоциональное состояние воспитанников.</p>	<p>Содержание модуля «Специальная физическая подготовка»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения для развития амплитуды и гибкости.</li> </ul> <p>Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону и с различным движением руками. Махи ногами в различных направлениях; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течении нескольких секунд. Упражнения вдвоём (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 10 сек.). Упражнения включаются в каждое мероприятие.</p> <p>Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.</p> <p>Различные виды ходьбы</p> <p>Удерживание равновесия, стоя на набивном мяче.</p> <p>Удерживание равновесия, стоя на одной ноге, другая согнута в колене, с закрытыми глазами.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове.</p> <p>Прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 град. (сериями: 5 раз с открытыми глазами, 5 раз с закрытыми глазами).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</li> </ul> <p>Метание и жонглирование наполненным песком мешочком (вес 100-150 г.).</p> <p>Прыжки с предметами в руках.</p> <p>Прыжки из глубокого приседа.</p> <p>Прыжки со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки в глубину с высоты 20-30 см. в темпе, отскок на жёсткую опору</p>	<b>2</b>

			<p>и на поролон (в одной серии 2-3 прыжка, 4-5 серий, отдых 1 мин.).</p> <p>Из и.п. лёжа на спине, ноги фиксируются, руки на поясе – переход из положения лёжа в положение сидя (3 серии по 8- 10 раз, отдых 1 мин.).</p> <p>Из и.п. лёжа на груди, руки вдоль туловища – подъём туловища (3 серии по 8-10 раз, отдых 1 мин.)</p> <p>Из и.п. лёжа на спине, руки в доль туловища – подъём прямых ног до 90 град. (3 серии по 8-10 раз, отдых 1 мин.)</p> <p>•Упражнения для развития координации движений.</p> <p>Применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).</p> <p>Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.</p> <p>Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или двух ногах, с поворотом.</p> <p>Более сложные сочетания основных движений (бег змейкой, вокруг кубиков; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч и др.).</p> <p>Усложнение условий игры.</p> <p>Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.</p> <p>Выполнение отдельных элементов в усложнённых условиях.</p>	
<b>май</b>		-повысить уровень	Упражнения для развития	<b>1</b>

		<p>развития силовой выносливости;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-улучшить силовые кондиции;</li> <li>-формировать важные музыкально-двигательные умения и навыки.</li> <li>-формирование правильной осанки;</li> <li>-своевременное развитие всех систем и функций организма;</li> <li>-воспитывать моральные, волевые, эстетические качества личности;</li> <li>-воспитание дисциплинированности;</li> </ul>	<p>амплитуды и гибкости.</p> <p>Мост на обеих ногах (из исходного положения лёжа на спине). Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.</p> <p>Удерживание равновесия, стоя на одной ноге, другая согнута в колене, с закрытыми глазами.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>Метание и жонглирование наполненным песком мешочком (вес 100-150 г.).</p> <p>Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи).</p> <p>Прыжки с предметами в руках.</p> <p>Упражнения для развития координации движений.</p> <p>Применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).</p> <p>Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.</p> <p>Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или двух ногах, с поворотом.</p> <p>Выполнение согласованных действий несколькими участниками по 3-4 человека – держась за один большой обруч, поднимать его вверх, опускать, приседать, наклоняться, класть на пол и брать).</p> <p>Более сложные сочетания основных движений (бег змейкой, вокруг кубиков; ходьба по гимнастической скамейке с</p>	
--	--	--	---	--

			пролезанием в обруч и др.).	
<b>Подготовительная группа:</b>				
<b>октябрь</b>	«Осень, осень в гости просим»	<p>формировать привычку и устойчивый интерес к систематическим занятиям</p> <p>-продолжать развивать силовую выносливость; силовые кондиции;</p> <p>-сформировать мышечный корсет;</p> <p>-сформировать важные музыкально-двигательные умения и навыки.</p> <p>-формирование правильной осанки;</p> <p>-улучшить эмоциональное состояние воспитанников.</p>	<p>Комплекс упражнений № 1 (см. приложение).</p> <p>Индивидуальное разучивание: наклон назад, до касания рукой пола, боком к гимнастической стенке.</p> <p>Игровые моменты: закрепление упражнений на расслабление и дыхание - сюжетная игра «Смешные лягушата».</p> <p>Контроль над развитием гибкости (оценить качество выполнения «шпагата» на правую ногу):</p> <p>Разучивание и закрепление различных построений (в шеренгу, колонну, круг и др.): «Быстро по местам», «Карусель», «Группа, смирно!»</p> <p>Игра для развития координации движений :«Поймай комара».</p>	<b>1</b>
<b>ноябрь</b>	«Мой город»	<p>-продолжать повышать функциональные возможности организма,</p> <p>-развить координационные способности;</p> <p>-развивать волю, терпение, трудолюбие;</p> <p>-укрепление здоровья;</p> <p>-соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил;</p> <p>-воспитывать моральные, волевые, эстетические качества личности;</p> <p>-воспитание дисциплинированности;</p> <p>-развивать двигательную память, внимание.</p>	<p>Комплекс упражнений № 2 (см. приложение).</p> <p>Индивидуальное разучивание: подъём в «мост» из и.п. сидя спиной, согнув ноги у гимнастической стенки.</p> <p>3. Игровые моменты: закрепление упражнений на расслабление и дыхание - сюжетная игра «День и ночь».</p> <p>4. Контроль над развитием гибкости (оценить качество выполнения «шпагата» на левую ногу)</p> <p>ОРУ в игре «Запрещенное движение», «Делай как я»</p> <p>Выработать быстроту реакции на сигнал. Развивать внимание и слух.</p> <p>«Три, тринадцать, тридцать»,</p>	<b>2</b>



			<p>«Слушай сигнал», «Ритмичная эстафета»</p> <p>Развивать умение ритмично ходить, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу.</p> <p>«Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День-Ночь», «Паук и мухи», «Мы физкультурники», «Фигуры», «Стоп!»</p> <p>Игра для развития координации движений : «Канатоходец», «Гусеница».</p>	
<b>декабрь</b>	«Новый год в гостях у ребят»	<p>формировать привычку и устойчивый интерес к систематическим занятиям</p> <p>-продолжать повышать функциональные возможности организма,</p> <p>-развивать творческие способности личности (воображение, фантазию, мышление);</p> <p>-сформировать важные музыкально-двигательные умения и навыки.</p> <p>-активизация обменных процессов и укрепление ЦНС.</p> <p>-сформировать основные умения и навыки самопознания, самооценки и саморегуляции психофизического и социального здоровья.</p>	<p>Комплексы упражнений № 3 (см. приложение).</p> <p>Индивидуальное разучивание: переворот назад через грудь, в положение, лёжа на животе.</p> <p>Игровые моменты: развивать подвижность мелких суставов тела - эстафетная игра «Полоса препятствий».</p> <p>Контроль над развитием гибкости (оценить качество выполнения «выкрута»):</p> <p>Развивать умение ритмично ходить, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу.</p> <p>«Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День-Ночь», «Паук и мухи», «Мы физкультурники», «Фигуры», «Стоп!»</p> <p>Вырабатывать быстроту и прямолинейность бега «Вызов номеров», «День и ночь»</p> <p>Игра для развития координации движений «Вращай одновременно», «Веселая змея».</p>	<b>2</b>
<b>январь</b>	«Рождественские колядки»	<p>- дальнейшее развитие гибкости позвоночного столба.</p> <p>- формировать</p>	<p>Комплексы упражнений № 6 (см. приложение).</p> <p>Индивидуальное разучивание: «волна»</p>	<b>1</b>

		<p>привычку и устойчивый интерес к систематическим занятиям аэробикой</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-продолжать повышать функциональные возможности организма,</li> <li>-продолжать развивать силовую выносливость;</li> <li>-развивать волю, терпение, трудолюбие;</li> <li>-развивать творческие способности личности (воображение, фантазию, мышление);</li> </ul>	<p>вперёд и обратная «волна».</p> <p>Игровые моменты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>развивать подвижности позвоночного столба - подвижная игра «Чай, чай - выручай!» с «мостиками».</li> </ul> <p>Контроль за развитием гибкости (оценить качество выполнения «моста» из и.п. - стойка, ноги врозь, руки вверх)</p> <p>совершенствоваться в умении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) ритмично ходить;</li> <li>б) быстро бегать; в) совершать перебежки с увертыванием для развития координационных способностей.</li> </ul> <p>Игры:</p> <p>«Наступление», «Гуси-лебеди», «Олемба», «Бег командами», «Кто быстрее», «Пустое место», «Пятнашки с домом», «У медведя во бору», «Пятнашки», «Челночок и догонялка»</p> <p>Закрепить навыки организованно и быстро совершать перебежки группами «Лес, озеро, болото», «Перемена мест»</p> <p>Обучение и закрепление умения в бросании и ловле малого мяча</p> <p>«Семерочка», «Постарайся поймать», «Мяч в стенку»</p> <p>Игра для развития координации движений</p> <p>«Светофор»</p>	
<b>февраль</b>	<i>«Будущие защитники»</i>	<p>формировать привычку и устойчивый интерес к систематическим занятиям</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-продолжать развивать силовую выносливость;</li> <li>силовые кондиции;</li> <li>-сформировать мышечный корсет;</li> <li>-развить координационные способности;</li> <li>-развивать творческие способности личности</li> </ul>	<p>Дальнейшее развитие гибкости коленных и голеностопных суставов.</p> <p>Средства:</p> <p>Комплекс упражнений № 5 (см. приложение).</p> <p>Индивидуальное разучивание: захвата ноги вперёд в шпагат, стоя боком к гимнастической стенке.</p> <p>Игровые моменты: комплексное развитие гибкости - эстафета «Весёлый зоопарк».</p>	<b>3</b>

		<p>(воображение, фантазию, мышление);  -укрепление здоровья;  -формирование правильной осанки;</p> <p>- воспитывать моральные, волевые, эстетические качества личности;  -воспитание дисциплинированности;</p>	<p>Контроль над развитием гибкости (оценить качество выполнения 3 «шпагатов») азвить меткость в метании мяча в цель.  «Метко в цель», «Лови - не лови,» «Мячом в цель», «Передал - садись», «Метатели», «Снежками в круг»  Совершенствование навыка в бросании и ловле малого мяча: «Точный удар», «Кто дальше бросит», «Быстрые и меткие», «Снежками в круг»  Вырабатывать умение точно и быстро передавать мяч и другие предметы.  «Передача мяча по кругу», «Быстрее к цели», «Мяч - соседу», «Гонка мячей», «Не давай мяча водящему»  Игра для развития координации движений : «Лабиринт».</p>	
<b>март</b>	«Театральная»	<p>-сформировать мышечный корсет;  -развить координационные способности;  -развивать волю, терпение, трудолюбие;  -развивать творческие способности личности (воображение, фантазию, мышление);  -сформировать важные музыкально-двигательные умения и навыки.  -активизация обменных процессов и укрепление ЦНС.  -развивать двигательную память, внимание, общую культуру движений.</p>	<p>способствовать развитию гибкости мелких суставов кистей и стоп.  Средства:  Комплекс упражнений № 6.  Индивидуальное разучивание: захват ноги в сторону, стоя боком к гимнастической стенке.  Игровые моменты: комплексное развитие гибкости и координации движений - эстафетная игра с использованием гимнастической стенки «Весёлое путешествие».  Контроль над развитием гибкости (оценить качество выполнения «моста» с продвижением вперёд спиной) акрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча «Мяч сквозь обруч», «Мяч среднему», «Мяч через веревку», «Мяч в воздухе», «Точный удар»  «Быстрее к цели»  Разучивание ОРУ с короткой скакалкой  «Чемпионы скакалки», «Удочка»</p>	<b>2</b>

			<p>Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину  «Попрыгунчики - воробушки»,  «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»  Игра для развития координации движений : «Поймай комара»,  «Канатоходец», «Гусеница»,  «Вращай одновременно»,  «Веселая змея», «Светофор»,  «Лабиринт».</p>	
<b>апрель</b>	«Дорога в космос»	<p>-продолжать развивать силовую выносливость; силовые кондиции;  -сформировать мышечный корсет;  -развить координационные способности;  -развивать волю, терпение, трудолюбие;  -развивать творческие способности личности (воображение, фантазию, мышление);  -сформировать важные музыкально-двигательные умения и навыки.</p>	<p>поддерживать достигнутый уровень гибкости.  Средства:  Комплекс упражнений № 3.  Индивидуальное разучивание: переворот вперёд на две ноги.  Игровые моменты:  комплексное развитие гибкости и координации движений - эстафетная игра с использованием гимнастических скамеек «Мы - пожарные».  Контроль над развитием гибкости (оценить качество выполнения «кольца» сидя на «шпагате» на правую ногу)  Закрепление навыков лазания, перелезания  «Эстафета с лазанием и перелезанием», «Космонавты», «Перелет птиц», «Эстафета с лазанием, перелезанием и подлезанием»  Выработать умение сочетать разбег с отталкиванием одной ногой при прыжках в высоту с разбега  «Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку»,  «Эстафета с бегом, прыжками и метанием», «Перебежки с прыжками и переменной мест»,  «Прыгни через шнур»  Игра для развития координации движений : «Поймай комара»,  «Канатоходец», «Гусеница»,  «Вращай одновременно»,</p>	<b>2</b>

			«Веселая змея», «Светофор», «Лабиринт».	
<b>май</b>	«Морская сказка»	- укрепление здоровья; - формирование правильной осанки; - своевременное развитие всех систем и функций организма; - соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил; - активизация обменных процессов и укрепление ЦНС.	Комплекс упражнений № 1 (см. приложение). Индивидуальное разучивание: переворот назад. Игровые моменты: повторение упражнений на гибкость - подвижная игра «Морская сказка». Контроль над развитием гибкости (оценить качество выполнения 3 «шпагатов») Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью. «Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка» Овладение подражательными движениями «Море волнуется раз», «Лыжник с горки», «Штангист», «Дровосек» и др. Коррекция (переключение и распределение) внимания «Что изменилось?», «Запретное движение» Игра для развития координации движений : «Поймай комара», «Канатоходец», «Гусеница», «Вращай одновременно», «Веселая змея», «Светофор», «Лабиринт».	<b>1</b>

#### 2.6.4. Рабочая программа модуля «Базовая техника фитнес – аэробики»

**Цель:** укрепление физического и психического здоровья детей, поддержание их эмоциональное благополучия через фитнес - аэробику.

