

620034, г. Екатеринбург ул. Опалихинская 29 а. тел. /факс: (343) 245-45-41
Email: mdou27@eduekb.ru, сайт: 27.tvoyasadik.ru

Дополнительная образовательная программа
по разделу: «Физкультурно-спортивная»
«Детский фитнес» для детей дошкольного возраста



Составитель:
Павлова Анна Анатольевна
Инструктор по физической работе,
первой квалификационной категории

Содержание:

Целевой раздел:	3
Пояснительная записка	3
Цель программы	3
Задачи программы	3
Планируемые результаты освоения программы	4
Содержательный раздел:	5
Содержание работы	5
Формы работы	5
Тематический план	7
Организационный раздел:	11
Список литературы	12
Приложение	13

Целевой раздел:

1. Пояснительная записка

Детский фитнес – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка.

До 6 лет у ребенка складывается стереотип поведения, режима. В этом возрасте он легко ко всему привыкает. К тому, что нужно быть здоровым, крепким, и для этого заниматься спортом. На фитнес-занятиях дети получают регулярную нагрузку, учатся общаться со сверстниками. Уроки детского фитнеса проходят в наиболее подходящей для детей форме – игре. При этом они учатся взаимодействовать по правилам, а также думать, зачем в данный момент делают то или иное движение. Постепенно малыши знакомятся со своим телом, узнают на что способны их руки, ноги, спина. Как правило, дети сами задают ритм и тематику каждого занятия своим поведением. Однако существует необходимый тренинг – минимум на каждом занятии: упражнения против сколиоза, плоскостопия и на развитие координации движения.

Занятия фитнесом оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга.

Занятия фитнесом в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

2. Цель программы

Основной целью программы является всестороннее развитие личности ребенка средствами гимнастики. Освоение упражнений программы поможет естественному развитию организма ребенка, создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой у детей. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

3. Задачи программы

Укрепление здоровья:

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата
- способствовать развитию функциональных возможностей организма (дыхательной, сердечно – сосудистой и нервной систем).

Развитие психомоторных способностей детей:

- развивать мышечную силу, гибкость, скорость, координацию, равновесие.
- формировать навыки танцевальных движений.
- содействовать развитию музыкального слуха, памяти, внимания.
- поддерживать интерес к двигательной активности.
- обучать жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Развитие творческих способностей детей:

- развитие мышление
- развивать познавательную активность
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

4. Планируемые результаты освоения программы:

- приобретение умения ориентироваться в понятиях «фитнес», «здоровый образ жизни»;
- улучшение общей физической подготовки;
- укрепление здоровья.

Предусмотрено проведение диагностики дополнительной образовательной:

- начальная диагностика (октябрь);
- итоговая диагностика (май).

Цель диагностики: Выявление уровня развития ребенка и динамики его развития в процессе освоения дополнительной платной образовательной услуги.

Содержательный раздел:

1. Содержание работы:

Детский фитнес включает в себя следующие виды занятий по направлениям:

1. Фитбол – гимнастика
2. Бэби – дэнс
3. Топ – Топ

Фитнес – гимнастика – это занятия на упругих мячах.

Задачи занятия:

1. Развитие двигательных качеств.
2. Развитие и совершенствование координации движений и равновесия.
3. Укрепление мышечного корсета, создание правильной осанки.
4. улучшение функционирования сердечно- сосудистой и дыхательной систем.

Бэби – дэнс.

Цель занятия: укрепление здоровья, гармоничное развитие личности ребенка.

Задачи занятия:

1. Обучение ритмичным движениям в соответствии с характером музыки.
2. Содействие творческому развитию ребенка (свободные пляски)
3. Закрепление приобретенных двигательных навыков.

Топ – Топ

Цель занятия: укрепление здоровья, профилактика плоскостопия, укрепление мышц свода стопы.

2. Формы работы:

Основной формой работы являются групповые занятия:

По данной программе проводится 4 занятий в месяц, 32 занятия в год.

Длительность занятий:

- в младшей группе 15-20 мин,
- в средней группе 20-25 мин,
- в старшей – подготовительной 25-30 мин.

Количество детей в группе составляет не более 15 человек. Возраст занимающихся от 3 до 7 лет.

Занятия проводятся в спортивном зале. Основное необходимое оборудование для занятий: фитбольные мячи, гимнастические палочки, ребристые дорожки, массажные мячи, кочки; обручи, step-платформы, тонкий канат, малые мячи и д.р. Для занятий необходимо

использование музыкального центра. На занятиях используются музыкальные диски: Детские песенки, Музыка с мамой, На зарядку становись.

Расписание занятий

Группа	Время проведения занятий		Всего кол-во часов	
	Дни	Часы	В неделю	В месяц
№1	пн	16.15	1	4
№2	пн	16.15	1	4
№3	чт	16.25	1	4
№5	чт	16.25	1	4
№6	вт	16.40	1	4
№7	вт	16.40	1	4
№9	пн	15.40	1	4
№10	ср	16.40	1	4
№12	пн	15.40	1	4
№13	чт	16.25	1	4
№14	ср	16.40	1	4

Структура занятия:

Все занятия состоят из трех частей: подготовительной (ОРУ), основной, заключительной.

Тематический план по дополнительной образовательной услуге «Детский фитнес» на 2020-2021 учебный год.

