Муниципальноеавтономное дошкольное образовательное учреждение

«детский сад № 106 общеразвивающего вида» г.Сыктывкара

|  |  |
| --- | --- |
| ПринятоРешением Педагогического совета Протокол № 1 от «02 » сентября 2015 г. | УтверждаюДиректор МАДОУ «Детский сад № 106» г. Сыктывкара \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Е.ГойманПриказ № 117/1 от «04 » сентября 2015г. |

**Программа по дополнительному образованию**

**физкультурно-спортивной направленности**

***«Карамелька»***

**по ритмической гимнастике**

**для детей 5-7 лет.**

 Автор - составитель: Юрова Н.М.,

 воспитатель по физической культуре,

высшая квалификационная категория.

2015 г.

**Пояснительная записка.**

Всестороннее развитие человека имеет своё начало в дошкольном возрасте. Поэтому, одна из главных задач дошкольных учреждений - правильное физическое воспитание детей. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Всемирная Организация Здравоохранения провозгласила самый гуманный лозунг за всю историю существования человечества: "Здоровье каждому человеку планеты!". При этом понятие "здоровье" определяется как физическое, психическое и социальное благополучие человека.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчёркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Одной из форм работы по физическому воспитанию дошкольников является ритмическая гимнастика.

 ***Ритмическая гимнастика*** - это физические упражнения, которые подбираются в соответствии с музыкой и выполняются в различном темпе. Как средство физического воспитания детей ритмическая гимнастика широко доступна, так как строится на знакомых образных упражнениях, сюжетных композициях, которые подбираются с учётом возраста детей и их физической подготовки. Выполнение упражнений ритмической гимнастики под музыку создаёт благоприятный эмоциональный фон, который способствует повышению работоспособности и позволяет выносить большие физические нагрузки.

***Цель программы:***обогащение двигательного опыта детей 5-7 лет средствами ритмической гимнастики, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма.

Данная программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста. Содержание работы выстраивается на основе оздоровительных программ «Са-Фи-Дансе» Ж.Е.Фирилевой, Е.Г.Сайкина, «Старт» Л.В.Яковлевой. В программе представлены разделы: танцевально-ритмическая гимнастика (ритм.блоки), корригирующие упражнения, беговые упражнения, элементы акробатики, прыжки и упражнения на расслабление.

Задачи, направленные на обогащение двигательного опыта детей 5-7 лет средствами ритмической гимнастики с учётом интеграции образовательных областей:

**«Художественно – эстетическое развитие»**

* + Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;
	+ Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
	+ Развитие музыкальной памяти.
	+ Развитие творческого воображения и фантазии;
	+ Развитие способности к импровизации в движении;
	+ Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.

***«*Физическое развитие»**

* + Развитие ловкости, точности, координации движений;
	+ Развитие гибкости и пластичности;
	+ Формирование правильной осанки, красивой походки;
	+ Воспитание выносливости, развитие силы;
	+ Развитие умения ориентироваться в пространстве;
	+ Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
	+ Обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

 **«Социально – коммуникативное развитие»**

* + Воспитание умения вести себя в группе во время движения;
	+ Формирование чувства такта в процессе группового общения со сверстниками и взрослыми.

 Оздоровительная программа предназначена для детей 5 - 7 лет, проявляющих свои способности в двигательной деятельности. Программа рассчитана на два учебных года.

Непосредственно образовательная деятельность по ритмической гимнастике составлена с учётом возрастных физиологических особенностей детей, проводятся 2 раза в неделю, с детьми старшего и подготовительного возраста, во вторую половину дня в физ. зале. Формами проведения непосредственно образовательной деятельности являются: учебно-тренирующая, игровая, сюжетная, контрольно-учётная. Общая продолжительность занятия составляет 25-30 мин. Всего – 4 занятия в месяц (у одного возраста). Итого в год - 36 занятий. Диагностический инструментарий: 2 раза в год. Планирование работы по программе представлено в учебно-тематическом плане.

***Формой проведения итогов реализации программы являются:***

* Выступление на спортивных праздниках в детском саду.
* Выступление перед родителями на родительских собраниях.
* Участие в городском конкурсе ритмической гимнастики.

***Ожидаемые результаты:***

* Сформируются потребности заботиться о своём здоровье;
* Укрепятся опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистая, дыхательная и нервная системы детей;
* Разовьются у дошкольников умения самостоятельного выражения движений под музыку.

К данной программе разработаны следующие ***приложения:***

-*Диагностический инструментарий*: Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса «Ванька-встанька» и тестирование гибкости «Перочинный ножик» (приложение №1).

- *Описание техники выполнения акробатических упражнений* (приложение №2).

**Распределение учебного материала**

**по ритмической гимнастике *«Карамелька»* на год:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование тем** | **Количество занятий в *1год обучения*** |
| 1. Обучение гимнастическому шагу и элементам акробатики (мост из исходного положения лёжа на спине, «лодочка», «корзинка», «берёзка», «лягушка», перекат в группировке, шпагат «прямо», шпагат «боком»).
 | 6 |
| 1. Обучение базовым шагам: приставной шаг, двойной приставной и т.д. Наработка в танцевальных связках.
 | 4 |
| 1. Обучение махам, выпадам.
 | 4 |
| 1. Обучение кувырку вперёд из различных исходных положений.
 | 4 |
| 1. Составление танцевальных связок.
 | 7 |
| 1. Обучение и закрепление отдельных элементов входящих в соревновательный комплекс.
 | 7 |
| 1. Диагностический инструментарий.
 | 4 |
| Итого в год: | 36 |
| **Наименование тем** | **Количество занятий во *2 год обучения*** |
| 1. Совершенствование гимнастического шага и элементов акробатики (мост из исходного положения лёжа на спине, «лодочка», «корзинка», «берёзка», «лягушка», перекат в группировке, шпагат «прямо», шпагат «боком»).
 | 4 |
| 1. Совершенствование базовых шагов: приставной шаг, двойной приставной и т.д. Наработка в танцевальных связках.
 | 4 |
| 1. Совершенствование махов, выпадов.
 | 2 |
| 1. Совершенствование кувырка вперёд из различных исходных положений.
 | 2 |
| 1. Обучение и закрепление отдельных элементов входящих в соревновательный комплекс.
 | 2 |
| 1. Диагностический инструментарий.
 | 4 |
| 1. Разучивание первой части соревновательного комплекса.
 | 7 |
| 1. Разучивание второй части соревновательного комплекса.
 | 7 |
| 1. Совершенствование соревновательного комплекса.
 | 4 |
| Итого в год: | 36 |