**Задачи:**

<i>Задачи по модулю</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
<i>образовательные</i>	обучать элементам фитнес направлений (ритмической гимнастике, акробатике, фитбол-гимнастике).	тренировать в овладении элементов фитнес направлений ритмической гимнастике, акробатике, фитбол-гимнастике).

<b><i>коррекционно-развивающие</i></b>	развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма Развитие и укрепление всех основных мышечных групп	содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп. Улучшение физических качеств: координации движений, силы, выносливости, скорости.
<b><i>оздоровительные</i></b>	оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.Повышение сопротивляемости организма. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки	Повышение сопротивляемости организма. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия. Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.
<b><i>воспитательные</i></b>	Формирование основных двигательных умений и навыков	Формирование основных двигательных умений и навыков. Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

### Содержание модуля «Базовые техники фитнес - аэробики»

- ***Базовые шаги:***

- ходьба: утрированная, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;

- подъём колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остаётся на полу (неап);
- выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперёд и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);
- бег: движение, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением;
- прыжки ноги врозь-вместе;
- из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек);
- из исходного положения основная стойка, толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и.п. (джек).
- «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующим скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперёд;
- махи ногами: выполняются поочередно.

- ***Разнообразные виды передвижения:***

- ту-степ: шаг правой вперёд, приставить левую, шаг правой вперёд. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и два);
- полька: шаг правой вперёд, приставить левую, шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и два и);
- скоттиш: шаг правой вперёд, шаг левой вперёд, шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре);
- подскок: шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и);
- скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и);
- галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперёд и в сторону (ритм – раз и);
- пони: шаг правой вперёд или в сторону, оттолкнуться носом левой ноги и в шаге приставить её к правой. Следующий шаг – с левой ноги (ритм – раз и);
- чарльстон: шаг правой вперёд, приставить левую вперёд, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре);
- скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставить за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм – раз, два, три, четыре);
- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперёд - к низу или в сторону - к низу.

№ п/п	Разделы (модули) программы	Количество занятий/ учебных часов отводимых на освоение разделов программы			
		старшая группа		подготовительная группа	
		Кол-во в год		Кол-во в год	
		занятий	минут	занятий	минут
4.	Базовые техники фитнес аэробики	16	350	16	480

### *Планирование модуля «Базовые техники фитнес - аэробики»*

месяц	тема	задачи	виды упражнений, игр	кол-во занятий
<b>Старшая группа:</b>				
<b>октябрь</b>	«Дружба с осенним ветром»	- обучать элементам фитнес направлений (ритмической гимнастике, акробатике, фитбол- гимнастике). - развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем -Формирование основных двигательных умений и навыков	•Базовые шаги: - ходьба: утрированная, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую; - подъём колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остаётся наполу (неап); - выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперёд и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч); - бег: движение, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением; - прыжки ноги врозь-вместе; Ритмическая гимнастика«Облака» «Веселый тренинг» - Бабочка Фитбол- гимнастикаПрокатывания и броски мяча по прямой, различными способами в парах.	<b>1</b>
<b>ноябрь</b>	«Осенняя	-обучать элементам фитнес направлений	•Базовые шаги: - подъём колена: движение	<b>2</b>



	ярмарка»	(ритмической гимнастике, акробатике, фитбол-гимнастике). -Развитие и укрепление всех основных мышечных групп -оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия. -Формирование правильной Осанки.	выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остаётся на полу (неап); - выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперёд и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч); - бег: движение, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением; - прыжки ноги врозь-вместе; - из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек) Ритмическая гимнастика «Две лягушки» Элементы акробатики «Веселый тренинг» -лягушка Фитбол-гимнастика Прокатывания и броски мяча по прямой, различными способами в парах. Упр. с мячом в парах , Прыжки на мяче. Музыкально-подвижные игры«Догони мяч», «Кто дальше...».	
декабрь	«Приключения в зимнем лесу»	- обучать элементам фитнес направлений (ритмической гимнастике, акробатике, фитбол-гимнастике). - оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия. -повышение сопротивляемости организма.	Базовые шаги: -бег: движение, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением; - прыжки ноги врозь-вместе; - из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек); - из исходного положения основная стойка, толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и.п. (джек). Ритмическая гимнастика - «Зверобика»	2

			<p>Элементы акробатики «Веселый тренинг» - перекаты Фитбол-гимнастика Прокатывания и броски мяча по прямой, различными способами в парах. Упр. с мячом в парах ,прыжки на мяче Сидя на мяче в медленном темпе упр. для плечевого пояса м/р «Часики» Музыкально-подвижные игра «Птички и ворона»</p>	
<b>январь</b>	«Зимушка- зима»	<p>-обучать элементам фитнес направлений (ритмической гимнастике, акробатике, фитбол- гимнастике). -развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма. - развитие и укрепление всех основных мышечных групп</p>	<p>Базовые шаги: -- из исходного положения основная стойка, толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и.п. (джек). - «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующим скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперёд; - махи ногами: выполняются поочередно. Ритмическая гимнастика - «Снежинки» Элементы акробатики «Веселый тренинг» -качалка Фитбол-гимнастика -Сидя на мяче упр. в медленном темпе Музыкально-подвижные игра -«Карусель»</p>	<b>2</b>
<b>февраль</b>	«Солдатушки»	<p>-обучать элементам фитнес направлений (ритмической гимнастике, акробатике, фитбол- гимнастике). - развитие и укрепление всех основных мышечных групп оптимизация роста и развития опорно- двигательного</p>	<p>Базовые шаги: - прыжки ноги врозь-вместе; - из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек) - из исходного положения основная стойка, толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и.п. (джек). - «скип»: движение начинается с прыжка на</p>	<b>2</b>

		<p>аппарата. - формирование основных двигательных умений и навыков</p>	<p>одной ногой с последующим скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперёд; - махи ногами: выполняются поочередно. Ритмическая гимнастика «Мы – солдаты» Элементы акробатики «Веселый тренинг» - Потягивания, Фитбол-гимнастика: Сидя на мяче упр. в медленном темпе Сидя на мяче упр. в медленном темпе Музыкально-подвижные игра «Прыгуны».</p>	
<b>март</b>	«В мире театра»	<p>- обучать элементам фитнес направлений (ритмической гимнастике, акробатике, фитбол-гимнастике). - развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма. -Повышение сопротивляемости организма. -Укрепление опорно-двигательного аппарата</p>	<p>• Разнообразные виды передвижения: - ту-степ: шаг правой вперёд, приставить левую, шаг правой вперёд. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и два); Ритмическая гимнастика «Веселые зверята» Элементы акробатики «Веселый тренинг»- русалочка, полумостик. Фитбол-гимнастика: Сидя на мяче упр. в медленном темпе Сидя на мяче упр. в медленном темпе Музыкально-подвижные игра «Артисты»</p>	<b>2</b>
<b>апрель</b>	«Смешинки»	<p>-обучать элементам фитнес направлений (ритмической гимнастике, акробатике, фитбол-гимнастике). -развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем</p>	<p>• Разнообразные виды передвижения: - полька: шаг правой вперёд, приставить левую, шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и два и); Ритмическая гимнастика - «Буратино» Элементы акробатики - «Веселый тренинг» -воробей, Ножницы.</p>	<b>2</b>

		<p>организма</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие и укрепление всех основных мышечных групп</li> <li>-Формирование основных двигательных умений и навыков</li> </ul>	<p>Фитбол-гимнастика</p> <p>упражнения сидя на мяче комплекс № 1 м/р «Танец утят»</p> <p>Музыкально-подвижные игры «Пассажиры», «Кувшинка».</p>	
<b>май</b>	«Морская сказка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучать элементам фитнес направлений (ритмической гимнастике, акробатике, фитбол-гимнастике).</li> <li>-развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма.</li> <li>-оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.)</li> <li>-Формирование основных двигательных умений и навыков.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Базовые шаги: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба: утрированная, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;</li> <li>- подъём колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остаётся на полу (неап);</li> <li>- выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперёд и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);</li> <li>- махи ногами: выполняются поочерёдно.</li> </ul> </li> <li>•Разнообразные виды передвижения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ту-степ: шаг правой вперёд, приставить левую, шаг правой вперёд. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и два);</li> <li>- скоттиш: шаг правой вперёд шаг левой вперёд, шаг правой подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре)</li> </ul> </li> </ul> <p>Ритмическая гимнастика- «Большая стирка»</p> <p>Элементы акробатики – «Веселый тренинг»</p> <p>мостик, ласточка, петрушка.</p> <p>Фитбол-гимнастика</p> <p>упражнения сидя на мяче комплекс № 1 м/р «Танец утят»</p> <p>упражнения сидя на мяче комплекс № 2 м/р «Ладощка»</p> <p>упражнения сидя на мяче</p>	<b>3</b>

			комплекс № 3 м/ «Капельки» Музыкально-подвижная игра -эстафета с фитболом.	
<b>Подготовительная группа:</b>				
<b>октябрь</b>	«Осень, осень, в гости просим»	-тренировать в овладении элементов фитнес направлений ритмической гимнастике, акробатике, фитбол-гимнастике). -содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой. -развитие и укрепление всех основных мышечных групп. -Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Базовые шаги (закрепление):</li> <li>- ходьба: утрированная, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;</li> <li>- подъём колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остаётся на полу (неап);</li> <li>- выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперёд и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);</li> <li>• Разнообразные виды передвижения (закрепление):</li> <li>- ту-степ: шаг правой вперёд, приставить левую, шаг правой вперёд. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и два);</li> <li>- полька: шаг правой вперёд, приставить левую, шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и два и);</li> </ul> <p>Ритмическая гимнастика «Облака» Элементы акробатики «Веселый тренинг» -Бабочка Фитбол-гимнастика Прокатывания и броски мяча по прямой, различными способами в парах. «Школа мяча» Музыкально-подвижная игра «Догони мяч»,</p>	<b>1</b>
<b>ноябрь</b>	«Мой город»	-тренировать в овладении элементов фитнес направлений ритмической гимнастике, а	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Базовые шаги:</li> <li>- выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперёд и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на</li> </ul>	<b>2</b>

		<p>кробатике, фитбол-гимнастике).</p> <p>-содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой.</p> <p>Улучшение физических качеств: координации движений, силы, выносливости, скорости.</p>	<p>полу (ланч);</p> <p>- бег: движение, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением;</p> <p>•Разнообразные виды передвижения:</p> <p>- скоттиш: шаг правой вперёд, шаг левой вперёд, шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре);</p> <p>Ритмическая гимнастика «город»</p> <p>Элементы акробатики «Веселый тренинг» - перекаты</p> <p>Русалочка</p> <p>Фитбол-гимнастика</p> <p>Прокатывания и броски мяча по прямой, различными способами в парах.</p> <p>«Школа мяча» Упр. с мячом в парах</p> <p>м/р «Кнопочка»</p> <p>Музыкально-подвижные игры «Догони мяч», «Автомобили».</p>	
<b>декабрь</b>	«Новый год в гостях у ребят»	<p>-тренировать в овладении элементов фитнес направлений ритмической гимнастике, акробатике, фитбол-гимнастике).</p> <p>- улучшение физических качеств: координации движений, силы, выносливости, скорости.</p> <p>-формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений</p>	<p>•Базовые шаги:</p> <p>- прыжки ноги врозь-вместе;</p> <p>- из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек);</p> <p>•Разнообразные виды передвижения:</p> <p>- подскок: шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и);</p> <p>- скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и);</p> <p>Ритмическая гимнастика «Зверобика»</p> <p>Элементы акробатики «Веселый тренинг» - Слоненок, Крокодил.</p> <p>Фитбол-гимнастика</p>	<b>2</b>

