

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад общеразвивающего вида № 48»**

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08. 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 48»
_____Ю.А. Григорьева

**Дополнительная общеразвивающая
программа «Гимнастика. Первые шаги»
для работы с детьми 6-7 лет
(1 год обучения)**



Составили:
педагог
дополнительного
образования
Голованова Елена
Николаевна
старший воспитатель
Приходько Надежда
Владимировна

г. Краснодар,
2021г.

Содержание

| | |
|--|----|
| I. Целевой раздел | 3 |
| I.I. Пояснительная записка: цели, задачи Программы | 3 |
| I.II. Принципы и подходы к формированию Программы | 6 |
| I.III. Планируемые результаты освоения Программы | 6 |
| II. Содержательный раздел | 7 |
| II.I. Содержание Программы | 7 |
| II.II. Формы, способы, методы и средства реализации Программы | 10 |
| II.III. Взаимодействие с семьёй | 12 |
| III. Организационный раздел | 13 |
| III.I. Материально-техническое обеспечение Программы | 13 |
| III.II. Структура организации деятельности детей | 13 |
| III.III. Методическое обеспечение Программы | 14 |
| Список литературы | 14 |
| Приложение 1 Перспективное планирование обучения детей 6-7 лет по Программе | 15 |

I. Целевой раздел

I.I. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Здоровье – ценность не только для каждого человека, но и для общества в целом. Сохранение здоровья детей дошкольного возраста можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Её значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Овладение методикой обучения гимнастическим упражнениям, а также общеразвивающими и прикладными упражнениями, отдельными спортивными навыками, вооружает детей очень важными знаниями, умениями и навыками.

Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика. Первые шаги» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности для детей 6-7 лет разработана инструктором по физической культуре МБДОУ № 48 г. Краснодар «Детский сад № 48» Головановой Еленой Николаевной. Программа разработана на основе программы «Спортивной подготовки детей 5-6 лет гимнастическими видами спорта» Г.М. Свистун, программы «Старт» Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной, в соответствии с требованиями ФГОС ДО, с учетом дополнительных образовательных потребностей и запросов

воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию занятий гимнастикой.

Актуальность Программы обусловлена тем, что раннее занятие гимнастикой дошкольниками способствует опережающему физическому развитию, коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, улучшению осанки, общему укреплению мускулатуры.

Новизна Программы в том, что она дополняет уже существующие программы для детей дошкольного возраста, в которых практически не содержатся элементы гимнастики и акробатики, упражнений на развитие гибкости.

Особенностью данной Программы является различный подход к физическому развитию мальчиков и девочек. В период от 3 до 7 лет у детей формируется гендерная устойчивость. С целью достижения высоких результатов в гимнастике, актуальной является разработка и использование дифференцированных форм воспитания мальчиков и девочек с учетом этих различий. Такой подход к занятиям дает положительные результаты: появляется интерес детей к занятиям спортивной гимнастикой: они раскрепощаются, освобождаются от чувства тревожности, осознают важность отдельных занятий.

Программа включает в себя элементы акробатики, фитнеса, спортивной, художественной и ритмической гимнастики, общеразвивающие упражнения, подвижные игры. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций.

Занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют дошкольникам радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Данная программа адресована инструкторам по физической культуре, педагогам дополнительного образования для работы с детьми 6 – 7 лет.

Цель Программы: создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

Задачи Программы:

Образовательные:

1. Формировать осознанное отношение ребенка к собственному здоровью, потребность в ежедневной двигательной активности.
2. Формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки.
3. Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.
4. Повышать уровень физической подготовленности.

Развивающие:

1. Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координационные способности.
2. Развивать творческие способности: чувство ритма, умения согласовывать движение с музыкой, навыки выразительности, пластичности, грациозности движений.
3. Совершенствовать двигательную активность детей.
4. Формировать правильную осанку.