1. Теоретический курс обучения: Вводное занятие. Знакомство с понятием фитнеса	1 занятие
2. Практический курс обучения: Вводное занятие. Знакомство с детьми: «Покажи, что ты умеешь?»	1 занятие
2.1 Аэробика: сказочная	2 занятия
2.2. Аэробика: спортивная	2 занятия
2.3 Гимнастика спортивная	2 занятия
2.4 Гимнастика дыхательная	2 занятия
2.5 Фитнес-гимнастика	10 занятий
2.6 Степ	5 занятий
2.7 Хореография танцевальная	4 занятия
2.8 Хореография спортивная	4 занятия
Разминка, заминка	На каждом занятии
	Итого: 32 часа

Методическое обеспечение

Дополнительное образование	Учебно-методические пособия, методические разработки
«Детский фитнес»	<p>Константинова А.А. «Игровой стретчинг» – СПб, Учебно – методический центр «Аллегро», 2007г</p> <p>Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» – М, Творческий центр, 2010г</p> <p>Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб, Издательство «Речь», 2010г</p> <p>Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» – М, Просвещение, 2010г</p> <p>Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» – СПб, 2000г</p> <p>Интернет - ресурсы</p>
Педагогический мониторинг	<p>Мониторинг освоения воспитанниками развивающей программы «Детский фитнес»</p> <p style="text-align: right;">дополни тельной</p>

Оснащение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Музыкальный центр	1 шт.
2	Аудиокассеты и CD диски	
3	Индивидуальные коврики	20 шт.
4	Балансиры	10 шт.
5	Мячи, шарики, массажные шарики, ленты, погремушки	По 20 шт.
6	Кубики, мякиши	По 20 шт.
7	Гимнастические палки	20 шт.
8	Обручи, колечки	20 шт.
9	Тоннели	2 шт.
10	Воротики	6 ш.
11	Дорожки	5 шт.
12	Гимнастическая скамейка	2 шт.
13	Наклонные доски	2 шт.

14	Гимнастическая лестница	4 шт.
15	Гимнастические маты	4 шт.
16	Шнуры	4 шт.
17	Пособие «Парашют»	1 шт.
18	Игрушки: заяц, медведь, собака, курочка, уточка, кошка	6 шт.
19	Набор «Кузнечик»	1 шт.
20	Велотренажёр	2 шт.
21	Тренажер «Беговая дорожка»	1 шт.
22	Тренажер «Стэппер»	1 шт.
23	Силовой тренажёр	1 шт.
24	Батут	1 шт.
25	Модуль «Частокол»	3 шт.

Организационный раздел:

1.Адресность дополнительной платной образовательной услуги:

Программа адресована детям от 3-х до 7-ми лет.

2. Условия набора:

Группы формируются по возрасту

Для занятий необходима спортивная форма и кеды на резиновой подошве.

3.Сроки реализации дополнительной платной образовательной услуги:

Октябрь 2020 – Май 2021

Список литературы:

Анисимов О. Скрестим пальцы/Айболит, 2001г. №2.

Погадаев Г.И. “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2010-496с.

Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.

Рунова М.А., “Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей”.- М.: Мозаика-Синтез, 2013-256с.

Тарасова Т.А., “ Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.

Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.

Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.

Шилкова И.К., Большев А.С."Здоровье, формирующее физическое развитие". М. 2011.

Фомина Н.А. –методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.

Шилкова И.К., Большев А.С."Здоровьеформирующее физическое развитие". М. 2011.

Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – Мн., 2013.

Организация и формы взаимодействия с родителями (Законными представителями) воспитанников

Месяц	Форма организации мероприятия	Тема	Материал
I	Открытые занятия	«В гости к лесной елочке» «В гости к сказке»	Конспект
V	Открытые занятия	«Весеннее путешествие» «Весенняя прогулка»	Конспект
В течение года	Индивидуальные консультации	По интересующим вопросам	

**Система педагогического мониторинга достижения детьми
планируемых результатов освоения дополнительной программы**

Объект педагогического мониторинга	Формы и методы педагогического мониторинга	Периодичность проведения педагогического мониторинга	Длительность проведения педагогического мониторинга	Сроки проведения педагогического мониторинга
Индивидуальные достижения детей	- Наблюдение; - Беседы	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

Мониторинг освоения воспитанниками дополнительной развивающей программы «Детский фитнес»

№	Фамилия, имя, ребенка	Показатели									
		Демонстрирует двигательные способности		Выполняет упражнения игрового стретчинга		Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы		Выполняет дыхательную, глазную гимнастики, самомассаж, упражнения на релаксацию		Проявляет самостоятельность, творческую инициативу, умеет импровизировать	
		Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май
1.											
2.											
3.											
4.											

Календарно-тематическое планирование

При реализации программы используются групповые формы работы, основным элементом проведения занятий является игра. Игра — это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья.