		и танцев.	Прокатывания и броски мяча по прямой, различными способами в парах. «Школа мяча» Сидя на мяче в медленном темпе упр. для плечевого пояса м/р «Часики» Музыкально-подвижная игра «Птички и ворона»	
<b>январь</b>	«Рождественские колядки»	-тренировать в овладении элементов фитнес направлений ритмической гимнастике, акробатике, фитбол-гимнастике). - развитие и укрепление всех основных мышечных групп. -улучшение физических качеств: координации движений, силы, выносливости, скорости. -повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Базовые шаги: <ul style="list-style-type: none"> <li>- из исходного положения основная стойка, толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и.п. (джек).</li> <li>• Разнообразные виды передвижения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и);</li> <li>- галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперёд и в сторону (ритм – раз и);</li> <li>- пони: шаг правой вперёд и в сторону, оттолкнуться носом левой ноги и в шаге приставить её к правой. Следующий шаг – с левой ноги (ритм – раз и);</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>Ритмическая гимнастика «Снежинки»</li> <li>Элементы акробатики, «Веселый тренинг»-Перекаты, качалка</li> <li>Фитбол-гимнастика: Упр.на мяче «Бег», «Птица», «Маятник».</li> <li>Музыкально-подвижные игры «Карусель», «Пассажиры»</li> </ul>	<b>2</b>
<b>февраль</b>	«Будущие защитники»	-тренировать в овладении элементов фитнес направлений (ритмической гимнастике, акробатике, фитбол-гимнастике).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Базовые шаги: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующим скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперёд;</li> </ul> </li> </ul>	<b>2</b>

		<p>-содействие развитию памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой.</p> <p>- Улучшение физических качеств: координации движений, силы, выносливости, скорости.</p> <p>-Повышение сопротивляемости организма.</p>	<p>- махи ногами: выполняются поочередно.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разнообразные виды передвижения:</li> </ul> <p>- чарльстон: шаг правой вперёд, приставить левую вперёд, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре);</p> <p>- скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставить за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм – раз, два, три, четыре);</p> <p>Ритмическая гимнастика «Армия»</p> <p>Элементы акробатики, «Веселый тренинг» -качалка</p> <p>Фитбол-гимнастика: Упр.на мяче «Бег», «Птица», «Маятник».</p> <p>Музыкально-подвижные игры «Карусель», «Прыгуны»</p>	
<b>март</b>	«Театральная»	<p>-тренировать в овладении элементов фитнес направлений (ритмической гимнастике, акробатике, фитбол-гимнастике).</p> <p>-повышение сопротивляемости организма.</p> <p>-укрепление опорно-двигательного аппарата.</p> <p>-формирование правильной осанки.</p> <p>-формирование основных двигательных умений и навыков.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Базовые шаги:</li> </ul> <p>- «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующим скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперёд;</p> <p>- махи ногами: выполняются поочередно.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Разнообразные виды передвижения:</li> </ul> <p>- скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставить за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм – раз, два, три, четыре);</p> <p>- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперёд-книзу или в сторону-книзу.</p> <p>Ритмическая гимнастика</p>	<b>2</b>



			<p>«Волшебный цветок» Фитбол-гимнастика Упр. сидя на мяче, за мячом м/р «Мама Квочка» Упр. лежа на мяче м/р «Бегемотик» Элементы акробатики «Веселый тренинг -Колобок, черепаха Музыкально-подвижные игры «Второй лишний», «Ловишки».</p>	
апрель	«Дорога в космос»	<p>-тренировать в овладении элементов фитнес направлений ритмической гимнастике, акробатике, фитбол-гимнастике). -содействие развитию умения согласовывать движения с музыкой. -Развитие и укрепление всех основных - Укрепление опорно-двигательного аппарата -Формирование правильной осанки. -Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Базовые шаги: <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки ноги врозь-вместе;</li> <li>- из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек);</li> <li>- из исходного положения основная стойка, толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и.п. (джек).</li> <li>- «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующим скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперед;</li> <li>- махи ногами: выполняются поочередно.</li> </ul> </li> <li>• Разнообразные виды передвижения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться коком левой ноги и в шаге приставить её к правой. Следующий шаг – с левой ноги (ритм – раз и);</li> <li>- чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре);</li> <li>- скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставить за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к</li> </ul> </li> </ul>	2

			<p>правой (ритм – раз, два, три, четыре);  Ритмическая гимнастика»  «Веселая зарядка»  Фитбол-гимнастика Упр. сидя на мяче, за мячом  м/р «Зарядка»  Элементы акробатики  «Веселый тренинг - черепаха, медвежонок.  Музыкально-подвижные игры: «Ловишки», «Выбивала»</p>	
<b>май</b>	«Морская сказка»	<p>-тренировать в овладении элементов фитнес направлений ритмической гимнастике, акробатике, фитбол-гимнастике).  -содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой.  -Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.  -Улучшение физических качеств: координации движений, силы, выносливости, скорости.  -Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.</p>	<p>• Базовые шаги:  - ходьба: утрированная, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;  - подъём колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остаётся на полу (неап);  - «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующим скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперёд;  - махи ногами: выполняются поочерёдно.  • Разнообразные виды передвижения:  - подскок: шаг правой вперёд, подскок на правой.  Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и);  - скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и);  - галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперёд и в сторону (ритм – раз и);  - пони: шаг правой вперёд или в сторону, оттолкнуться носом левой ноги и в шаге приставить её к правой. Следующий шаг – с левой ноги (ритм – раз и);</p>	<b>3</b>

			<p>- чарльстон: шаг правой вперёд, приставить левую вперёд, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре)</p> <p>Ритмическая гимнастика «Волшебный цветок» Фитбол-гимнастика. Упр. сидя на мяче, за мячом м/р «Морская сказка» м/р «Цапля» Элементы акробатики «Веселый тренинг» - Гусеница, ножницы Музыкально-подвижные игры «Второй лишний», «Ловишки», «Выбивала».</p>	
--	--	--	--	--

### 2.6.5. Рабочая программа модуля «Хореографическая подготовка»

**Цель:** создание условий, способствующих раскрытию творческого потенциала ребенка в процессе обучения хореографии.

**Задачи:**

<i>Задачи по модулю</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
<i>образовательные</i>	обучать азбуке классического танца	закреплять азбуку классического танца
<i>развивающие</i>	<p>-развивать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений;</p> <p>-формировать художественно-образное восприятие и мышление</p>	<p>-развивать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений;</p> <p>-сформировать интерес к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту;</p> <p>- формировать художественно-образное восприятие и мышление</p>
<i>оздоровительные</i>	укреплять костно-мышечный аппарат воспитанников	укреплять костно-мышечный аппарат воспитанников

<i>воспитательные</i>	воспитывать умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении.	-воспитывать умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении;  -воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость
-----------------------	--	--

### Содержание модуля «Хореографическая подготовка»

- **Элементы классического танца:**

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- приседание (гранд плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандюсутеню);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюрле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюрле ку де пье и разгибание на 45 град. (батман фраппе);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъём на полупальцы (релеве);
- махи ногами вперёд-назад (гранд батман жете балансе);
- поднятие ноги вперёд, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе).

- **Игроритмика.**

*Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.*

Хлопки в такт музыки. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Хлопки и удары ногой на каждый счёт и через счёт, только на первый счёт. Различие динамики звука «громко - тихо». Выполнение упражнений под музыку.

- **Ритмические танцы.**

«Рожки и копытца», «Чунга-чанга», «Танец утят», «Летка-енка», «Лавота», «Полька-хлопушка», полька «Старый Жук», «Буратино», «Матрёшки», «Цыганский», «Русский».

- **Креативная гимнастика.**

*Музыкально-творческие игры:* «Кто я?», «Море волнуется», «Ай да я!», «Магазинигрушек».

*Специальные задания:* «Создай образ», «Импровизация под песню», «Художественная галерея», «Выставка картин», «Танцевальный вечер», «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня», «Угадай сказочного персонажа».

### **Техническая подготовка.**

Техника – наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки данной техники.
5. Совершенствовать технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Увеличить частоту движений и их амплитуду.

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие **основные принципы:**

- *наглядность* – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- *доступность* – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- *систематичность* – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- *индивидуальный подход* – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- *увлеченность* – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- *сознательность* – понимание выполняемых действий, активность.

### **Основные методы, применяемые при обучении:**

- качественный показ;
- словесное (образное) объяснение;
- сравнение;
- контраст;
- повторение.

№ п/п	Разделы (модули) программы	Количество занятий/ учебных часов, отводимых на освоение разделов программы			
		старшая группа		подготовительная группа	
		<i>Кол-во в год</i>		<i>Кол-во в год</i>	
		занятий	минут	занятий	минут
5.	Хореографическая подготовка	14	400	14	420

### *Планирование модуля «Хореографическая подготовка»*

месяц	тема	задачи	виды упражнений, игр	кол-во занятий
<b><i>Старшая группа:</i></b>				
ноябрь	«Осенняя ярмарка»	-обучать азбуке классического танца; -развивать выразительность исполнения; -воспитывать умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении.	- <i>Строевые упражнения:</i> Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия “солдатики”). Передвижение в сцеплении за руки (“гусеница”). - <i>Игроритмика</i> Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия “горошинки”). Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счёт 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. - <i>Танцевальные шаги</i> Шаг с нос-ка, на нос-ках. полуприсед на одной ноге, другую – вперёд на пятку. Пружинные полуприседы. - <i>Акробатическое упражнение</i> “Петушок”; <i>Гимнастический этюд</i> “Кик” - разучивание. <i>Самомассаж</i> Поглаживание рук в образно-игровой форме. <i>Дыхательные упражнения</i> “Волны шипят” <i>Релаксация:</i> “Спокойный сон”	<b>1</b>

декабрь	«Приключения в зимнем лесу»	<p>обучать азбуке классического танца</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать силу движений;</li> <li>- формировать художественно-образное восприятие и мышление;</li> </ul>	<p>Строевые упражнения: Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»</p> <p>Игроритмика: акцентрированная ходьба с махом руками вниз. Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру</p> <p>Танцевальные шаги: приставной шаг в сторону. Комбинация из танцевальных шагов выученных ранее.</p> <p>Акробатические упражнения: «Угол»; «Пистолет» «Выпад»; «Шпагат».</p> <p>Гимнастический этюд: «Кик» - повторение</p> <p>Самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме: «Ладочки-мачалка», «Смываем водичку».</p> <p>Дыхательные упражнения: Насос</p> <p>Релаксация: «Мы лежим на мягком снежку»</p>	<b>2</b>
январь	«Зимушка-зима»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать обучать азбуке классического танца;</li> <li>- развивать выносливость, координацию движений;</li> <li>- воспитывать умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении.</li> </ul>	<p><i>Строевые упражнения:</i> перестроение из одной шеренги в несколько.</p> <p><i>Игроритмика:</i> поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.</p> <p>Ходьба в полуприседе. Хлопки руками под музыку.</p> <p><i>Танцевальные шаги:</i> сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> «Берёзка»; «Корзинка»;</p> <p><i>Гимнастический этюд:</i> «Часики» - разучивание.</p> <p><i>Самомассаж:</i> сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме</p> <p><i>Дыхательные упражнения:</i> Ныряем в сугроб</p> <p><i>Релаксация:</i> «Море»</p>	<b>1</b>

			волнуется...”	
<b>февраль</b>	«Солдатушки»	- продолжать обучать азбуке классического танца; -развивать координацию движений; -формировать художественно-образное восприятие и мышление; укреплять костно-мышечный аппарат воспитанников.	<i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу, круг, передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. <i>Игроритмика:</i> выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе и с хлопками. <i>Танцевальные шаги:</i> мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360градусов на шагах. <i>Акробатические упражнения:</i> “Корзинка”; “Самолёт”; “Мостик”; “Верблюды”. <i>Гимнастический этюд:</i> “Часики” – повторение. <i>Самомассаж:</i> поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме. <i>Дыхательные упражнения:</i> “Подуем” <i>Релаксация:</i> “Дует ветерок”	<b>2</b>
<b>март</b>	«В мире театра»	- обучать азбуке классического танца; -развивать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений; -формировать художественно-образное восприятие и мышление; - воспитывать умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении.	<i>Строевые упражнения:</i> построение врассыпную, построение в шахматном порядке, построение в две шеренги напротив друг друга. <i>Игроритмика:</i> удары ногой на каждый счёт и через счёт. <i>Танцевальные шаги:</i> приставной и скрестный шаг в сторону. Попеременный шаг. <i>Акробатические упражнения:</i> “Мостик”; “Верблюды”; “Замок лёжа”; “Кольцо”; “Стрела”. <i>Гимнастический этюд:</i> Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений. <i>Самомассаж:</i> поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме. <i>Дыхательные упражнения:</i> “Шарик красный надуваем”	<b>3</b>