Воспитательные:

1. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств и свойств личности: выдержки, настойчивости, организованности, решительности, инициативности, самостоятельности.
2. Воспитывать потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха.
3. Пропагандировать физическую культуру и спорт.

I.II. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на общепринятых педагогических принципах:

- **Систематичности и последовательности.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- **Оздоровительной направленности.** При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно со старшей медицинской сестрой.
- **Доступности и индивидуализации.** Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- **Гуманизации.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения со взрослым и сверстниками.
- **Творческой направленности,** результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- **Наглядности.** Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

I.III. Планируемые результаты освоения Программы

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения содержания Программы:

1. Иметь представления о гимнастических видах спорта (акробатика спортивная, художественная и ритмическая гимнастики).
2. Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников (гибкость, устойчивость, прыгучесть, сила).
3. Освоение воспитанниками системы знаний в области физической культуры и спорта, гигиены (назначение снарядов и инвентаря в зале. Правила поведения при использовании гимнастических снарядов и инвентаря).
4. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
5. Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Мониторинг физической подготовленности проводится по показателям развития физических качеств и двигательных навыков.

II. Содержательный раздел

II.1. Содержание Программы. Базовые гимнастические упражнения и элементы акробатики для детей старшего дошкольного возраста.

Содержание Программы реализуется в организованной образовательной деятельности с детьми 6-7 лет.

В разделе подготовительной группы для детей (6-7 лет) выделены 6 направлений:

1. Закрепить навыки устойчивого статического равновесия без опоры
2. Продолжать развивать гибкость и пластичность. Продолжать обучать элементарному владению обручем, скакалкой, мячом
3. Закрепление выполнения акробатических элементов. Упражнения на спортивных снарядах
4. Совершенствовать упражнения на развитие гибкости и растяжки
5. Упражнения «Фитнес на мячах» под музыку
6. Сочетание прыжков, подскоков, многоскоков с элементами художественной гимнастики. Разучивать и выполнять музыкальные композиции с лентами, обручем, мячом.

Базовые гимнастические упражнения и элементы акробатики для детей старшего дошкольного возраста.

Упражнения в равновесии:

- «Цапля» - стоя на одной ноге, руки вверх, вторую ногу прижать к колену первой ноги.
- Стоя на одной ноге, взять сзади двумя руками согнутую ногу и удержаться 5-7сек.
- Удержание выпрямленной ноги впереди себя, стоя на другой.
- «Ласточка». Руки в стороны, стоя на одной ноге, другую выпрямить сзади
- Упражнения, стоя на скамейке (приседания, стойка на одной ноге, стойка на носках, стойка согнув колено, «Ласточка»).
- Держась за опору, отвести ногу в сторону и отпустить опору. Продержаться без опоры 3-5сек.
- Стоя на одной ноге, поднять вертикально другую в сторону (вертикальный шпагат) с опорой и без.
- Из положения «Ласточка», коснуться ногой до головы - «Кольцо».
- Из положения «Ласточка», выпрямить руки вперед, прижав к ушам - «Крокодилчик».

Упражнения на гибкость:

- Лёжа на полу, согнуть ноги, обхватив их руками, покачаться вперёд, назад – «Колобок».
- Лёжа на животе, прямые руки приподнять над полом. Прямые ноги соединить. Точка опоры на полу-живот - «Лодочка». Покачаться вперёд, назад.
- Лёжа на животе, опираясь на прямые руки, достать до головы носками согнутых ног «Кольцо».
- То же, но достать ногами до пола «Коробочка». Можно с переворотом на колени.
- Из положения лёжа на спине, подняться на руках и ногах, сделав «Мостик».
- «Мостик из положения «Стоя».
- «Мостик» из положения «Стоя на коленях».
- «Мостик» из положения «Упор сидя сзади».
- Стоя спиной к стене, опуститься переступая на ладонях в «Мостик».