Формы и методы организации работы:

—игра

—физические упражнения

—танцевальные движения

Предполагаемые результаты к концу 1-го года обучения:

- 1.направленное развитие всех двигательных качеств детей
- 2.развитие двигательных способностей и эмоциональной сферы
- 3.формирование и развитие правильной осанки, красивой и легкой походки
- 4.музыкально-ритмическое воспитание

Предполагаемые результаты к концу 2-го года обучения:

- 1.ходьба на носках, бег на месте с переходом движений, прыжки на двух ногах, на месте, с поворотом вокруг себя
- 2.выполнение коррекционных упражнений
- 3.базовые элементы хореографии
- 4.выявление и развитие пластических и гимнастических способностей у детей дошкольного возраста

Предполагаемые результаты к концу 3-го года обучения:

- 1.выполнение общеразвивающих упражнений
- 2.подвижные игры
- 3.более четкое выполнение коррекционных упражнений
- 4.выполнение гимнастических элементов

Предполагаемые результаты к концу 4-го года обучения:

- 1.сложная комбинация прыжков
- 2.эстафета
- 3.бег разными вариантами
- 4.коррекционные упражнения
- 5.выполнение упражнений с предметами
- 6.выполнение музыкальных этюдов и игры.

МЛАДШАЯ ГРУППА (Продолжительность занятий 15 мин)

1. Задачи

- Направленное развитие всех двигательных качеств детей.
- Развитие двигательных способностей и эмоционально-волевой сферы.
- профилактика нарушений ОДА (стопа, осанка).

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Сентябрь 1	Ходьба по кругу	Бег обычный	Подпрыгивание на двух ногах	Упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения. Упражнения для ног стоя. Упражнения для туловища лежа	«По диагнозу плоскостопие». Без отягощения. По диагнозу нарушение осанки. Без предметов	«ЗАЙМИ СВОЕ МЕСТО» «ПОЕЗД»
Сентябрь 2	Ходьба парами	Бег парами	Прыжки на всей ступне с работой рук	Упражнения для рук и плечевого пояса с сопротивлением. Упражнения для ног лежа. Упражнение для туловища стоя	«По диагнозу плоскостопие». С массажными мячами. По диагнозу нарушение осанки. Упр. с веревкой	« КТО БЫСТРЕЕ»
Сентябрь 3	Ходьба в рассыпную по залу	Бег в рассыпную по залу		Упражнения для рук и плечевого пояса с флажками для мышц туловища (сидя). Для мышц ног (лежа)	«По диагнозу плоскостопия». С платком. По диагнозу нарушение осанки. Упр. с веревкой	«ГУСИ»
Сентябрь 4	Чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой в колонне	Чередование бега в рассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу	Прыжки на двух ногах, стоя на месте	Упр. для рук и плечевого пояса без отягощения. Для мышц туловища и ног в положении стоя	Босохождение , хождение по спец. полосе с обручем	«ЛОВИ, БРОСАЙ — УПАСТЬ НЕ ДАВАЙ!»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Октябрь 1	Ходьба обычная в колонне	Бег в колонне со сменой направлений	Прыжок вверх с касанием предмета	Упр. для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя	1. без предметов. 2. упр. с гимнастической палкой	«МЫШИ в НОРКАХ»
Октябрь 2	Ходьба на носках	Бег в колонне со сменой направлений	Подпрыгивание на двух ногах	Упр. для рук плечевого пояса с сопротивлением. Для мышц туловища лежа, для мышц ног стоя	1. с массажными мячами 2. упр. без предметов	«ЧТО СПРЯТАНО» о
Октябрь 3	Ходьба на внутреннем своде стопы	Бег в колонне со сменой направлений	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками, для мышц туловища и ног из положения лежа	1. без предметов. 2. с мешочком 100 гр	«ДОГОНИ СКОРЕЕ МЯЧ»
Октябрь 4	Ходьба боком приставным шагом	Бег в колонне	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением	1. без предметов (лежа) 2. с мячами	«ГУСИ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Ноябрь 1	Ходьба на внешнем своде стопы	Бег по прямой и извилистой дорожке	Прыжки на двух ногах на месте в паре	Упр. для мышц рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. без предметов лежа. 2. Упр. с веревкой	«ИГРЫ с ПОДПРЫГИВАНИЕ М И ПРЫЖКАМИ»
Ноябрь 2	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами, взявшись за руки	Прыжки на двух ногах на месте в паре	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для туловища и мышц ног	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	« ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Ноябрь 3	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена	Бег в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную		Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с гимнастической палкой. 2. Упр. с мячами	« ИГРЫ С БЕГОМ»
Ноябрь 4	Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук	Бег в парах, чередуя с бегом в рассыпную («Найди свою пару»)		Упр. для мышц рук плечевого пояса. Для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с гимнастической палкой	« ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Декабрь 1	Ходьба в колонне змейкой	Бег в колонне друг за другом змейкой	Прыжки вверх с места с целью достать предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками. Для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой	«ИГРЫ с ПОДПРЫГИВАНИЕ М И ПРЫЖКАМИ»
Декабрь 2	Ходьба на внутренней своде стопы	Бег парами	Прыжки на двух ногах	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	«ПОЕЗД»
Декабрь 3	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	Прыжки вверх с места достать предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	«ЗАЙМИ СВОЕ МЕСТО»
Декабрь 4	Ходьба на носках	Бег в колонне со сменой направления	Подпрыгивание на двух ногах	Упр. для рук и плечевого пояса, с флажками. Для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Январь 1	Ходьба в колонне с заданным направлением (змейкой)	Бег в колонне друг за другом в заданном направлении	Спрыгивание с высоты вниз, h = 20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения стоя	1. Упр. с платком. 2. Упр. с веревкой	«ЛОШАДКИ»
Январь 2	Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа		Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг высотой 20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения сидя	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручем	«ПОЙМАЙ КОМАРА»
Январь 3	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание)		Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. с палкой. 2. Упр. с мячами	«УГАДАЙ, ЧТО У ТЕБЯ В РУКЕ»
Январь 4		Бег в колонне друг за другом — остановка по сигналу	Прыжки в длину с места — расстояние 40 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«ВОРОБЫШКИ И КОТ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Февраль 1	Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой, огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения стоя. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. хождение по специальной полосе. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Февраль 2	Ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках		Прыжки в длину с места (расстояние 50 см)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
Февраль 3	Ходьба на носках, поднимая бедро «по высокой траве», перешагивание через препятствие, (коряги, пни)	Бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Прыжки, высоко поднимая бедро	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ»
Февраль 4	Ходьба на носках	Бег в разных направлениях с остановками	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног в положении сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с гимнастической, палкой	«ИГРЫ С БЕГОМ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Апрель 1	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением направления (на поезде)	Прыжки через предметы высота 5-10 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения сидя. Упр. для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с обручем	«ГРАЧИ»
Апрель 2	Ходьба в колонне	Пробежать быстро 10-20 см	Подпрыгивать вверх, доставая предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с платком. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Апрель 3	Ходьба с высоким подниманием бедра, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра со сменой темпа по сигналу	Спрыгивать в глубину с высоты 15-20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для туловища и ног из положения сидя	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Апрель 4	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	Прямой галоп	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	«ЛОШАДКИ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Май 1	Ходьба на носках, высоко поднимая бедро	Бег по прямой и извилистой дорожке	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Май 2	Ходьба в колонне со сменой направлений	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих	Прямой галоп	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с веревкой	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
Май 3	Ходьба приставным шагом вперед, назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	Прыгать в длину с места. (40-50 см)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметом. Упр. для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Май 4	Ходьба приставными шагами вперед, в сторону	Бег в быстром темпе (расстояние 10-12 см)	Прыжок в длину с места	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ»