			<i>Релаксация: «Спокойный сон».</i>	
<b>апрель</b>	«Смешинки»	-обучать азбуке классического танца -развивать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений; -формировать художественно-образное восприятие и мышление; - воспитывать умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении.	<i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу и колонну, ходьба на носках (“кошечка”) и с высоким подниманием бедра (“цапля”). <i>Игроритмика:</i> шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с левой, держать). <i>Танцевальные шаги:</i> повторить все комбинации из изученных шагах. Приставной и скрестный шаг в сторону. Попеременный шаг. <i>Акробатические упражнения:</i> повторение всех упражнений. <i>Гимнастический этюд:</i> Облака’ - аэробическая композиция – изучение с ленточками. <i>Самомассаж:</i> Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. <i>Дыхательные упражнения:</i> «Шарик красный надуваем» <i>Релаксация:</i> “Спокойный сон”	<b>3</b>
<b>май</b>	«Море волнуется»	- обучать азбуке классического танца -развивать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений; -формировать художественно-образное восприятие и мышление укреплять костно-мышечный аппарат воспитанников.	<i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу и колонну, ходьба на носках (“кошечка”) и с высоким подниманием бедра (“цапля”). Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам. <i>Игроритмика:</i> шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с левой, держать). Повторение всех упражнений. <i>Танцевальные шаги:</i> Повторить все комбинации из изученных шагах. <i>Акробатические упражнения:</i> повторение всех упражнений под музыку. <i>Гимнастический этюд:</i> “Облака” - повторение	<b>2</b>

			<p><i>Самомассаж:</i> поглаживание рук и ног в образно-игровой форме лёжа на спине.</p> <p><i>Дыхательные упражнения:</i> дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:</p> <p>Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.</p> <p><i>Релаксация:</i> “Море волнуется...”</p>	
<b>Подготовительная группа:</b>				
<b>ноябрь</b>	«Мой город»	- закреплять азбуку классического танца -развивать выразительность исполнения; -сформировать интерес к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту;	<p><i>Строевые упражнения:</i> Построение в шеренгу, повороты переступанием, перестроение в круг.</p> <p><i>Игроритмика:</i> Хлопки по счёту Притопы на каждый счёт. Притопы с хлопками поочерёдно.</p> <p><i>Танцевальные шаги:</i> Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами.</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> “Петушок” “Ласточка”; “Угол.</p> <p><i>Гимнастический этюд:</i> “Француз” - разучивание.</p> <p><i>Самомассаж:</i> Поглаживание рук в образно-игровой форме</p> <p><i>Дыхательные упражнения:</i> «Листья шуршат»</p> <p><i>Релаксация:</i> Спокойный сон”</p>	<b>1</b>
<b>декабрь</b>	«Новый год в гостях у ребят»	- закреплять азбуку классического танца -развивать силу, выносливость, координацию движений; -сформировать интерес к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту; -воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость.	<p><i>Строевые упражнения:</i> Бег по кругу и ориентирам (“змейкой”)</p> <p><i>Игроритмика:</i> Выполнение различных простых движений руками в различном темпе.</p> <p><i>Танцевальные шаги:</i> попеременный шаг. Шаг с притопом.</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> “Шпагат”; “Берёзка”; “Корзинка”</p> <p><i>Гимнастический этюд:</i> “Вару-вару” - разучивание</p> <p><i>Самомассаж:</i> Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в</p>	<b>2</b>

			<p>образно-игровой форме.  <i>Дыхательные упражнения:</i> «Нырнем в снег», «Сдуй снежинку»  <i>Релаксация:</i> «Почему снег белый».</p>	
<b>январь</b>	«Рождественские колядки»	<p>- закреплять азбуку классического танца;  -развивать координацию движений;  - формировать художественно-образное восприятие и мышление;  - укреплять костно-мышечный аппарат воспитанников  -воспитывать умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении.</p>	<p><i>Строевые упражнения:</i> построение в круг.  <i>Игроритмика:</i> выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз).  <i>Танцевальные шаги:</i> композиция из изученных ранее шагов.  <i>Акробатические упражнения:</i> «Корзинка»; «Самолёт»; «Мостик»; «Верблюд».  <i>Гимнастический этюд:</i> «Вару-вару» - повторение  <i>Самомассаж:</i> поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.  <i>Дыхательные упражнения:</i> «Подуем».  <i>Релаксация:</i> «Дует ветерок».</p>	<b>1</b>
<b>февраль</b>	«Будущие защитники»	<p>- закреплять азбуку классического танца;  -развивать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений;  -сформировать интерес к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту;  -укреплять костно-мышечный аппарат воспитанников;  -воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость.</p>	<p><i>Строевые упражнения:</i> построение в круг.  <i>Игроритмика:</i> шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу.  <i>Танцевальные шаги:</i> композиция из изученных ранее шагов.  <i>Акробатические упражнения:</i> «Мостик»; «Верблюд»; «Замок лёжа»; «Кольцо»; «Стрела».  <i>Гимнастический этюд:</i> гимнастический этюд с обручем– разучивание.  <i>Самомассаж:</i> поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.  <i>Дыхательные упражнения:</i> упражнение на осанку в седе «по-турецки».  <i>Релаксация:</i> спокойный сон</p>	<b>2</b>
<b>март</b>	«Театральная»	<p>-развивать выразительность</p>	<p><i>Строевые упражнения:</i> построение в</p>	<b>3</b>

		<p>исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений;</p> <p>-сформировать интерес к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту;</p> <p>- формировать художественно-образное восприятие и мышление;</p> <p>-воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость.</p>	<p>шеренгу, сцепление за руки.</p> <p><i>Игроритмика:</i> приседания с движениями рук. Подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно.</p> <p><i>Танцевальные шаги:</i> композиция из изученных ранее шагов.</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> “Кольцо” “Стрела”; “Шпагат”.</p> <p><i>Гимнастический этюд:</i> гимнастический этюд собручем– повторение.</p> <p><i>Самомассаж:</i> Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.</p> <p><i>Дыхательные упражнения:</i> “Шарик красный надуваем”</p> <p><i>Релаксация:</i> “Тишина”</p>	
<b>апрель</b>	«Дорога в космос»	<p>- формировать художественно-образное восприятие и мышление;</p> <p>- укреплять костно-мышечный аппарат воспитанников;</p> <p>-воспитывать умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении;</p> <p>-воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость.</p>	<p><i>Строевые упражнения:</i> Построение в рассыпную. Построение в шеренгу, сцепление за руки.</p> <p><i>Игроритмика:</i> Плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз.</p> <p><i>Танцевальные шаги:</i> Композиция из изученных ранее шагов.</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> повторение всех упражнений.</p> <p><i>Гимнастический этюд:</i> “Спенк” – аэробическая композиция – изучение.</p> <p><i>Самомассаж:</i> Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.</p> <p><i>Дыхательные упражнения:</i> Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх: Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.</p> <p><i>Релаксация:</i> “Тишина”</p>	<b>3</b>
<b>май</b>	«Морская сказка»	- закреплять азбуку классического танца	<p><i>Строевые упражнения:</i> построение</p>	<b>2</b>

		<p>-развивать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений;</p> <p>- формировать художественно-образное восприятие и мышление</p> <p>-воспитывать умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении;</p> <p>-воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость.</p>	<p>врассыпную. Построение в круг. <i>Игроритмика:</i> плавные движения рук поочередно вверх, вниз. <i>Ритмические танцы:</i> «Рожки и копытца», «Чунга-чанга», «Танец утят», «Летка-енка». <i>Акробатические упражнения:</i></p> <p><i>Гимнастический этюд:</i> <i>Самомассаж:</i> <i>Дыхательные упражнения:</i> <i>Релаксация:</i> «На берегу моря»</p>	
--	--	--	---	--

### 3. Организационный раздел.

#### 3.1. Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка представляет условия для развития крупной моторики. Игровое пространство для проведения дополнительной образовательной деятельности трансформируется (меняться в зависимости от игры и упражнений).

#### 3.2. Оценочный материал.

##### Методы и формы контроля образовательным процессом

Основной показатель деятельности по данной программе - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности детей.

*Входной контроль:*

- наблюдение (см. таблица «Уровень готовности детей к освоению дополнительной общеобразовательной программы «Спортивная секция «Здоровый малыш»»)

- социологический опрос родителей «Удовлетворенность родителей (законных представителей) деятельностью по дополнительной общеобразовательной программе «Спортивная секция «Здоровый малыш»».

**Таблица**

**«Уровень готовности детей к освоению дополнительной общеобразовательной программы «Спортивная секция «Здоровый малыш»»**

<b>Критерии</b>	<b>Ф. И. ребенка</b>	<b>Группа</b>
<i>Сформированность физического развития в соответствии с возрастом</i>		
<i>Умение понимать словесные указания педагога</i>		
<i>Умение вести себя в детском коллективе</i>		
<i>Владение основными навыками самообслуживания</i>		
<i>Отсутствие медицинских противопоказаний</i>		
<b>Уровень готовности (соответствует, не соответствует)</b>		

**Итоговый контроль:**

- Анализ данных «Отслеживание динамики показателей здоровья детей, занимающихся по программе»
- Наблюдение «Уровень освоения программного материала»

**Таблица**

**«Динамика показателей здоровья детей, занимающихся по дополнительной общеобразовательной программе «Спортивная секция «Здоровый малыш»»**

<b>Критерии</b>	<b>Ф.И. ребенка</b>	<b>Начало обучения</b>	<b>Окончание обучения</b>
<i>Нарушение осанки</i>			
<i>Плоскостопие</i>			
<i>Простудные заболевания</i>			
<i>Пропусков по болезни</i>			

Группа здоровья			
-----------------	--	--	--

**Таблица**

**«Уровень освоения программного материала»**

<i>Критерии освоения</i>	<i>Ф.И. ребенка</i>	<i>Первый год обучения</i>	<i>Второй год обучения</i>
<i>владеет комбинациям и упражнениям на фитболах</i>			
<i>владеет упражнениями с эспандерами и гантелями</i>			
<i>знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле</i>			
<i>владеет техникой основных базовых танцевальных шагов</i>			
<i>самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки</i>			
<i>развита координация движений рук и ног, быстрота реакции</i>			
<i>развито чувство равновесия</i>			
<b><i>Всего баллов:</i></b>			
<b><i>Уровень освоения:</i></b>			

**Оценка уровня освоения программного материала:**

**3 балла:** ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

**2 балла:** ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

**1 балл:** ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

**Ранжирование успехов воспитанников:**

- высокий уровень: 21 - 18 баллов
- средний уровень: 17 - 11 баллов
- низкий уровень: 10 - 7 баллов

Формами подведения итогов работы по программе могут быть:

- открытое мероприятие
- итоговое мероприятие
- участие детей в спортивных конкурсах разного уровня
- показ детских достижений

**3.3. Материально-техническое обеспечение реализации программы**

<i>№</i>	<i>Наименование</i>	<i>количество</i>
1.	Спортивный зал	1
2.	Мягкое ковровое покрытие	1
3.	Музыкальный центр	1
4.	Аудиотека музыкальных дисков с различной музыкой	10

**Физкультурное оборудование:**

<i>№</i>	<i>Наименование</i>	<i>количество</i>
1.	Батут	1
2.	Вело-тренажер	1
3.	Гантели пластмассовые	20
4.	Гимнастические скамейки	3
5.	Дорожка массажная (пластик)	1
6.	Дорожка ребристая (дерев.)	1
7.	Дорожки со следочками	3
8.	Дуги для подлезания	3
9.	Канат	1
10.	Корзина для баскетбола	2
11.	Массажные кочки	4
12.	Мат большой	1
13.	Мягкий модуль - черепаха для лазания	1



14.	Набор разноцветных кеглей	1
15.	Степ-платформа с различной поверхностью	6
16.	Сухой бассейн с шариками	1
17.	Тоннель для подлезания	1
18.	Тренажер детский «Бегущий по волнам»	1
19.	Тренажер силовой «скамья опорная со штангой»	1
20.	Шведская стенка	2
21.	Ширма для метания	1
<i>Для индивидуальных упражнений:</i>		
22.	Веревки	10
23.	Коврики гимнастические	10
24.	Кубики пластмассовые	20
25.	Ленты	20
26.	Мешочки с песком	10
27.	Мячи резиновые d=18 см	10
28.	Мячики массажные	10
29.	Обруч пластмассовый средний	10
30.	Палки гимнастические	10
31.	Скакалки	10
32.	Фитболл-мячи	10

#### **3.4. Методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы «Спортивная секция «Здоровый малыш»»**

- Матяшина А.А. "образовательная программа "Путешествие в страну "Хореография";
- Аверина И.Е. «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ».
- Крючек Е.С. «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий».
- Муллаева Н.Б. «Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников
- Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика» и др.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей

### **3.5. Кадровые условия реализации программы.**

К освоению дополнительной общеобразовательной программы «Спортивная секция «Здоровый малыш»» допускается лицо, имеющее квалификацию **«педагог дополнительного образования»**

Требования к образованию:

- высшее образование (бакалавриат) или среднее профессиональное образование по направлению «Педагогическое образование», как правило, по профилю «Дополнительное образование (в соответствующей области);
- высшее образование (бакалавриат) или среднее профессиональное образование, соответствующей профилю секции, и дополнительное профессиональное образование по направлению «Педагогическое образование».