Элементы акробатики:

- «Группировка» и перекаты в группировке.
- Подготовительные упражнения к выполнению упражнения «Кувырок вперёд».
- Кувырок вперёд из положения «Стоя ноги врозь», упор присев.
- Стойка на голове, согнув ноги с опорой спиной о вертикально стоящий поролоновый мат.
- Стойка на голове с опорой о поролоновый мат.
- Стойка на руках с опорой о стену и поролоновый мат.
- «Угол ноги вместе» на стоялках.
- « Угол с разведением ног» на стоялках.
- Упражнения в парах-«Самолёт».
- Подготовительные упражнения для кувырка назад: перекаты в группировке.
- Кувырок назад.
- Подтягивания на перекладине.
- Лазание по канату.
- Подводящие элементы к упражнению «Колесо».
- Колесо.
- Колесо на одну руку
- «Берёзка» ноги вместе и ноги врозь.
- «Лодочка» - перекат вперёд, назад, лёжа на животе, руки вверх, ноги вместе.
- Парные силовые упражнения для мальчиков «Самолёт», «Пирамида», «Тележка»

Упражнения на развитие гибкости и растяжка

- «Бабочка»-сидя стопы вместе, колени разведены. Наклониться максимально вперёд, руки вверх.
- «Лягушка»-стопы соединить, развести колени, коснувшись пола. Надавить на колени руками.
- Сидя, развести ноги максимально в стороны, наклониться вперёд, лечь животом на пол.

- То же, но ноги постепенно перевести назад в кольцо.
- Сидя на коленях, поставить ногу в сторону, наклониться на неё, коснувшись лбом колена.
- Поставить ногу пяткой на гимнастическую скамейку. Вторую ногу постепенно отодвигать назад, растягивая мышцы в продольный шпагат.
- Выполнение элемента «Поперечный шпагат» с наклоном вправо, влево, вперёд.
- Выполнение элемента «Продольный шпагат» с согнутой сзади ногой, достав её носком до затылка.
- Перекат в продольном шпагате «Колбаска».
- Стоя лицом к стене, опираясь кистями о стену, достать носком ноги сзади до головы «Колечко».
- Стоя лицом к стене, опираясь на одну руку о стену, достать другой рукой носка согнутой сзади ноги «Цапля».
- Стоя боком к опоре (можно у стены), отвести ногу в сторону - вверх, выпрямить её свободной рукой в сторону, держа за пятку «Вертикальный шпагат».
- То же, но без опоры.
- Продольный шпагат, поставив пятку ноги на скамейку, постараться опуститься, достав до пола.
- То же, в поперечном шпагате.
- Сидя на коленях, соединить пятки ног сзади, приподнять колени от пола и удерживать несколько секунд.

Элементы фитнеса на больших мячах

- Сидя на мяче, пружинящее сгибание ног в коленях.
- Прыжки сидя на мяче вокруг мяча.
- Наклоны в стороны к прямым ногам, разведённым максимально врозь.
- Лёжа животом на мяче с опорой рук о пол, сгибание и разгибание рук (отжимание).
- Лёжа на мяче с опорой на живот, прокатывание вперёд, назад, касаясь пола то руками, то ногами.
- То же, лёжа на мяче с опорой на спину.
- Лёжа на полу, поднимание мяча вверх прямыми ногами.
- Лёжа на спине, удерживая мяч ногами, сгибание коленей, подтягивая мяч к груди и опуская его на пол.
- Танцевальные движения, сидя на мяче, под музыку.

Прыжки, подскоки, многоскоки

- Соскок с гимнастической скамейки с пружинящим приземлением на гимнастический мат.
- То же, прогнувшись, не разводя ноги.
- Подскок на полу с поворотом вокруг своей оси на 180 – 360 градусов.
- Прыжок шагом с разбега и с подскока.
- Многоскоки с ноги на ногу.
- Прыжки с короткой скакалкой с прокрутом на одной и двух ногах.

- Прыжки на месте и в движении согнув ноги и прогнувшись.
- Прыжки на батуте со сгибанием ног, с поворотом вокруг своей оси, с разведением ног и соскоки прямые и с поворотом.