СРЕДНЯЯ ГРУППА (Продолжительность занятия 20 мин)

1. ЗАДАЧИ

- Направленное развитие всех двигательных качеств детей.
- развитие двигательных способностей и эмоционально-волевой сферы.
- профилактика нарушений ОДА (стопа, осанка). (стопа, осанка).

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Сентябрь 1	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы.	Бег на месте с переходом движений и наоборот (по сигналу воспитателя)	Прыжки на двух ногах, на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног	1 -упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. 2 -упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Сентябрь 2	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат	Бег с изменением темпа движения: то ускорения, то замедляя темп (держась за длинный канат)	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3 раза подряд	1-е отягощением. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Хождение по спец. полосе	«ЗАЙМИ СВОЕ МЕСТО»
Сентябрь 3	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой), со сменой направления — змейкой	Подпрыгивать вверх, доставая предмет	1-упр. с резиновыми мячами. 2-в парах	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»

Сентябрь 4	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (расстояние 3-4 метра)	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом) 4-5 раз	Прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий (расстояние между линий 40-51 см)	Гупр. с гимнастич. палкой. 2-упр. из положения стоя	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Октябрь 1	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному сигналу)	Чередование бега в колонне по кругу, с бегом врассыпную по залу (2-3 раза)	Прыжки на одной ноге поочередно и с поворотом на двух ногах	1-упр. без отягощения. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Октябрь 2	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом врассыпную по залу	Прыжки на одной ноге и поочередно, ноги вместе, ноги врозь, с продвижением вперед	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ»
Октябрь 3	Ходьба с приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	Подпрыгивать на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь)	1-упр. с флажками. 2-упр. с предметами	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«ИГРЫ С БЕГОМ»

Октябрь 4	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в кругу	Бег мелким и широким шагом	Прямой галоп	1-упр. с отягощением. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Ноябрь 1	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег в рассыпную по залу с остановкой по сигналу	Прямой галоп по кругу, руки за спиной	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. с предметами	1. Хожение по спец. полосе. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Ноябрь 2	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот)	Бег пригнувшись, «крадучись»	Прямой галоп по кругу змейкой	1-упр. с отягощением. 2-упр. с отягощением	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
Ноябрь 3	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	Прыжки на одной ноге (правой, левой)	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручами	«ИГРЫ С БЕГОМ»

Ноябрь 4	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10Х3)	1-упр. с гимнастич. палкой. 2-упр. без предметов	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр	«ИГРЫ В БЕГЕ»
Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Декабрь 1	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблениями	1-упр. с отягощением. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мячами	«ГУСИ»
Декабрь 2	Чередование ходьбы в парах в колонне по залу с ходьбой в рассыпную	Чередование бега в парах в колонне по краям зала с бегом в рассыпную по залу. «Чья пара быстрее найдет друг друга»	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и движения, чередуя с расслаблениями	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»

Декабрь 3	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	Прыжки в длину с места (50-70 см)	1-упр. с резин, мячами. 2-упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Декабрь 4	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий (низкий барьер)	Прыжки с продвижением вперед	1-упр. с отягощением. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с веревкой	«КТО БЫСТРЕЙ»
Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Январь 1	Ходьба в разных направлениях	Бег в разных направлениях и увертыванием	Подскоки вверх на месте, направо, налево	1-упр. с резиновым мячом. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	«ПОЕЗД»
Январь 2	Ходьба с высоким подниманием бедра	Бег с высоким подниманием бедра	Подскоки на месте 20 раз. (повторить 2-3 раза с перерывом)	1-упр. в парах. 2-упр. с предметом	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с обручем	«МЫШИ В НОРКАХ»