#### **Дополнительные требования:**

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами.

Лица, осужденные за совершение уголовных преступлений, в отношении которых решением суда в качестве меры основного или дополнительного наказания установлено лишение права занимать определенные должности в образовательных учреждениях или заниматься педагогической деятельностью на определенный срок, не могут выполнять трудовую деятельность до окончания установленного срока.

Педагогические работники проходят в установленном законодательством Российской Федерации порядке аттестацию на соответствие занимаемой должности, имеющие высшее или среднее профессиональное образование, соответствующее профилю секции либо высшее профессиональное образование или среднее и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **3.6. Финансовые условия реализации программы.**

Финансирование реализации дополнительной общеобразовательной программы «Спортивная секция «Здоровый малыш»» осуществляется из дополнительных источников финансирования в рамках деятельности по оказанию дополнительных образовательных услуг в дошкольном учреждении, на основании индивидуальных договоров с родителями воспитанников.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии», М., 1999 г.
2. Дубовская С. «Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой» М.: Рипол – классик, 2007 г.
3. Каралашвили Е.А. «Физкультурная минутка» М.: Сфера, 2003 г.
4. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет» М.: Сфера, 2004 г.
5. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б., Воробьева О.И. «Спортивные праздники и развлечения», М.: Аркти, 2000 г.
6. Программа «Хореографический кружок».- В сб.: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Художественные кружки.- М.: Просвещение, 1981. с. 171-199.
7. Прокопенко В.И., Волошина Л.Н, Громько Ю.И. «Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях и школах. Учебно-методическое пособие» УрГПУ. Екатеринбург, 2002 г.
8. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Физкульт-привет минуткам и паузам! СПб.: Детство-Пресс, 2005 г.
9. Урунтаева Г. «Дошкольная психология», М., 1996 г.
10. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду» М.: Гном 2006 г.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей СПб.; «Детство-пресс» 2000 г.
12. Харченко Т.Е. «Физкультурные праздники в детском саду» СПб.: «Детство-Пресс», 2009 г.

### Интернет-ресурсы:

1. [http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika\\_raboty\\_s\\_detmi\\_metodicheskoe\\_posobie\\_quot\\_ot\\_ritmiki\\_k\\_tancu\\_quot/2011-12-08-1-](http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1-) о методике партерного экзерсиса- «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу»
2. Каталог спортивных организаций <http://sportschools.ru1>. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.
3. Материал из Википедии — свободной энциклопедии- <http://ru.wikipedia.org>

***Приложение №1***

**«Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой»**

Выполняя дыхательную гимнастику по методике А.Н. Стрельниковой, следует соблюдать следующие правила:

- делать короткий активный вдох носом;
- выдох выполнять через рот;
- вдох делать одновременно с движением;

- все вдохи-движения выполнять в темпе марша;
- считать мысленно, про себя (счет в данной гимнастике идет по 8, а не по 5 или 10, как в традиционной).

Очень полезно развивать дыхательную систему игровым методом: надувать воздушные шары, пускать мыльные пузыри, дуть на плавающие игрушки (шарики, бумажные лодочки), дуть на вертушки, нюхать цветы, гасить пламя свечи, дуть на горячий чай, рисовать через трубочку, при помощи дыхания, играть на игрушечных музыкальных инструментах (дудочки, губные гармошки и т.д.).

### "Ладошки"

Исходное положение (и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и "покажите ладони зрителю" - "поза экстрасенса". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких ритмичных вдоха носом (то есть "шмыгните" 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3-4 секунды - пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Активный вдох носом - абсолютно пассивный. Неслышный выдох через рот. Плечи в момент вдоха неподвижны!

Норма: "прошмыгайте" носом 24 раза по 4 вдоха.

Упражнение "Ладошки" можно делать стоя, сидя и лежа.

### "Погончики"

И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8 вдохов-движений.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Погончики" можно делать стоя, сидя и лежа.

### "Насос" ("Накачивание шины")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

"Накачивать шину" нужно в темпоритме строевого шага.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя.

Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, но не открывая его широко.

"Кошка" ("Приседание с поворотом")

И.п.: Станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении на должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Коленки слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Кошка" можно делать также сидя на стуле и лежа в постели

"Обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки)

И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест на крест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Обними плечи" можно делать также сидя и лежа.

"Большой маятник" ("Насос" + "Обними плечи")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Большой маятник" можно делать также сидя.

"Поворот головы"

И.п.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево - "шмыгните" носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать. Шею не напрягать, вдох не тянуть! Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

"Ушки" ("Ай-ай")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный короткий вдох носом. Затем наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как бы мысленно говорите кому-то: "Ай-ай-ай! Как не стыдно!" Смотреть нужно прямо перед собой. Это упражнение напоминает "китайского болванчика".

Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

"Маятник головой" ("Малый маятник")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Вниз - вверх, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох должен успевать "уходить" после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно, не слышно, либо, в крайнем случае - тоже через нос).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

"Повороты головы", "Ушки" и "Маятник головой". Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

"Перекаты"

А. И.п.: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус - тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене

слегка сгибается) одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко "шмыгая" носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед - назад, приседание - приседание, вдох - вдох.

1) приседание и вдох делаются строго одновременно; 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Б. И.п.: станьте правая нога впереди, левая - сзади. Повторите упражнение с другой ноги. "Шаги"

#### А. "Передний шаг" (рок-н-рол)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять и.п. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой ноге слегка присядьте и шумно "шмыгайте" носом (левое колено вверх - и.п., правое колено вверх - и.п.). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кисте рук на уровне пояса. Упражнение "Передний шаг" напоминает танец рок-н-рол.

Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот.

Норма 8 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Передний шаг" можно делать стоя, сидя и даже лежа.

#### Б. "Задний шаг"

И.п.: то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно "шмыгните" носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в и.п. - выдох сделан. После этого отведите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой делайте танцевальное приседание.



Это упражнение можно делать только стоя.

Вдохи и движения делаются строго одновременно.

4 раза по 8 вдохов-движений.

Порядок выполнения:

1. "Ладшки" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
2. "Погончики" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
3. "Насос" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
4. "Кошка" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
5. "Обними плечи" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
6. "Большой маятник" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
7. "Повороты головы" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
8. "Ушки" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
9. "Маятник головой" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
10. "Перекаты"
  - а) 12 раз по 8 вдохов-движений - с левой ноги
  - б) 12 раз по 8 вдохов-движений - с правой ноги
11. "Шаги"
  - а) "Передний шаг" - 32 вдоха-движения.
  - б) "Задний шаг" - 32 вдоха-движения.
  - в) снова "Передний шаг" - 32 вдоха-движения

Упражнения на релаксацию и дыхание

"Драка"

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

"Воздушный шарик"

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте

осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу".  
Упражнение можно повторить 3 раза.

"Корабль и ветер"

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!" Упражнение можно повторить 3 раза.

"Штанга"

Цель: расслабить мышцы спины.

"Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

"Сосулька"

Цель: расслабить мышцы рук. "Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

"Шалтай-Болтай"

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

"Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз".

"Винт"

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!" Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

"Насос и мяч"

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

"Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение." Затем играющие меняются ролями.

## ***Приложение 2***

**«Подвижные игры, музыкально-подвижные игры, игры-эстафеты, игры-забавы»**

Эстафета « Сороконожка»

Первый участник обегает кеглю, возвращается к команде, за него цепляется следующий и т. д. Побеждает команда, которая быстрее соберет всех своих участников.

Игра « Дружные ребята»

Под музыку дети бегают врассыпную. Как только музыка заканчивается, они должны успеть запрыгнуть на островок, кто не успел, выбывает из игры. С каждым разом островков становится все меньше и меньше.

«Передай мяч поверху»

Для этой и последующих двух эстафет необходимо собрать 2 команды и построить их в две колонны, на небольшом расстоянии друг от друга. Ноги чуть шире плеч. Руки вверху. Мяч у капитанов команды. По команде ведущего участники передают мяч поверху. Как только мяч попадет к участнику, стоящему последним, задание меняется. Теперь нужно передавать мяч из рук в руки понизу. Катить мяч по полу запрещено правилами. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

«Передай мяч сбоку»

Участники становятся в шеренгу, плечом к плечу. Мяч у капитанов команды. По команде его начинают передать друг другу. Как только мяч попадает к участнику, стоящему последним, все участники поворачиваются кругом, и мяч возвращается к капитану команды с другой стороны. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

Эстафета « Сквозь игольное ушко»

Первый участник бежит до обруча, продевает его через себя, кладет обруч на место и бежит обратно, передавая эстафету.

«Горячая картошка»

Дети встают в круг. По команде ведущей начинают передавать мяч из рук в руки по кругу. Как только ведущая скажет: “Стоп!”, игра останавливается. Игрок, у которого мяч оказался в руках выходит из игры. Играют до тех пор, пока не победит последний игрок.

Играем в игру «Нос — ухо — нос».

Играют все! Пальцем дотроньтесь до носа и скажите: «Нос».

Повторите еще раз. Я буду делать то же самое.

Если скажу «ухо», должны показать ухо. Понятно? Начали!

Карлсон говорит «ухо», показывает на подбородок.

Веселится. Игра повторяется несколько раз.

«Гори-гори ясно» с мячом

Участники игры встают в круг. Ребенок-ведущий с мячом в руках - за кругом. Дети и ведущий идут противходом, произнося слова:

“Гори-гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо,

Птички летят, Колокольчики звенят!”

После этих слов ведущий незаметно кладет мяч за кем-нибудь из игроков. Все дети считают: “Раз, два, три! Беги!” Ведущий и участник, около которого был положен мяч, бегут вокруг круга в разные стороны. Тот, кто первым оббежал и занял место в кругу, победил. Второй же игрок становится ведущим.

Эстафета «Раз, два – взяли!»

I этап. Команды строятся в две колонны, параллельно одна другой. По сигналу стоящий последним берет один из мягких строительных модулей и передает его вперед. Первый, получив объемную деталь, бежит с ней на «стройплощадку», оставляет ее там и быстро идет в конец колонны. (Родители переносят по две детали.)

II этап. Ребенок залезает в тренажер «Перекасти поле» (полый мягкий цилиндр) - взрослый его катит. Оставляют цилиндр на «стройплощадке» и возвращаются, передают эстафету следующей паре. Выигрывает команда, которая быстрее переправит весь свой стройматериал.

Игра «Капканы»

Участники одной команды встают парами по кругу. Взявшись за руки, взрослый и ребенок образуют «капканы». Участники другой команды по сигналу ведущего (под музыку) бегут по кругу через капканы. С окончанием музыки капканы «захлопываются» – пары опускают руки. Те, кого они поймали, выходят из игры. И так до тех пор, пока все члены одной команды не будут пойманы. Затем команды меняются местами. Выигрывает команда, потратившая меньше времени на «ловлю» соперников.

Эстафета «Если с другом вышел в путь»

проводится под аудиозапись песни «Вместе весело шагать» муз. В. Шаинского. Участники команд встают парами – родитель и ребенок. Каждая пара (по очереди) берет воздушный шарик и, удерживая его головами, бежит до стойки, обегает ее и возвращается обратно.

Игра «Поймай рыбку».

Участвуют 2 команды. Для игры понадобятся 2 пластмассовых таза, наполовину наполненных водой (вода тёплая) с рыбками и камушками, 2 пустых ведёрка. Нужно добежать до тазика, взять рыбку, вернуться назад, положить рыбку в ведёрко и передать эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая первой справится с заданием.

Игра «Передача»

Дети встают в 2 шеренги и передают друг другу полную кружку воды. Выигрывает та шеренга, которая первой закончила передавать кружку, пролив при этом как можно меньше воды.

«Нептун»

Море полно приключений и опасностей, никогда не знаешь, что тебя ждёт впереди. Вот и первое испытание: прямо по курсу рифы. Справятся ли наши команды с этой опасностью?