Упражнения с обручем

- Вращения обруча стоя и в приседе.
- Шаги с вращающимся обручем влево, вправо.
- Вращения обруча стоя на коленях и с поворотом.
- Хлопки и подскоки с вращающимся обручем.

Упражнения с ленточкой

- Взмахи и вращения в различных плоскостях.
- «Змейка», «Спираль», «Восьмёрка».
- Упражнения с лентой в движении и с подскоками.

Подвижные игры и игровые упражнения

- Игра с прыжками «Зайцы и волк».
- Прыжки через обруч, вращая его «Кто быстрее доскачет до флажка».
- «Цапля» - кто дольше простоит на одной ноге, согнув другую.
- «Удочка»-прыжки через скакалку, которую по полу крутит преподаватель, так, чтобы не задеть её.
- «Крабики» ходьба наперегонки в упоре сидя сзади спиной и ногами вперёд
- Игровое упражнение: нужно лёжа на спине, руки вдоль туловища, ногами взять игрушку и переложить её в коробку, находящуюся за головой.
- Ходьба с вращающимся обручем наперегонки.
- Бег с прыжками через скакалку.
- В висе на перекладине, удержание прямых ног «Кто дольше?».
- Самостоятельная импровизация под музыку с обручем, лентой или скакалкой.
- Различные эстафеты с использованием изученных элементов.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, темой занятий, интеграцией различных видов и форм обучения.

Для закрепления и совершенствования пройденного материала акробатические упражнения включаются в различные спортивные композиции, которые выполняются под музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм.

II.II. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Для успешного решения задач реализуемой Программы используются следующие **методы и приемы:**

Организационные:

1. Наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
2. Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
3. Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
4. Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
5. Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
6. Метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).
7. Круговая тренировка:
 - 7.1. по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
 - 7.2. по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
 - 7.3. по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

Мотивационные (убеждение, поощрение).

Основной формой работы по Программе являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Занятие гимнастикой имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце заключительная.

Подготовительная часть имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта – подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия).

2. Задачи педагогического аспекта – формирование у детей умения выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются *различные средства*: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, вольные упражнения с элементами на координацию движений.

Основная часть содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части используется значительный подъем упражнений (прикладные, акробатические и вольные).

Заключительная часть: основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов занятия.

Обычно используются такие *средства* как: успокаивающие упражнения (ходьба, упражнение на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Формы подведения итогов реализации Программы

- Тестирование физической подготовленности детей: гибкость, прыгучесть, равновесие.
- Выступление на праздниках и развлечениях в детском саду.
- Открытые занятия (выступление перед родителями).

II. III. Взаимодействие с семьёй

Одним из основных условий необходимых для создания социальной ситуации развития детей. в соответствии с ФГОС ДО, является «взаимодействие с родителями по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность».

Современные исследователи отмечают важность сотрудничества педагогов и родителей, так как включение семьи как активного партнера в образовательную среду дошкольной организации качественно улучшает условия взаимодействия всех участников образовательного процесса.

Формы работы с родителями:

- Анкетирование.
- Консультации для родителей по вопросам физического развития детей средствами гимнастики.

- Индивидуальные беседы с родителями о физическом развитии ребёнка и правильной ориентации в выборе спорта.
- Рассказ на родительских собраниях групп о гимнастических видах спорта их особенностях и специфике подготовки спортсменов.
- Использование технических средств, для показа видео роликов о гимнастических видах спорта в целях популяризации и дальнейших занятий детей в спортивных секциях.
- На открытых занятиях для родителей демонстрация приобретённых умений и навыков детьми и ответы на интересующие родителей вопросы.

III. Организационный раздел

III.1. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы требуется определенное материально-техническое обеспечение: занятия гимнастикой проводятся в физкультурном зале с ковровым покрытием.

Перечень оборудования: поролоновые маты 4-5 шт, «стоялки», перекладина, вертикально подвешенный канат, обручи малые, средние, большие (диаметр 60, 80,90см), батут, мячи среднего размера, скакалки, гимнастическая скамейка, фитболы 55-60см.