Январь 3	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием, с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий (перепрыгивание)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м	1-упр. с сопротивлением . 2-упр. из положения сидя	1. Упр. хождение по спец. полосе. 2. Упр. с обручем	«ЧТО СПРЯТАНО»
Январь 4	Ходьба по пересеченной местности	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях (догонять убегающего и убегать от догоняющего)	Прыжки вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 15 см.	1 -упр. с гимнастич. палкой. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. с платком. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Февраль 1	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях	Прыжки вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Февраль 2	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с обычной ходьбой в движении по залу по звуковому сигналу	Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра — «лошадки»	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»

Февраль 3	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног)	Прыжки стоя на месте, с зажатым мячом между ног	1-упр. с мячами. 2-упр. с гимнастической палкой	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Февраль 4	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног)	Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу	1-упр. с предметами 2-упр. в парах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с веревками	«ИГРЫ С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ»
Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Март 1	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастич. палкой	Непрерывный бег змейкой с гимн, палкой в руках (в течение 1,5)	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке 3-5 м	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ с мячом»
Март 2	Ходьба на пятках, на носках, на наружном своде стопы со сменой положения рук (с гимн, палкой)	Бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой. (3-4 раза)	Прыжки с высоты в обруч, высота 25 см	1-упр. в парах. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с платком. 2. Упр. с обручем	«ЛОВИ, БРОСАЙ — УПАСТЬ НЕ ДАВАЙ!»

Март 3	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого, зеленого цвета)	Бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой; с одной стороны зала пробегать по узкой извилистой дорожке	Спрыгивать с высоты 20-30 см	1-упр. с резиновым мячом. 2-упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр	«ИГРЫ В БЕГЕ»
Март 4	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (на одной ножке и присесть)	Бег со средней скоростью змейкой в чередовании с ходьбой (80-120 м)	Прыжки в высоту с места, высота 10-15 см	1-упр. в парах. 2-упр. с мячами	1. Хождение по спец. полосе. 2. Упр. с веревкой	«ИГРЫ С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ»
Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Апрель 1	Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом в рассыпную в медленном темпе 2-3 раза	Прыжки в высоту с места 10-15 см	1-упр. с гимнаст, палкой. 2-упр. без предметов	1. Упр. с платком. 2. Упр. с гимнаст, палкой	«КТО БЫСТРЕЕ»
Апрель 2	Ходьба в колонне змейкой, с остановкой на сигнал — сесть по-турецки без помощи рук, встать на одной ножке, удержав равновесие	Бег по залу в медленном темпе с остановкой по сигналу — присесть, лечь на живот	Прыжки через три-четыре предмета, через каждый, высота 10-15 см	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. с гимнаст, палкой	1. Упр. с рез. мячом. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»

Апрель 3	Чередование ходьбы мелким и широким шагом через лужицы.	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (поволчьи)	Прыжок вверх с касанием предмета головой	1-упр. с гимн, палкой. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Апрель 4	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу (взявшись за руки) с бегом врассыпную по залу	Прыжки с короткой скакалкой	1-упр. с мячами. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Май 1	Ходьба на полянке с переменной направлением и остановкой на зрительный ориентир	Челночный бег 3X5 м	Прыжки с короткой скакалкой	1-упр. с гимн. палкой. 2-упр. с сопротивлением .	1. Упр. с массажн. мячами. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ»
Май 2	Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед	Челночный бег 3X5 м	Прыжки с короткой скакалкой	1-упр. с отягощен. 2-упр. из положения сидя.	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»

Май 3	Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед	Челночный бег 3Х5 м	Спрыгивать в глубину с высоты 15-20 см	1-упр. на гимн. скамейке. 2-упр. с отягощен.	1. Упр. с платком. 2. Упр. с мячами	«ПОЕЗД»
Май 4	Ходьба в колонне в чередовании с ползанием на четвереньках	Бег в быстром темпе	Прыжки в длину с места в прыжковую яму	1-упр. с флажками. 2-упр. с предметами.	1. Упр. с гимн, палкой. 2. Упр. без предметов	«ПРЯТКИ»

СТАРШАЯ ГРУППА (Продолжительность занятий 25 мин)

1. ЗАДАЧИ

- Направленное развитие всех двигательных качеств детей.
- развитие двигательных способностей и эмоционально-волевой сферы.
- профилактика нарушений ОДА (стопа, осанка). (стопа, осанка).