Проводится игра «Пройди рифы». Дети выстраиваются за своими капитанами в две колонны. Капитанам завязывают глаза. Капитаны должны

провести «змейкой» свою команду и не задеть «риффы» (кегли.) Выигрывает команда, на счету которой меньше сбитых кеглей.

Игра «Рыбалка»

Для игры нужно 10 рыбок, два ведёрка, две удочки с крючками. Вызываются по 5 детей. Кто больше поймал рыбок и положил в ведёрко, тот и победил.

Игра – эстафета «Рыбка, плыви»

Для игры понадобятся 4 больших обруча, 2 маленьких обруча (озера), рыбки по количеству детей. Дети делятся на две команды. У каждого игрока в руках «рыбка». По сигналу, играющие «подплывают» под обручи, кладут рыбку в «озеро», и возвращаются к своей команде.

Игра «Караси и щука» под музыкальное сопровождение на фортепиано.

«Щука» находится в центре круга, «карасики» по кромке игрового поля. Воспитатель вызывает несколько «карасиков» и после слов: «щука в море нагулялась, очень уж проголодалась» карасики начинают бегать вокруг «щуки». По сигналу «щука» нападает. «Карасики», до которых дотронется «щука», превращаются в маленьких «щучат» и помогают ловить играющих.

Игра длится до тех пор, пока все не станут «Щучатами».

Эстафета «В гости к Карлсону»

Дети залезают на шведскую стенку, срывают конфету и спускаются.

Эстафета «Бег с мячами»

проводится под аудиозапись песни «Полосатый мяч» муз. М. Минкова из телефильма «Ребята с нашего двора». Дети оббегают стойку, держа в руках два мяча, а родители – три. Задача – не потерять мячи.

Игра «Разложи мячи по ведеркам»

Дети собирают мячи, складывая их в ведра соответствующего цвета (синее, желтое, красное, зеленое).

Эстафета «Посадил дед репку»

Играют 2 команды по 6 человек (персонажи сказки). Дети строятся в колонны друг за другом, первым бежит дед, оббегает «репку» (кегли), которая находится на расстоянии 5м, бежит обратно, берет за руку бабушку, бегут уже вдвоем, оббегают кеглю, возвращаются, берут за руку внучку, бегут втроем и т. д. Последний персонаж – мышка – хватается кеглю. Цель: прибежать первыми, не расцепив руки.

Эстафета «Доберись до мяча»

Участвуют 2 команды. Напротив каждой – 4 обруча, в 4-м лежит мяч. Дети бегут по одному, пролезают в каждый обруч, встают в 4-й, подбрасывают мяч вверх, ловят его, снова кладут в обруч, бегут обратно, осаливают следующего (передают эстафету) и т. д.

Эстафета «Держи мяч»

Зажать мяч между ногами (руками можно поддерживать) и в таком положении прыгать до условленного места. Обрато бежать, держа мяч в руках, передать мяч следующему участнику.

Игра «Букет»

Девочки встают в 3 или 4 кружка. В руках у них цветы 3-4 видов. В каждом кружке выбирается ведущая девочка. У ведущей на голове такой же цветок. Все девочки запоминают свою звеньевую. Под музыку все девочки разбегаются в разные стороны, с окончанием строятся в свои кружки. Выигрывает та команда, чей кружок-букет соберется быстрее.

Соревнование «Перетягивание каната»

(Дед Мороз читает разные заклинания, дети выполняют действия.)

— Ти-ри, би-ри, мя-ца, бря-ца. Начинают все смеяться! (Все смеются.)

— Ти-ри, би-ри, фи-ти, феть! Начинают все реветь! («Плачут».)

— Ти-ри, би-ри, фи-ти, фать! Начинают все плясать! (Пляшут.)

— Ти-ри, би-ри, баю-бай, Поскорее засыпай! («Засыпают».)

ИГРА: «КТО СКОРЕЕ»

(На полу раскладываются ленточки в виде лучиков, расходящихся от центра, по кол-ву меньше, чем детей. Играет музыка. С окончанием музыки каждый старается взять одну ленточку. Кому не хватило – выбывает.)

«Ядро барона Мюнхгаузена»

Ядро – обычный воздушный шарик, на котором крупно написано: «Ядро». Участник эстафеты должен «оседлать ядро», зажав его между колен и придерживая руками. Таким образом он должен совершить путь до поворотной метки и обратно, передать шарик следующему игроку. Если «ядро» взрывается, команда проигрывает.

«Кот в сапогах»

Реквизит этой эстафеты – сапоги очень большого размера (сколько команд, столько и пар), широкополая шляпа для каждой команды. По команде, участники одевают сапоги и шляпу, бегут до поворотной метки, там совершают поклон и возвращаются обратно, передавая эстафету следующему участнику.

«Лиса Алиса и кот Базилио»

Участники команд разбиваются на пары. В каждой паре одному участнику завязывают глаза и он кладет руку на плечо своему напарнику, который в свою очередь сгибает одну ногу в колене и придерживает ее рукой. В таком вот положении (один – слепой, другой – хромой) они должны дойти до поворотной метки и возвращаются к старту, передавая эстафету следующей паре.

«Лягушка – путешественница»

Реквизит – гимнастическая палка. Два самых сильных участника кладут палку на плечи, а третий берется за нее руками и отрывает ноги от земли. По сигналу все трое должны дойти до поворотной метки. Если игрок, висящий на палке, касается во время движения пола, то с команды снимаются штрафные очки. На финише «лягушки» отцепляются от палки и остаются там, а «утки» бегут за следующим участником – «лягушкой». Таким образом, вся команда должна оказаться на старте.

«Баба-Яга»

Все помнят, что Баба-Яга путешествует в ступе, помогая при этом помелом. Вместо ступы будет ведро, а вместо помела будет швабра. Участник встает одной ногой в ведро и придерживает его за ручку одной рукой, а в другой руке держит швабру. В таком положении ему надо дойти до поворотной метки, вернуться обратно и передать реквизит следующему участнику.

Игра с мячом «Съедобное-несъедобное»

Ведущая кидает мяч любому ребенку и называет любой предмет. Все, что съедобное, дети должны поймать, а все, что несъедобное, – отбить.

« Море волнуется – раз ...»

Водящий произносит считалочку:

Море волнуется - раз, Море волнуется - два,

Море волнуется - три, Фигура на месте замри!

Все участники замирают в позе, изображающей существо или предмет, соответствующий предложенной водящим теме: в виде птиц, зверей и т. п.

Водящий подходит к каждому игроку, рассматривает его фигуру. Выбирает на свой вкус самую удачную. Тот, у кого получилось наиболее живое и остроумное изображение, становится победителем и, одновременно, водящим следующей игры. В предлагаемом варианте ожившая фигура отгадывает загадку или исполняет песню.

«Игрушки»

Играющие стоят в кругу. Ведущий объясняет правила игры: "Если я скажу "неваляшка" - вы должны раскачиваться из стороны в сторону. На слово "солдатик" - маршировать, "юла" - веретено руками, "мячик" - подпрыгивать на месте, "погремушка" - дружно хлопать в ладоши".

Ведущий может изменять показ, темп, а ребята должны внимательно следить за словами и действиями ведущего и правильно выполнять условленные движения

Игра «Ой, ля, калина»

Ведущий говорит слова и показывает движения, дети за ним повторяют, начиная с одной строчки и постепенно добавляя последующие. После того,



как выучили все слова и движения, все повторяется несколько с убыстрением.

Ведущий: "Ой, ля, калина" (хлопок руками по коленям, хлопок перед собой, щелчок пальцами)

Ведущий: "Ой, ля, ку-ку". (движения те же)

Все повторяется дважды.

Ведущий: Румба-румба (руки перед грудью, согнуты в локтях - вращательные движения руками}

Ведущий: "Тач-тач-тач" (руки согнуты в локтях, локти прижаты к поясу, кисти рук изображают "клювы утят")

Ведущий: "А-а-а! О-о-о"" (ладонью правой руки описать круг справа, затем ладонью левой руки описать круг слева)

Ведущий: "Пиф! Паф!" (указательными пальцами правой и левой руки указываем сначала вправо, затем влево)

Коммуникативная игра «Два кота»

Та-та два кота стоят парами по кругу

Восемь лапок, два хвоста.                      лицом к друг другу.

Серый кот в чулане,                              выполняют хлопки с друг другом,

Все усы в сметане.                              поворачиваются спинками

Черный кот полез в подвал и                  парами двигаются боком

И мышонка там поймал.                      приставным шагом в центр.

Так же двигаются из круга.

С окончанием, повернувшись

Лицом обхватывают друг друга.

Игра «Жаворонок» Дети встают в круг, в середине водящий с колокольчиком в руках. Дети идут по кругу, водящий бежит противходом. Все поют "В небе жаворонок пел, колокольчиком звенел, порезвился в вышине, спрятал песенку в траве" Слово в траве поём помедленнее, дети останавливаются, а водящий кладёт колокольчик на пол между двумя рядом стоящими детьми. Все произносят слова: "Тот, кто песенку найдёт, будет счастлив целый год". Дети между которыми лежит колокольчик бегут за кругом. Кто первый взял колокольчик, становится водящим.

«Воробьи»: дети встают парами свободно по залу, один впереди (домик воробья), второй сзади (воробей). Выбирается кот. Домики стоят, руки на поясе. Из-за "домиков" выглядывают воробьи, дразнят кота; "Чик-чирик! Трата-та! Не боимся мы кота!" Звучит "воробьиная" музыка, воробьи летают по залу, клюют, прыгают, чистят перья (в общем детское творчество), играю тревожный аккорд, кот проснулся, догоняет воробьёв, они стараются спрятаться в домики.

«Лягушки» кладу на пол 3-4 лопуха (сделала из зелёного дермантина), выбираю 3-4- лягушек, они встают каждый напротив своего лопуха, соревнуются, кто быстрее допрыгает по-лягушачьи до своего лопуха. По-лягушачьи это значит, присесть, опереться руками на ладони, руки должны находиться между коленок.

«Принцесса на горошине»

В игре участвуют девочки (3-4 ).

На табуретки или жёсткие стулья кладут орехи (твёрдые конфеты, пуговицы с ножкой...) и накрывают их куском ткани или полиэтиленовым пакетом.

Например, на первой табуретке лежат 2 ореха, на 2й - 4, на третьей - 3.

Желающие участвовать «принцессы» рассаживаются на табуретках.

В буквальном смысле, «двигая попой», участницы пытаются определить, сколько под ними орехов.

Побеждает та, которая первой правильно «сосчитает» орехи.

«Шерлок Холмс»

Участники замирают в разных позах.

Водящий запоминает позы играющих, их одежду и выходит из комнаты. Дети вносят 5 изменений в позы и одежду. Не каждый пять, а всего пять!

Водящий пытается вернуть всё в исходное состояние.

Если он обнаружил все 5 изменений, то в качестве награды ребята исполняют его желание. Если нет — водит еще раз.

«Верхом на метле»

На полу в цепочку расставлены кегли.

Сидя верхом на метле или швабре, нужно пробежать змейкой между кеглями.

Побеждает тот, кто меньше сбил кеглей.

Игра « Эхо»

Собирайся, детвора! ... ра, ра!

Начинается игра! ... ра, ра!

Ты ладоши не жалеи! ... лей, лей!

Бей в ладоши веселей! ... лей, лей!

Сколько времени сейчас! ... час, час!

Сколько будет через час! ... час, час!

И неправда, будет два! ... два, два!

Думай, думай голова! ... ва, ва!

Как поет в селе петух! ... ух, ух!

Да не филин, а петух! ... ух, ух!

Вы уверены, что так? ... так, так!

А на самом деле как? ... как, как!

Сколько будет дважды два? ...два-два!  
Ходит кругом голова! ...ва, ва!  
Вы хорошие всегда? ... да, да!  
Или только иногда! ...да, да!  
Не устали отвечать? ... ать, ать!  
Разрешаю помолчать!  
Игра «Как живешь?»  
Как живешь? Вот так! (показываем класс)  
А плывешь? Вот так!  
А бежишь? Вот так!  
Вдаль глядишь? Вот так!  
Ждешь обед? (подпираем подбородок ладонью) Вот так!  
Машешь вслед? Вот так!  
Утром спишь? Вот так!  
А шалишь? Вот так! (надуваем щеки и лопаем)  
«Игра на внимание»  
Караси в реке живут. (Хлопают.) и говорят «да»  
На сосне грибы растут. (Топают.) и нет  
Любит мишка сладкий мед. (Хлопают.)  
В поле едет пароход. (Топают.)  
Дождь прошел — остались лужи. (Хлопают.)  
Заяц с волком крепко дружит. (Топают.)  
Ночь пройдет — настанет день. (Хлопают)  
Маме помогать вам лень. (Топают)  
Праздник дружно проведете. (Хлопают.)  
И домой вы не пойдете. (Топают.)  
Нет рассеянных среди вас. (Хлопают.)  
Все внимательны у нас. (Хлопают.)  
Скоморох: Засиделись мы, друзья  
Спортом заниматься будем? Да.  
«Аэробика» все делаем под музыку  
«Ловля бабочек»  
Игроки строятся колоннами перед стартовой чертой. У контрольного флажка каждой команды лежит несколько небольших резиновых мячей и детский сачок. По сигналу ведущего первые игроки команды бегут в флажку, берут сачок и кладут в него один мяч, затем несут его к ведру, которое стоит у стартовой черты, и в него кладут мяч, а сачок передают следующему игроку. Побеждает команда, которая быстрее выполнила задание  
Игра «Веселый оркестр»

В игре участвует неограниченное количество человек. Выбирается дирижер, остальные участники делятся на балалаечников, гармонистов, трубачей, скрипачей и т. д, в зависимости от количества участвующих. По сигналу дирижера, который показывает на группу музыкантов, те начинают «играть» на мотив любой известной песенки: балалаечники - «Трям, трям», скрипачи - «тили-тили», трубачи - «туру-ру», гармонисты - «тра-ля-ля». Сложность задания в том, что темп смены музыкантов постоянно увеличивается, дирижер указывает то на одну, то на другую группу, а если дирижер взмахивает двумя руками, то музыканты должны и «играть» все вместе. Можно усложнить выполнение задания, если дирижер сильно взмахивает рукой, то музыканты должны «играть» громко, а если чуть-чуть взмахнет, то музыканты «играют» тихо.