Технические средства обучения: музыкальный центр, фонотека музыкальных произведений для проведения разминки, постановки танцевальных композиций.

Кадровое обеспечение реализации Программы осуществляет педагог, имеющий педагогическое профессиональное образование, прошедший курсы повышения квалификации по дополнительным общеразвивающим программам.

III.2. Структура организации деятельности детей

Программа рассчитана на 1 год обучения – 64 часа (с сентября по апрель) и предназначена для работы с детьми 6-7 лет. Занятия проводятся два раза в

неделю, во второй половине дня, с группой по 7 человек, продолжительностью 30 минут, согласно нормам СанПиН.

III.III. Методическое обеспечение Программы

| Автор составитель | Наименование издания |
|-------------------|--|
| Голованова Е.Н. | Авторизованная программа «Музыкально-спортивные ступеньки» МБДОУ №48, Краснодар 2010г |
| Свистун Г.М. | Программа спортивной подготовки детей 5-6 лет в гимнастических видах спорта. КГУФКСиТ 2010 |
| Свистун Г.М. | Программа подготовки детей в спортивно-оздоровительных группах и группах физической подготовки в спортивных центрах. КГУФКСиТ, 2011г |

Список литературы

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической гимнастике для детей. СПб.
2. Веселова И.С. «Фитбол - гимнастика в детском саду», Шарья, 2000
3. Дегтярёва З.А. «Ритмика с элементами художественной гимнастики для детей 6-7 лет. 2018
4. Жохова Ю., Андриянова Л., Шестова А., Аксёнова Н. «Использование больших гимнастических мячей», Дошкольное воспитание 2002, №4
5. Плешкань А.В. «Обучение элементам художественной гимнастики с обручем», Краснодар 2001
6. Свистун Г.М. «Программа спортивной подготовки детей 5-6 лет в гимнастических видах спорта». КГУФКСиТ, 2010
7. Свистун Г.М. «Программа подготовки детей в спортивно-оздоровительных группах и группах физической подготовки в спортивных центрах». КГУФКСиТ, 2011г
8. Фирилёва Ж.Е., Сайкин Е.Г., «Танцевально-игровая гимнастика для детей» Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений», СПб, 2000

Приложение 1

Перспективное планирование обучения детей 6-7 лет по Программе

| Месяц | неделя | Занятия 1-2 |
|----------------------------|--------|--|
| П Е Р В Ы Й | 1 | <p>-вводные мероприятия</p> <p>-разминка под музыку сидя на мате (Наклоны, группировка, растяжка мышц лёжа на спине и животе)</p> <p>-вспомнить элементы, выполняемые на поролоновом мате: колобок, перекаты, лодочка, пловец, уточка, корзиночка, мостик, берёзка.</p> <p>-вспомнить элементы на дорожке: кувырок вперёд, назад, колесо.</p> <p>-девочки - под музыку – вращение большого обруча</p> <p>-мальчики - силовые упражнения в парах, тройках, пятёрках.</p> <p>Подвижная игра «Хвостики»</p> |
| | 2 | <p>Разминка с упражнениями на гибкость (Прогнуться лёжа, лодочка с касанием ног затылка, элементы стретчинга)</p> <p>-обучить элементам: «берёзка» согнув ноги, поочерёдное сгибание, выпрямление ног, разводя ноги;</p> <p>-отработка элемента «колесо» по прямой линии;</p> <p>-вращение большого обруча (девочки);</p> <p>-отжимание от повышенной опоры; ходьба в парах, держа за ноги партнёра (мальчики);</p> <p>Подвижная игра «Выше ноги от земли»</p> |
| | 3 | <p>Разминка с гантелями</p> <p>-лёжа на ковре, растяжка продольного шпагата на обе ноги</p> <p>-повторение упражнений на акробатической дорожке</p> <p>-изучение новых элементов к новым композициям (девочки) – упражнения с ленточками, (мальчики) - музыкальная композиция - «спецназ»</p> <p>Игра в мяч «Вызов номеров»</p> |
| | 4 | <p>Упражнения в парах сидя, стоя (Упражнения на растяжку мышц, перекаты, поднимание туловища из</p> |