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Сентябрь 1	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	Бег с изменением темпа, остановка по сигналу	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой	«ПОГРУЗКА ОВОЩЕЙ»
Сентябрь 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, носках, врассыпную	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между коленями — змейкой	1-упр. с отягощением. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на гимнаст, стенке	«КТО СКОРЕЕ ДО ФЛАЖКА» (эстафета с подлезанием под воротца, высота 50 см)
Сентябрь 3	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом, бег врассыпную	Прыжки последовательно через 2-3 предмета, высота 5-10 см	1-упр. с резин, мячом. 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. с обручем	«С КОЧКИ НА КОЧКУ» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед)

Сентябрь 4	Переход с ходьбы на бег, прыжки и обратно	Эстафета	Эстафета: прыжки с зажатым между колен мячом до ориентира	1-упр. с гимнастич. палкой. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. на гимнаст, стенке	«КОТ И МЫШКА»
Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Октябрь 1	Ходьба в глубоком приседе, в колонне, с поворотами туловища назад	Бег змейкой широким шагом, преодолевая препятствия (воротики, высота 10-20 см)	Прыгать на одной ноге	1-упр. с отягощением. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«АВТОМОБИЛИ»
Октябрь 2	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках	Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу	Перепрыгивать через предмет высотой 5-10 см	1-упр. с флажками. 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнаст, стенке	«САЛКА С МЯЧОМ» о 4
Октябрь 3	Ходьба по кругу на носках, пятках, с выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу	Прыжки через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах	1-упр. на снарядах. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. хождение по спец. полосе. 2. Упр. на гимнаст, стенке	«У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»

Октябрь 4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть)	Бег высоко, поднимая бедро	«Большая прыжковая эстафета»	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с мячами	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»
Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Ноябрь 1	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной дороге (массажной)	Бег противходом с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу	Прыжки через пучки правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед	1-упр. с флажками. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с гимнаст. палкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«ОТТОЛКНИ мяч»
Ноябрь 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой согнувшись, обхватив руками голень ног, на носках	Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег в рассыпную, в колонне обычный бег	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. без предметов	«НЕ ОШИБИСЬ»

Ноябрь 3	Ходьба в колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами	Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный бег чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	Подпрыгивание (ноги вместе, ноги врозь)	1-упр. с гимнаст, палкой. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Ноябрь 4	Ходьба в колонне по одному, ходьба парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1-упр. с резин, мячом. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с веревкой	«ИГРЫ — ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»
Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Декабрь 1	Ходьба по залу в колонне по сигналу присесть	Бег с препятствиями	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см. на обозначенное место (со скамейки)	1-упр. с отягощением мячом. 2-упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ЭСТАФЕТА»
Декабрь 2	Обычная ходьба, ходьба высоко поднимая колени, ходьба спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	Прыжки с гимнастического бума на обозначенное место, высота 30 см	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. в парах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. из положения сидя	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»

Декабрь 3	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	Бег, высоко поднимая колени, бег, пронося прямую ногу через сторону по сигналу бег врассыпную	Прыжки со скамейки и обратно на скамейку (с высоты 20 см)	1 -упр. с сопротивлением. 2-упр. с предметами	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Декабрь 4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом	Челночный бег два раза по 5-7 м	Эстафета прыжков	1-упр. в парах. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Январь 1	Переходить с ходьбы на бег, прыжки и обратно	Бег, высоко поднимая колени, бег с препятствиями	Спрыгивать с высоты 20-30 см	1 -упр. с резиновым мячом. 2-упр. без предметов	1. Хождение по спец. полосе. 2. Упр. на гимнаст, скамейке	«ИГРА С БЕГОМ»
Январь 2	Ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием на руки	Бег со шнуром змейкой, по сигналу присесть	Прыжки в длину с места	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с гимнаст, палкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«АВТОМОБИЛИ»

Январь 3	Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления	Прыжки в длину с места, перепрыгивая ров, выложенный из гимнастических скакалок	1 -упр. на снарядах. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой	«САЛКА С МЯЧОМ»
Январь 4	Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба по сигналу - поворот прыжком	Бег змейкой на носках, со сменой ведущего по сигналу	Прыжки широким шагом по следам	1 -упр. с флажками. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массаж, мячами. 2. Упр. на скамейке	«ОТТОЛКНИ мяч»
Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Февраль 1	Обычная ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу принять исходное положение лежа на полу	Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой направляющего	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20-40 см)	1-упр. с отягощением. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с платком. 2. Упр. с обручем	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»
Февраль 2	Ходьба широкой змейкой, выпадами, спиной вперед	Бег между предметами змейкой, по сигналу выполнение задания (остановиться и присесть)	Прыжки через «канавы» правым, левым боком с места	1-упр. с резиновым мячом. 2-упр. из положения лежа	1. Хождение по спец. полосе. 2. Упр. на гимнаст, стенке	«У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»

Февраль 3	Ходьба на 4 счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения	Бег с изменением темпа, с захлестыванием голени	Прыгать в длину с места 50-80 см	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
Февраль 4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени, по сигналу с поворотами прыжком кругом	Бег на носках по сигналу враспынную в сочетании с построением по диагонали	Прыжки с гимнастического бума в обручи	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Март 1	Обычная ходьба с заданием на движение рук — руки в стороны, к плечам, вверх	Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег высоко поднимая бедро, бег через воротники, высота 15-20 см	Прыжки вверх с 3-4 шагов, стараясь коснуться надувного шара	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массаж, мячами. 2. Упр. без предметов	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»

Март 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево, в колонне)	Бег по кругу, изменяя направления, спина вперед	Перешагивание надувных мячей; в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки	1 -упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мячами	«НЕ ОШИБИСЬ!»
Март 3	Ходьба на 4 счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение РУК	Бег на носках, пронося прямые ноги через сторону, чередовать с ходьбой с притопами	Прыжки: 3-4 шагов, коснуться надувного шара	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с гимнаст, палкой. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр	«АВТОМОБИЛИ»
Март 4	Ходьба со сменой ведущего по сигналу — прыжки	Бег змейкой на носках, по сигналу — остановка	Прыжки широким шагом до ориентира	1-упр. с резиновым мячом. 2-упр. с сопротивлением	1. Упр. с массаж, мячами. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»
Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Март 1	Обычная ходьба с заданием на движение рук — руки в стороны, к плечам, вверх	Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег высоко поднимая бедро, бег через воротники, высота 15-20 см	Прыжки вверх с 3-4 шагов, стараясь коснуться надувного шара	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массаж, мячами. 2. Упр. без предметов	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»