Игра «Собери букет»

Участвуют 2 команды по 8 человек в каждой. 1 ребенок в команде - садовник, остальные – цветы. На голове детей–цветов - шапочки с изображением цветов. Дети-цветы приседают в колонне по одному на значительном расстоянии друг от друга. По сигналу садовники бегут к первому цветку, тот обхватывает садовника за спину. Уже вдвоем бегут к следующему цветку и т. д. Побеждает та команда, которая первой прибежала к финишу.

«Тише едешь»

Старая забава, в которой участвует любое количество человек. Водящий стоит спиной к игрокам, которые располагаются на значительном расстоянии от него. Пока водящий произносит фразу «Тише едешь — дальше будешь, а приедешь, все забудешь», игроки двигаются вперед. Резко повернувшись после окончания фразы, водящий возвращает на старт тех игроков, которые двигались в этот момент. Произнося фразу в разном темпе, водящий старается не дать возможности игрокам дойти до него.

«Конвейер»

Две группы выстраиваются в колонны, последний игрок каждой получает небольшой мяч. Водящий стоит перед колоннами и подает команды, в соответствии с которыми игроки передают мяч друг другу. Команды обговаривают заранее, например: «Кругом» (передать стоящему впереди, повернувшись вокруг себя), «Хлоп» (стукнув два раза о пол, передать стоящему позади), «Через» (передать мяч игроку стоящему через одного впереди подаются в быстром темпе. Побеждает команда, которая не запуталась и быстрее передала мяч первому игроку.

«Мышки»

Основы от катушек раскрашивают в разные цвета и привязывают к ним нитки — это «мышки». Грани кубика окрашиваются в те же цвета, что и мышки. Шестеро играющих располагаются вокруг стола, в центре которого вокруг пластикового стаканчика ставят мышек, удерживая в руках их хвосты. Водящий бросает кубик и старается накрыть стаканчиком ту мышку, цвет которой выпал на верхней грани. Игрок в свою очередь пытается убрать мышку, дернув ее за хвост. Пойманная мышка выбывает из игры.

#### «Пираты Карибского моря»

Для этой игры необходимо взять 3-4 кубика на каждого игрока и листок бумаги, чтобы прятать от других игроков выпавшие очки. В «Пиратах Карибского моря — 2» кубики накрывались стаканами. Все одновременно бросают кубики, и один из играющих делает заявку. Заявка — это количество граней определенного достоинства, выпавшее у всех игроков. Например, игрок считает, что костей с двумя очками у всех в сумме пять, и делает заявку: «пять двоек». Следующий по часовой стрелке игрок может сделать другую заявку, при условии, что в ней названо большее количество кубиков или большее достоинство выпавших очков. Например, после заявки «пять двоек» может

#### «Кенгуру»

Этот аттракцион пользуется у ребят большим успехом. В нем может участвовать несколько команд, которые выстраиваются в колонны на линии старта.

Первым номерам вручают одинаковые мячи, которые они зажимают между коленями. По сигналу «кенгуру» прыжками движутся к кеглям, установленным на расстоянии 5-8 м, огибают их с правой стороны и, возвращаясь, на линии старта передают мячи вторым номерам и т.д.

Если игрок мяч не удерживает, и мяч укатывается, то участник эстафеты должен снова его поймать, зажать коленями и продолжать прыжки.

#### «НЕ ЗАДЕНЬ!»

Играющие становятся в круг, крепко держась за руки.

В середине круга в произвольном порядке, примерно на расстоянии 50 см одна от другой, расставляются кегли.

По сигналу судьи каждый играющий, не разжимая рук, старается натолкнуть на кеглю своих соседей.

Как только первая кегля будет свалена, игра приостанавливается. Кегля ставится вновь, а игрок, сваливший кеглю, выбывает из игры.

Остальные, взявшись за руки, по сигналу возобновляют игру.

Следует помнить, что наталкивать разрешается только руками, не отпуская рук соседей. И еще: если игрок, не уронив кеглю, три раза разорвал цепь (отпустив руку), он выбывает из игры.

К концу игры, когда число участников станет небольшим, можно уменьшить количество кеглей и расстояние между ними.

#### «Подарки»

Дети делятся на подгруппы, в зависимости от того, какая подгруппа готовила тот или иной подарок. Поочередно каждая подгруппа «уходит в магазин покупать подарки»: дети идут в угол комнаты и договариваются, какими имитационными движениями можно описать их подарок.

После этого дети подходят к «виновнику» торжества и говорят: "Мы подарок приготовили, угадай какой?" Дети показывают движения, а ребенок отгадывает. Ему вручают подарок.

Игру проводят несколько раз с разными подгруппами детей. В последний раз в игру включается воспитатель или заведующая детским садом и вручает ребенку подарок.

В заключение праздника воспитатель приглашает всех присутствующих к праздничному столу.

#### Описание движений.

Дети стоят по кругу, один из них — в центре.

1—5-й такты — идут по кругу, взявшись за руки, и поют.

6—7-й такты — останавливаются, поднимаются на носки, одновременно поднимая руки.

8—9-й такты — присаживаются на корточки.

10—11-й такты — сходятся к центру круга.

12—13-й такты — отходят назад.

14—18-й такты — хлопают в ладоши. Ребенок, стоящий в центре, пляшет.

#### «Третий лишний»

В центр ставятся стулья, на 1 меньше, чем число участников. Дети под музыку ходят или бегают вокруг стульев. Внезапно музыка прекращается, надо успеть занять стул. Кому не хватило - выходит из игры. 1 стул убираем и все продолжается. Если детей очень много, в начале игры можно на пол положить листы газеты, но когда остается 3-4 человека, все же лучше поставить стулья.

#### «Шарик»

Ведущий подбрасывает воздушный шар. Пока он летит, можно шевелиться, коснулся пола - все должны застыть и не улыбаться. Кто не выполнил - выбывает из игры.

#### «КТО ЗАДЕЛ?»

Одному ребенку завязывают глаза и поворачивают спиной к остальным. Кто-нибудь легонько задевает его рукой, надо отгадать, кто это? Если отгадал, то задевшему завязывают глаза и он становится "угадашкой".

#### «СКУЧНО ТАК СИДЕТЬ»

Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены. Читают стишок:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть.

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает. Потом убирают два стула. Все повторяется до тех пор, пока победитель не займет последний оставшийся стул.

#### «КОШКИ-МЫШКИ»

Стулья ставятся по кругу, сиденьями вовнутрь. Половина детей садится на стулья - это "мышки", остальные встают сзади - это "кошки". Одной "кошке" "мышки" должно не хватить, то есть она стоит за пустым стулом. Эта "кошка" подмигивает какой-нибудь "мышке". Задача "мышки": перебежать на пустой стул к подмигнувшему. Задача "кошки", стоящей сзади: руками задержать ее. Если не удержала - сама подмигивает следующей "мышке". Через некоторое время "мышки" и "кошки" меняются ролями.

#### «РЫБАКИ И РЫБЫ»

Выбираются 2 "рыбака", остальные - "рыбы". Они ведут хоровод и поют:

В воде рыбки живут,

Нет клюва, а клюют.

Есть крылья - не летают,

Ног нет, а гуляют.

Гнезда не заводят,

А детей выводят.

"Рыбы" разбегаются, "рыбаки" берутся за руки и ловят "рыб". Пойманные "рыбы" присоединяются к "рыбакам", отчего "сеть" становится длиннее, и ловят оставшихся "рыб".

#### «ДЕД»

Дети выбирают "деда", затем отходят в сторонку и договариваются о том, что они будут показывать, после чего подходят к "деду".

- Здравствуй, дед!

- Здравствуйте, дети! Где вы были, что вы делали?

- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем...

Дети делают движения, изображающие какую-либо работу, а "дед" должен угадать, какая это работа. Если отгадает - все разбегаются и он должен кого-нибудь поймать. Если не отгадает - дети снова договариваются и изображают другую работу.

#### «БУБЕНЦЫ»

Дети встают в круг. На середину выходят двое - один с бубенцом или колокольчиком, другой - с завязанными глазами. Все поют:

Трынцы-брынцы, бубенцы,

Раззвонились удалцы:

Диги-диги-диги-дон,

Отгадай, откуда звон!

После этих слов "жмурка" ловит увертывающегося игрока.

#### ЗИМА/ НОВЫЙ ГОД

##### Весёлая игра «Гномик»

Дети встают в круг. Гномик и Снегурочка – внутри круга. Под музыку дети водят хоровод, Гномик бежит по внутренней стороне круга возле детей. Музыка заканчивается, дети говорят:

Гномик, Гномик, не спеши,

Что нам делать, покажи!

Гномик под музыку выполняет любое танцевальное движение, дети повторяют за ним. Снегурочка надевает шапочку другому ребёнку. Игра повторяется.

##### «Игрушка по кругу»

Дед Мороз предлагает участникам встать лицом друг к другу. Начинает играть музыка, и игрушка, например кукла с изображением Снегурочки, переходя из рук в руки, движется по кругу. Прекращается музыка, прекращается передача игрушки. Тот, у кого осталась кукла, выбывает из игры. Игра идет до тех пор, пока не останется один человек. Если играющих много, по кругу можно пустить несколько кукол.

##### «Снежные комья»

В подвешенную (или стоящую на полу) корзину нужно забросить с расстояния 6—7 шагов 6 «снежных комьев» — белых теннисных мячиков. Победит тот, кто справится с этой задачей наиболее точно.

##### «Снежинки-пушинки»

Снегурочка предлагает нескольким гостям взять с подноса легкие ватные снежинки.



Каждый игрок подбрасывает свою снежинку и, дую на нее, старается продержать ее как можно дольше в воздухе. Тот, кто уронил свою пушинку, может подойти к товарищу и помочь ему выполнить задание Снегурочки.

«Гонки сороконожек»

В достаточно просторном помещении можно провести гонки «сороконожек». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в затылок друг другу, взяв впереди стоящих руками за пояс. У противоположной стены ставят стул, который цепочка играющих должна обогнуть, а потом вернуться обратно. Если цепочка разорвалась, ведущий может засчитать команде поражение. Задание можно усложнить и сделать более смешным, если команды будут передвигаться полуприсев, если обе команды будут выполнять задание одновременно.

Вариант этой игры — «Змея». «Голова» — первый в колонне — должна поймать «хвост», который от нее ускользает. Поймав его, «голова» переходит в конец колонны, игра повторяется снова. «Оторвавшиеся» звенья цепи считаются проигравшими и выходят из игры.

«Два Мороза»

Группа ребят находится в одном конце зала (комнаты) за условной чертой. Водящие — Морозы — находятся в середине зала. Они обращаются к ребятам со словами:

— Мы два брата молодые, (Вместе): Два мороза удалые.

— Я — Мороз-красный нос.

— Я — Мороз-синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Все отвечают:

— Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!

Играющие бегут на другую сторону зала за линию «дома». Оба Мороза ловят и «замораживают» перебегающих. Те сейчас же останавливаются на том месте, где их «заморозили». Затем Морозы опять обращаются к играющим, а те, ответив, перебегают зал, выручая «замороженных»: дотрагиваются до них рукой, и те присоединяются к остальным.

«Две лучше, чем одна»

На полу кладут какие-нибудь три игрушки: мячик, кубик, кеглю. Двое играющих выходят и начинают танцевать вокруг них (игру можно проводить под музыку). Как только музыка прервется или Дед Мороз подаст команду «Стоп!», каждый игрок должен постараться схватить две игрушки. Кому достанется одна, тот проиграл. Игру можно усложнить: увеличить

количество участников и соответственно количество игрушек или предметов. Выигрывает тот, кто схватит большее количество игрушек.