| | | |
|----------------------------|---|--|
| | | <p>положения лёжа, когда партнёры удерживают ноги друг друга)</p> <ul style="list-style-type: none"> -повторение элементов танцевальных композиций -прыжки на батуте с поворотом, соскоки с различным приземлением -лёжа на скамейке - подтягивание на руках (на спине, животе, боком) <p>Подвижная игра «Охотники-утки»</p> |
| В Т О Р О Й | 5 | <p>ОРУ с обручами</p> <ul style="list-style-type: none"> -продолжение обучения различным пирамидам с поддержкой -висы, подтягивание, соскоки, размахивания в висе -прыжки на батуте с разными заданиями (Повороты, разведения ног в прыжке, сгибание ног) -игра на внимание |
| | 6 | <p>Разминка на развитие гибкости и растяжку (Лягушка, пчёлка, бабочка, наклон вперёд, сидя в поперечном шпагате, соединить ноги сзади, достать затылок носками ног)</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения на укрепление брюшного пресса -мальчики: стойка у стены на кистях рук; девочки: вертикальный шпагат с опорой и без -продолжение обучения элементам танцевальных композиций -прыжки со скакалкой (скрестно, с прокрутом, назад, вперёд) -Вращение одного и двух обручей под музыку с заданием (Повороты, приседания, шаги в стороны) -упражнения на восстановление дыхания |
| | 7 | <p>Разминка на больших мячах под музыку (Элементы фитнеса на мячах)</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба на руках с поддержкой партнёра за ноги «тележка» -продолжение обучения новым элементам музыкальных композиций, отработка сложных элементов -стойки на голове и руках с опорой о стену и без опоры (кто сумеет) <p>Подвижная игра «Бездомный заяц»</p> |
| | 8 | <p>Разминка с султанчиками</p> <ul style="list-style-type: none"> -отработка элементов с ленточкой (девочки) -отработка элементов в парах (мальчики) -стойки с опорой о стену и без опоры на мягком мате -прыжки на батуте с различным заданием и повторить соскоки |

| | | |
|----------------------------|----|---|
| | | Игра на внимание «Что изменилось?» -самостоятельная импровизация под музыку 2-3 композиции в различном темпе и разного характера |
| Т Р Е Т И Й | 9 | Разминка с обручами (Вращения, подбрасывание и ловля, прыжки) -обучение мальчиков элементу «гусеница» в парах (ходьба вдвоём на четвереньках, ноги впереди идущего на плечах у идущего сзади) -мостик с поворотом в упор присев - девочки -повторение элементов музыкальных композиций -дыхательная гимнастика |
| | 10 | ОРУ со скакалками -(мальчики) повторение пирамид вдвоём, втроём, «гусеница» -(девочки) вращение большого обруча с заданием (присесть, поворот, различное положение рук, подскоки, стоя на коленях повороты и встать) -ходьба в положении «Мостик» вперёд, назад, в сторону -шпагаты поперечные, продольные, элементы стретчинга Самостоятельная двигательная деятельность под музыку. |
| | 11 | ОРУ без предметов сидя на полу, стоя в равновесии -Упражнения на гибкость: в положении «Ласточка» касание ногой затылка, постоять так несколько секунд под счёт -(девочки) - наклон на мостик из положения «сидя на коленях», касаясь руками пола (Сначала выполнять на мягком мате). Стоя спиной к стене, касаясь ладонями, медленно опуститься в мостик и подняться обратно -(мальчики) - стойка на руках с поддержкой с переходом в кувырок вперёд. Стойка на голове, согнув ноги самостоятельно Игра «Найди свой цвет» |
| | 12 | Элементы фитнеса на больших мячах под музыку -отработка элементов танцевальных композиций под музыку - упражнения в равновесии на скамейке с мячами (Ловля, броски) -прыжки на батуте с заданием -дыхательная гимнастика, элементы самомассажа |
| | 13 | Разминка с мячами под музыку (Перебрасывание, ловля, перекувырки под ногами, прыжки) -элементы акробатики на дорожке: кувырки вперёд, назад, колесо, убрал одну руку. |