Март 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево, в колонне)	Бег по кругу, изменяя направления, спина вперед	Перешагивание надувных мячей; в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки	1 -упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мячами	«НЕ ОШИБИСЬ!»
Март 3	Ходьба на 4 счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение РУК	Бег на носках, пронося прямые ноги через сторону, чередовать с ходьбой с притопами	Прыжки: 3-4 шагов, коснуться надувного шара	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с гимнаст, палкой. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр	«АВТОМОБИЛИ»
Март 4	Ходьба со сменой ведущего по сигналу — прыжки	Бег змейкой на носках, по сигналу — остановка	Прыжки широким шагом до ориентира	1-упр. с резиновым мячом. 2-упр. с сопротивлением	1. Упр. с массаж, мячами. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»
Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Май 1	Обычная ходьба парами в колонне, по сигналу — перестроение в одну колонну	Бег на носках с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу — остановка	Подпрыгивание (ноги скрестно — ноги врозь)	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с мячами	«ИГРА С БЕГОМ»

Май 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед	Бег семенящим шагом, по сигналу принять исходное положение по показу	Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу	1-упр. с мячами. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручами	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Май 3	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег с преодолением препятствий (скамейка, воротики, пуфики)	Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат	1-упр. в парах. 2-упр. на снарядах	1. Хождение по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«НЕ ОШИБИСЬ»
Май 4	Ходьба, огибая предметы	Бег на короткую дистанцию	Прыжки в длину с разбега	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (Продолжительность занятий 30 мин)

1. ЗАДАЧИ

- Направленное развитие всех двигательных качеств детей.
- развитие двигательных способностей и эмоционально- волевой сферы.
- профилактика нарушений ОДА (стопа, осанка).