#### «ЛОВИШКА»

Отбежав от Снеговика (или Деда Мороза), дети останавливаются и, хлопая в ладоши, произносят: "Раз-два-три! Раз-два-три! Ну, скорее нас лови!" С окончанием текста все разбегаются. Снеговик (Дед Мороз) догоняет детей.

#### «ИГРА С ПОГРЕМУШКАМИ»

Дети, держа в руках погремушки, бегут в рассыпную под веселую музыку по залу. С окончанием музыки дети останавливаются и прячут погремушки за спину. Лиса (или другой персонаж, участвующий в игре) ищет погремушки. Она просит детей показать ей сначала одну, потом другую руку. Дети за спиной перекалывают погремушки из одной руки в другую, как бы показывая, что в руке ничего нет. Лиса удивляется, что погремушки исчезли. Снова звучит музыка, и игра повторяется.

#### «КТО БОЛЬШЕ НАБЕРЕТ СНЕЖКОВ»

Играют по двое детей. На пол рассыпают снежки из ваты. Детям завязывают глаза и дают по корзинке. По сигналу они начинают собирать снежки. Выигрывает тот, кто набрал большее количество снежков.

#### «ВАЛЕНКИ»

Перед елкой ставят валенки большого размера. Играют двое детей. По сигналу они обегают елку с разных сторон. Выигрывает тот, кто обежит елку быстрее и наденет валенки.

#### «ПРОНЕСИ В МЕШКЕ»

Перед елкой кладут мешок (он перегороден на 2 части, у одной из них нет дна). Дед Мороз вызывает детей, которые хотят покататься в мешке. Он сажает ребенка в мешок и несет его вокруг елки. Другого ребенка он сажает в ту часть мешка, где нет дна. Дед Мороз ходит вокруг елки, а ребенок остается на месте. Дед Мороз возвращается и "удивляется". Игра повторяется.

#### «ПОЙМАЙ СНЕЖОК»

Участвуют несколько пар. Дети стоят друг против друга на расстоянии приблизительно 4 метров. У одного ребенка пустое ведерко, у другого — мешочек с определенным количеством "снежков" (теннисные или резиновые мячи). По сигналу ребенок бросает снежки, а напарник старается поймать их ведром. Выигрывает пара, которая первой закончит игру и наберет большее количество "снежков".

#### «ЕЛОЧКИ БЫВАЮТ...»

Ведущий говорит: "Елочки бывают...большие, высокие, широкие, толстые...". А дети должны это показывать, причем ведущий делает другие движения, чтобы сбить всех с толку.

#### «В МЕШКАХ ВОКРУГ ЕЛКИ»

Соревнуются по 2 ребенка. Они становятся в мешки и ногами. Верх мешков держат руками. По сигналу дети бегут вокруг елки в разные стороны. Выигрывает тот, кто прибежит быстрее. Игру продолжает следующая пара.

#### «ВЫТОЛКНИ ИЗ ОБРУЧА!»

#### «КТО БЫСТРЕЕ НАДУЕТ ШАРИК»

Играющих может быть 2 — 4 человека. Каждому дают по воздушному шару. По сигналу дети начинают их надувать. Выигрывает тот, кто надует шарик быстрее.

#### «МЯЧ МЕЖДУ ГОЛОВАМИ»

Соревнуются 4 ребенка. Большой надувной мяч двое детей зажимают головами. По сигналу двое бегут вокруг елки. Побеждает та пара, которая бежит быстрее и не уронит мяч.

#### «МЫШЕЛОВКА»

Становятся и берутся за руки два самых высоких участника или двое взрослых. Держат руки вверх (такой мини-хоровод) и приговаривают:

"Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Вот поставим мышеловку, переловим всех мышей".

Остальные участники - мыши - бегают между рук ловцов. На последних словах руки опускаются, "мышеловка" захлопывается, кто попался, тот присоединяется к ловцам. Мышеловка увеличивается, игра повторяется. Побеждает последняя мышка.

#### ВЕСНА

#### «ЛЕСНОЕ ЭХО»

Зайчик говорит, а "Эхо" - взрослый за ширмой - отвечает.

Ведущий: Вызовем мы "Эхо", будет нам потеха!

Зайчик (громко): Эхо! Я тебя зову!

Эхо (протяжно): А-у! А-у!

Зайчик (вопросительно): Ты уже поело?

Эхо (утвердительно): Е-ло! Е-ло!

Зайчик (громко): Хочешь пищу заячью?

Эхо (удивленно): Чью? Чью?

Зайчик (доброжелательно): Я тебе морковку дам!

Эхо (жадно): Ам! Ам!

Зайчик (насмешливо): Что, объелся, братец Зай?

Эхо (укоризненно): Ай-ай! Ай-ай!

Зайчик (протяжно): Эхо! Ближе подойди!

Эхо (протяжно): Ты иди! Ты иди!

Зайчик (опасливо): А вдруг там болото?

Эхо (поучительно): То-то, то-то!

Зайчик (соглашаясь): Ладно, я потом приду!

Эхо (протяжно): Жду! Жду!

Зайчик (хвастливо): Гости к нам приехали!

Эхо (протяжно): Е-ха-ли! Е-ха-ли!

Зайчик (с гордостью): Мы их угощаем!

Эхо (удивленно): Ча-ем? Ча-ем?

Зайчик (огорченно): Чаю нету. Есть вода.

Эхо (соглашаясь): Да-да! Да-да!

Зайчик (протяжно): Ну, прощай, пора домой!

Эхо (печально): Ой-ой! Ой-ой!

Зайчик (громко): Не горюй, приду сюда!

Эхо (радостно): Да-да! Да-да!

Ведущий:

Если в лес вы попадете, Эхо там всегда найдете.

С эхом будете дружить, Весело вам будет жить!

Игра «Летает — не летает».

— Комары да мушки! (Дети машут руками и отвечают хором: «Летают!»)

— Зеленые лягушки! (Дети приседают, отвечают хором: «Не летают!» и т.д.)

— Бабочки!

— Стрекозы!

— Белые березы!

— Мухоморы красные!

— Пауки ужасные!

— Галки!

— Перепелки!

— Очень злые волки!

— Воробей!

— Скворец!

— Тут игре конец!

Игра «Чайничек»

Чайничек, крышечка. Крышечка, шишечка.

Шишечка, дырочка... С дырочки пар идет.

Пар идет, дырочка. Дырочка, шишечка...

Шишечка, крышечка. Крышечка, чайничек.

Ритмодекламация разучивается с детьми под любую подходящую по темпоритму мелодию и четко проговаривается, сопровождая слова движениями рук: чайничек - ладони параллельно друг другу

крышечка - ладошка правой руки - крышечкой

шишечка - кулачок

дырочка - пальцы кольцом (знак ОК)

пар идет - указательным пальцем делаются круги по возрастающей.

повторяется трижды, каждый раз с ускорением.

Игра «Прыгай, прыгай веселей, мокрых ножек не жалеи!» ( по полу раскиданы маленькие обручи, с окончанием музыки нужно занять обруч) после каждого проигрывания несколько обручей убирается и т. д.

## ОСЕНЬ

Игра «ФУТБОЛ» нужно: 2 дуги, 2 гимнастические палки и 2 мячика. Две команды детей. Гимнастической палкой довести мяч до дуги и прокатить мяч в "ворота", затем вернуться в команду и передать мяч и палку следующему участнику

### «СОБЕРИ ШИШКИ»

В игре участвуют два человека. Они берут по корзине в руки. На пол рассыпаются 10 - 12 шишек. По сигналу дети начинают собирать их в свои корзинки. Выигрывает тот, кто соберет больше шишек.

### «СОРТИРУЕМ ОВОЩИ»

Играют два человека. В одной стороне зала стоят два ведра, в которых перемешаны морковь и картофель. Каждый ребенок по сигналу бежит с корзиной к ведру и выбирает либо морковь, либо картофель в свою корзину и возвращается назад. Кто быстрее выполнит задание, тот и победил.

### «СОБЕРИ СОРНЯКИ»

В игре участвуют 3 человека. По залу рассыпают бумажные выюны, васильки и листья одуванчика. Детям дают по ведерку. По сигналу они должны собрать сорняки в ведра: один — выюны, другой листья, третий — васильки. Побеждает ребенок, выполнивший задание быстрее других.

### «СОБЕРИ ЛИСТОЧКИ»

В игре участвуют 2 ребенка. На 2 подносах лежат по 1 кленовому листочку, разрезанному на части. По команде дети под музыку собирают по частям листочек. Побеждает тот, кто первый составит листочек из разрозненных частичек

### «ПЕРЕЙДИ ЛУЖУ В КАЛОШАХ»

Участвуют по два ребенка. "Лужа" — ковер в центре зала. По сигналу дети надевают калоши и бегут с одного конца ковра до другого и обратно. Побеждает тот, кто прибежит быстрее.

### «ПАРОВОЗИК»

В ней участвуют две команды. На полу разложены бутафорские грибы. По сигналу команды змейкой оббегают грибы по "извилистой тропинке" (каждый ребенок держится за плечи впереди стоящего). Считается победителем та команда, которая:

- не уронила ни один гриб;
- не потеряла ни одного участника;
- быстрее оказалась у финиша.

### «ФРУКТЫ НА ВЕРЕВОЧКЕ»

У противоположной стены зала ставят две стойки с натянутой между ними веревкой. На веревку за палочки привязаны яблоки и груши. Ребенку завязывают глаза. Он должен дойти до стоек, срезать ножницами любой плод и угадать его на ощупь.

### «СОБЕРИ ГРИБЫ»

Играют по двое. Каждому участнику дают пустую корзинку. На полу лежат силуэты грибов. Дети берут по очереди силуэт гриба, называют любой гриб, который знают, и кладут в корзинку. Выигрывает тот, кто больше «собрал» грибов.

### «РЕПКА»

Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит "репка" - ребенноки в шапочке с изображением репки. Игру начинает дед. По сигналу он бежит к "репке", оббегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают "репку" и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется «репка». Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула «репку»

### «ПОСАДИ И СОБЕРИ УРОЖАЙ»

Оборудование: 8 обручей, 2 ведра, 4-5 картофелин, 2 лейки.

Участвуют 2 команды по 4 человека.

1-й участник «пашет землю» (кладет обручи).

2-й участник «сажает картошку» (кладет картошку в обруч).

3-й участник «поливает картошку» (оббегает каждый обруч с лейкой).

4-й участник «убирает урожай» (собирает картофель в ведро).

Побеждает более быстрая команда.

### «ПУГАЛО»

Звучит музыкальное сопровождение. Дети, каждый из которых "пугало", выходят на середину зала и разводят руки в стороны. Если ведущий говорит:

«Воробей!», то надо махать руками. Если ведущий говорит: «Ворона!» — надо хлопать в ладоши.

#### «ГРИБНИК»

У водящего ("грибника") завязаны глаза. Дети-грибы бегают по залу. Если попадается «мухомор», дети кричат: «Не бери!» Побеждает тот, кто за определенное время «соберет» больше «грибов».

#### «КЛЕНОВЫЙ ЛИСТОЧЕК»

В игре участвуют два ребенка. На 2 подносах лежат по 1 кленовому листочку, разрезанному на части. По команде дети под музыку собирают по частям листочек. Побеждает тот, кто первый составит листочек из разрозненных частичек.

#### «ПОСАДИ И СОБЕРИ УРОЖАЙ»

Участвуют 2 команды по 4 человека.

1-й участник «пашет землю» (кладет обручи).

2-й участник «сажает картошку» (кладет картошку в обруч).

3-й участник «поливает картошку» (обегают каждый обруч с лейкой).

4-й участник «убирает урожай» (собирает картофель в ведро).

Побеждает более быстрая команда.

### **Приложение №3 «Правила безопасности»**

Воспитанники обязаны иметь на занятиях спортивную форму и спортивную обувь на нескользящей подошве. Спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале и погодным условиям (при занятиях на улице).

Запрещается жевать жевательную резинку на занятиях физкультуры.

Воспитанники не должны мешать преподавателю проводить занятие, а также другим детям выполнять упражнения на занятии.

Воспитанники обязаны вести себя корректно по отношению к другим детям. В случае возникновения конфликтной ситуации между воспитанниками немедленно обратиться к преподавателю или воспитателю.

На занятиях воспитанники обязаны выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять преподаватель.

Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале.

Во время выполнения упражнений с мячами воспитанник обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования других детей.

Во время проведения спортивных игр воспитанники обязаны вести себя корректно по отношению к другим игрокам.

Не разрешается виснуть на баскетбольных кольцах и крепеже баскетбольных щитов.

В случае плохого самочувствия на занятии преподаватель должен незамедлительно сообщить об этом медику и воспитателю группы. Он также обязан проинформировать о травме или плохом самочувствии, которые проявились после занятия.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022055

Владелец Юрьевских Вероника Борисовна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024