| | | |
|---|----|---|
| Ч Е Т В Ё Р Т Ы Й | | -повторение спортивных композиций под музыку -эстафеты в равновесии (применять изученные элементы) Игра «Выше ноги от земли» |
| | 14 | Упражнения в парах для мальчиков -продолжение обучения наклонам на мост с колен (девочки), наклон на мост у стены из положения «Стоя» -«тележка с партнёром», «гусеница» (мальчики) -композиция с мячами под музыку -висы на перекладине и подтягивание |
| | 15 | Разминка лёжа на ковре под музыку. Из положения «Шпагат продольный», пережат «Колбаска». Продольный шпагат с касанием ноги сзади затылка -фитнес на больших мячах под музыку -мост с наклоном к партнёру в паре, тройке. (девочки) -силовые тройки с поддержкой (мальчики) Вращение большого мяча с заданием под музыку |
| | 16 | Разминка с обручами под музыку -упражнения в парах (мальчики) -упражнения с ленточками (девочки) -повторение музыкальных композиции под музыку -Элементы стретчинга и растяжка шпагатов с опорой ноги на возвышенность. Сидя в поперечном шпагате, наклоны к правой, левой ногам поочерёдно. Наклон вперёд в поперечном шпагате, лечь грудью на пол руки вперёд, ноги соединить сзади, достать носками до затылка «Корзиночка» -дыхательная гимнастика |
| П Я Т | 17 | ОРУ на месте и в движении, прыжки и подскоки с ноги на ногу, многоскоки. Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов вокруг своей оси -обучение наклону в мост с колен в поворот в «корзиночку» (девочки) -обучение кувырку назад и вперёд в паре ,держась за руки (мальчики) -отработка элементов музыкально-спортивных композиций - Упражнения с обручем под музыку (Девочки) -отжимания от пола из упора лёжа (Мальчики). Упражнения на стоялках: удержание прямых ног «Угол» |
| | 18 | Разминка с обручами -подскоки и прыжки с поворотом -упражнения с лентами (девочки) -упражнения в висе на перекладине (мальчики) |

| | | |
|----------------------------|----|--|
| Б Й | | <ul style="list-style-type: none"> -прыжки на батуте с различным приземлением на горку матов -растяжка в шпагатах, мостики из положения лёжа и ходьба на мостике вперёд назад -стойки у стены с опорой -дыхательная гимнастика |
| | 19 | <ul style="list-style-type: none"> Разминка, сидя, лёжа на матах -упражнения на акробатической дорожке (Кувырки, перекаты, колесо) -упражнения в парах, тройках, пирамиды, поддержки -упражнения с обручем (девочки) -отжимание, подтягивания, упражнения на укрепление брюшного пресса (мальчики) -Повторение шпагатов и выполнение на оценку -эстафета с прыжками в обруч |
| | 20 | <ul style="list-style-type: none"> ОРУ на гимнастической скамейке для развития устойчивого равновесия -стойки с опорой и самостоятельно, стойки на голове в паре спиной друг к другу на мате (с поддержкой преподавателя) -колесо с поворотом -отработка спортивных композиций под музыку -импровизация под музыку с лентами и мячами -дыхательная гимнастика |
| Ш Е С Т О Й | 21 | <ul style="list-style-type: none"> ОРУ в парах. Силовые и на растяжку мышц -прыжки на батуте с заданием (вращения в прыжке, согнув ноги; соскок прогнувшись) -прыжки на горку матов с соскоком (отработка толчка, наскока, приземления) -элементы художественной гимнастики с лентой (девочки) -«гусеница», пирамиды в парах (мальчики) Подвижная игра «Ловишки» |
| | 22 | <ul style="list-style-type: none"> Разминка лёжа на мате и стоя на ковре в равновесии под музыку -элементы стретчинга и шпагаты -повторение спортивных композиций под музыку -упражнения с мячом -подскоки и повороты в прыжке. Переступания на полупальцах -игра на внимание |
| | 23 | <ul style="list-style-type: none"> Разминка с султанчиками под музыку -прыжки со скакалкой с различными заданиями |