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Сентябрь 1	Обычная ходьба с заданием на движение рук	Бег змейкой по сигналу — смена ведущего	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	1-упр. с резиновым мячом. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»
Сентябрь 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом — мяч вперед, ходьба на носках — мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить в другую руку	Прыжки с мячом между кеглями — мяч зажат между коленями	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. без предметов	«ОТТОЛКНИ МЯЧ»
Сентябрь 3	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы, врассыпную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках с захлестыванием голени с изменением темпа, высоко поднимая колени	Подпрыгивать на двух ногах 5-6 предметов (высота 20 см)	1-упр. с мячом. 2-упр. с гимнастич. палкой	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой	«АВТОМОБИЛИ»
Сентябрь 4	Обычная ходьба по сигналу — ходьба врассыпную, ходьба на носках, на пятках	Бег в среднем темпе 40 сек., по сигналу — чередуя с ходьбой	Прыгать в высоту с прямого разбега (30-40 см)	1-упр. в парах. 2-упр. с гимнастич. палкой	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. без предметов	«КОТ И МЫШКА»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Октябрь 1	Ходьба в колонне по одному, на сигнал — смена направлений. Ходьба через предметы	Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу — бег через предметы	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	1-упр. без отягощения. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. на скамейке	«БЫСТРО ВОЗЬМИ, БЫСТРО ПОЛОЖИ»
Октябрь 2	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком	Прыгать в высоту с прямого разбега	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Октябрь 3	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу — остановка, на высоких четвереньках	Обычный бег, бег змейкой, по сигналу — смена направления движения	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высота 20 см	1-упр. без отягощения. 2-упр. на скамейке	1. Упр. по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Октябрь 4	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу — перестроение в пары	Эстафета «кто быстрее через препятствия к флажку. Прыжки на двух ногах через гимнастич. скамейку высота 10 см	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастич. стенке	«ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТ. ИГР»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Октябрь 1	Ходьба в колонне по одному, на сигнал — смена направлений. Ходьба через предметы	Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу — бег через предметы	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	1-упр. без отягощения. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. на скамейке	«БЫСТРО ВОЗЬМИ, БЫСТРО ПОЛОЖИ»
Октябрь 2 <i>t</i>	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком	Прыгать в высоту с прямого разбега	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Октябрь 3	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу — остановка, на высоких четвереньках	Обычный бег, бег змейкой, по сигналу — смена направления движения	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высота 20 см	1-упр. без отягощения. 2-упр. на скамейке	1. Упр. по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Октябрь 4	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу — перестроение в пары	Эстафета «кто быстрее через препятствия к флажку. Прыжки на двух ногах через гимнастич. скамейку высота 10 см	1-упр. с сопротивлением . 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастич. стенке	«ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТ. ИГР»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Декабрь 1	Чередование ходьбы змейкой по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу	Чередование бега змейкой в колонне с бегом врассыпную с остановкой на сигнал	Прыжки: с 3-4 шагов, коснуться надувного шара	1-упр. без отягощения. 2-упр. с предметами	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с веревкой	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Декабрь 2	Ходьба короткой, длинной змейкой, чередуя ходьбу скрестным шагом с ходьбой выпадами вперед	Бег с преодолением препятствий короткой и длинной змейкой	Прыжки через 8-10 надувных мячей	1-упр. с резиновым мячом. 2-упр. без предметов	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастич. стенке	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Декабрь 3	Ходьба в колонне друг за другом, по сигналу — ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Обычный бег в колонне, чередуя с бегом, захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, продвигаясь вперед	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с палкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
Декабрь 4	Ходьба в полуприседе по сигналу — поворот кругом	Бег в колонне по одному, по сигналу бег парами	Прыгать в длину с места 50-80 см	1-упр. без отягощения. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с веревкой	«ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Январь 1	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий	Прыжки на двух ногах с зажатым мячом между ног, стоя на месте и продвигаясь вперед	1-упр. без отягощения. 2-упр. в парах	1. Упр. из положения сидя. 2. Упр. с предметами	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»
Январь 2	Ходьба, двигаясь в колонне по кругу	Чередование обычного бега с бегом высоко поднимая бедро	Прыжки: стоя на месте и с продвижением вперед через обручи	1-упр. с мячами. 2-упр. с сопротивлением	1. Упр. с платком. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Январь 3	Ходьба с обручем в руках, по сигналу смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, сильно захлестывая голень назад, по сигналу надеть обруч на себя	Подпрыгивать на двух ногах на месте	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с резиновым мячом. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Январь 4	Чередование ходьбы врассыпную по залу с ходьбой в парах	Чередование бега врассыпную по залу с бегом змейкой	Прыжки стоя на месте с продвижением вперед	1-упр. на снарядах. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. без предметов. 2. Упр. на гимнастич. скамейке	«ИГРЫ В БЕГЕ»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Февраль 1	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивания через скакалку, сложенную вдвое, прыжки через скакалку	Бег со скакалкой по узкой доске в чередовании с прыжками по узкой доске	Прыжки на месте через короткую скакалку разными способами	1-упр. со скакалкой. 2-упр. без предметов	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Февраль 2	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданием на руки	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом	Прыжки через короткую скакалку между предметами	1-упр. с флажками. 2-упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с гимнастической палкой	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»
Февраль 3	Ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами, ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах	1-упр. с отягощением. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с платком. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«АВТОМОБИЛИ»
Февраль 4	Ходьба на носках, по сигналу — на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной змейкой, по сигналу — присесть, быстро встать и продолжать бег	Бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	1-упр. с мячами. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами	«ОТТОЛКНИ МЯЧ»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Март 1	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в полуприседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присядь)	Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед	1-упр. с флажками. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастич. скамейке	«ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ»
Март 2	Ходьба скрестным шагом с перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу, прыжок вверх с поворотом кругом	Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед	1-упр. со скакалкой. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с веревкой	«ЛОВИШКИ С ЛЕНТОЙ»
Март 3	Ходьба на высоких четвереньках, высоко поднимая колени, спиной вперед.	Обычный бег, спиной вперед, змейкой, по сигналу — смена ведущего	Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с обручем	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»
Март 4	Ходьба на носках, пятках; по сигналу — присесть и сгруппироваться	Бег на носках широким и коротким шагом	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. на скамейке	«САЛКА С МЯЧОМ»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Апрель 1	Ходьба по узкой дорожке с заданиями на руки	Обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперед. По сигналу — остановка	Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие, обратить внимание на толчок	1-упр. с отягощением. 2-упр. в парах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Апрель 2	Ходьба парами на носках, ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне змейкой, изменяя темп движения	Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу	1-упр. с гимнастич. палкой. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. без предметов	«ОТТОЛКНИ МЯЧ»
Апрель 3	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление	Бег в колонне по одному, по сигналу — бег парами	Прыжки в длину с разбега	1-упр. со скакалкой. 2-упр. без предметов	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. без предметов	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Апрель 4	Ходьба с заданием с остановкой на сигнал	Бег с преодолением препятствий: скамейка — прыжки; бум — бег на носках	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, продвигаясь вперед	1-упр. в парах. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с обручем. 2. Упр. на гимнастич. стенке	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры

Май 1	Ходьба скрестным шагом, по сигналу — остановка, ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие с сопротивлением с предметами	1 -упр. с сопротивлением. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с обручем	«НЕ ОШИБИСЬ»
Май 2	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу — смена направлений	Обычный бег в чередовании с бегом, высоко поднимая колени, по сигналу — найти себе пару.	Прыжки с разбега в высоту 30-40 см	1-упр. со скакалкой. 2-упр. с обручем	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнаст, палкой	«НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Май ^{У3}	Ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег со сменой ведущего, по сигналу — построение в колонну по диагонали	Прыжки в высоту с разбега на мягкое покрытие	1-упр. в парах. 2-упр. из положения лежа	1. Хождение по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр	«АВТОМОБИЛИ»
Май 4	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Обычный бег в сочетании с бегом, захлестывая голень назад. По сигналу — смена направления	Прыжки по гимнастическому буму на одной ноге через цветные кирпичики	1-упр. с мячом. 2-упр. без предметов	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»

1. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова - Троицкое, 2008. - 12 с.
2. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова - М: Эксмо, 2003. - 160 с.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
5. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
6. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
8. Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. - 208 с.
9. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева - М: МозаикаСинтез, 2010.- 128.