| | | |
|---------------------------------|----|---|
| С Е Д Ь М О Й | | <ul style="list-style-type: none"> -элементы акробатики («колесо» по прямой, стойка на голове спиной в паре, «мост» втроём) -упражнения в равновесии на скамейке статические и в движении -под музыку, упражнения с большими обручами - игра «найди свой цвет» |
| | 24 | <p>Разминка без предметов лёжа и стоя</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения в статическом равновесии на полу -элементы фитнеса на больших мячах под музыку -упражнения на развитие гибкости на мате -стойки на голове и руках у опоры и без неё -лазание по гимнастической стенке различными способами, висы, соскоки -игра на внимание |
| | 25 | <p>ОРУ в движении с элементами акробатики</p> <ul style="list-style-type: none"> -наклон на мост из положения «Стоя» на мягкий мат -девочки: упражнения с обручем -мальчики: пирамиды в тройках - мальчики: упражнения на стоялках, подтягивание из виса на перекладине -дыхательная гимнастика |
| | 26 | <p>ОРУ со скакалкой под музыку</p> <ul style="list-style-type: none"> -отработка отдельных элементов спортивных композиций -элементы спортивной гимнастики на повышенной опоре (скамейке) в равновесии; соскоки с правильным приземлением -наклон на мостик из положения «Стоя» на поролоновых матах, наклон на мостик, стоя на коленях с подъёмом на ноги. -из упора сидя сзади, приподняться и встать на мостик -наклоны вперёд сидя с касанием грудью и подбородком коленей -шпагаты, ласточка, вертикальный шпагат с опорой и без <p>Подвижная игра «Вызов номеров»</p> |
| | 27 | <p>Разминка с султанчиками под музыку</p> <ul style="list-style-type: none"> -элементы акробатики, упражнения в парах, тройках -прыжки на батуте с заданием и различными соскоками -подтягивание на скамейке с продвижением и на перекладине из виса, уголок на параллельных стоялках с разведением ног (Мальчики) -упражнение с обручем (Девочки) <p>Подвижная игра «Выше ноги от земли»</p> |

| | | |
|---------------------------------|--------------|--|
| | 28 | Элементы ритмической гимнастики под музыку - удержание устойчивого равновесия в статическом положении -элементы стретчинга и шпагаты -«уголок» на гимнастической стенке, стойки на голове в парах -(девочки) упражнения с обручем -(мальчики) подтягивание -эстафеты с большими мячами |
| В О С Ь М О Й | 29 | Разминка, сидя на мате (упражнения на гибкость) -удержание устойчивого равновесия стоя -растяжка с элементами стретчинга -подготовка к показательному занятию по сценарию (отработка упражнений и элементов) |
| | 30 | Разминка, сидя и лёжа -прыжки со скакалкой на полу и повышенной опоре с заданием -элементы спортивной гимнастики на скамейке: ходьба, повороты, удержание статического равновесия, махи и подскоки с приземлением на одну и две ноги (Девочки) -прыжки с разбега, на горку матов (Разбег, толчок, приземление) (Мальчики) -элементы дыхательной гимнастики -отработка спортивной композиции |
| | 31 | Разминка с султанчиками под музыку -растяжка с элементами стретчинга -подготовка к показательному занятию по сценарию -отработка отдельных элементов -игра на внимание |
| | 32 | I занятие на неделе - показательное выступление для родителей II занятие-концерт для детей младших групп |
| 8 месяцев | 32 недели | 64 часа |