**Учебно – тематический план на первый год обучения:**

***Старший дошкольный возраст (5-6 лет)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Средства физического воспитания** | **м е с я ц ы** |
| **09.** | **10.** | **11.** | **12.** | **01.** | **02.** | **03.** | **04.** | **05.** |
| **Корригирующие****упражнения** | 1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы с различным положением рук. | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 2.Ходьба с высоким подниманием колен |  |  |  |  |  | \* |  | \* |  |
| 3. Ходьба приставным шагом на носках, руки на поясе. |  | \* |  | \* |  |  |  |  |  |
| 4. Ходьба гимнастическим шагом. | \* |  | \* |  | \* |  | \* |  | \* |
| Ходьба с перекатом с пятки на носок. |  |  | \* |  |  |  | \* |  | \* |
| **Беговые** **упражнения** | 1. Бег в среднем темпе | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 |
| 2. Передвижение боком приставным шагом в прыжке «галоп» |  |  | \* | \* |  |  |  | \* | \* |
| 3. Бег «змейкой» вокруг предметов | \* | \* |  |  | \* | \* | \* | \* |  |
| 4. Бег с высоким подниманием колен | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 5. Бег с захлёстом голени «молоточки» | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| **Ритм.****гимн.** | 1. Ритм-блок |  | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |
| 2. Ритм-блок |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |
| 3. Показательный комплекс |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |
| **Элементы****акробатики** | 1. «Лодочка» | \* | \* |  |  | \* |  |  |  |  |
| 2. «Мост» изи.п. – лёжа |  |  | \* |  |  | \* |  | \* |  |
| 3. «Корзинка» | \* | \* |  |  | \* |  |  | \* |  |
| 4. «Лягушка» |  |  | \* |  |  | \* |  |  | \* |
| 5. «Берёзка» |  |  |  | \* |  |  | \* |  | \* |
| 6. Перекат в группировке |  |  |  | \* |  |  | \* |  | \* |
| 7. Шпагат «прямо» |  | \* | \* | \* |  | \* | \* | \* | \* |
| 8. Шпагат «боком» |  | \* | \* | \* |  | \* | \* | \* | \* |
| **Прыжки** | 1. В шариковый бассейн, с разной высоты. | \* | \* |  |  | \* | \* | \* |  |  |
| 2. На батутах. |  | \* | \*1 | \*1 |  | \*2 |  | \*2 | \*в басс. |
| 3. На скакалке |  |  |  |  | \* |  | \* |  | \* |
| **ОиВСФВ** | 1. Упражнения с палочками для профилактики плоскостопия. |  | \* |  |  |  |  |  |  | \* |
| 2. Приёмы самомассажа мячом ви.п. стоя и сидя. |  |  | \* | \* |  |  |  | \* |  |
| 3. Упражнения дыхательной гимнастики. |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |
| 4. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |
| 5. Ходьба по дорожке «здоровья» (природный материал) | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | Диагностический инструментарий | \* |  |  |  |  |  |  |  | \* |

**Учебно – тематический план на второй год обучения:**

***Подготовительный дошкольный возраст (6-7 лет)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Средства физического воспитания** | **м е с я ц ы** |
| **09.** | **10.** | **11.** | **12.** | **01.** | **02.** | **03.** | **04.** | **05.** |
| **Корригирующие****упражнения** | 1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы с различным положением рук. | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 2.Ходьба с высоким подниманием колен |  |  |  |  |  | \* |  | \* |  |
| 3. Ходьба приставным шагом на носках, руки на поясе. |  | \* |  | \* |  |  |  |  |  |
| 4. Ходьба гимнастическим шагом. | \* |  | \* |  | \* |  | \* |  | \* |
| Ходьба с перекатом с пятки на носок. |  |  | \* |  |  |  | \* |  | \* |
| **Беговые** **упражнения** | 1. Бег в среднем темпе | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. Передвижение боком приставным шагом в прыжке «галоп» |  |  | \* | \* |  |  |  | \* | \* |
| 3. Бег «змейкой»  | \* | \* |  |  | \* | \* | \* | \* |  |
| 4. Бег с высоким подниманием колен | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 5. Бег с захлёстом голени «молоточки» | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| **Ритм.****гимн.** | 1. Ритм-блок |  | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |
| 2. Ритм-блок |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |
| 3. Показательный комплекс |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* |
| **Элементы****акробатики** | 1. «Лодочка» | \* | \* |  |  | \* |  |  |  |  |
| 2. «Мост» изи.п. – лёжа |  |  | \* |  |  | \* |  | \* |  |
| 3. «Корзинка» | \* | \* |  |  | \* |  |  | \* |  |
| 4. «Лягушка» | \* |  | \* |  |  | \* |  |  | \* |
| 5. «Берёзка» |  |  |  | \* |  |  | \* |  | \* |
| 6. Перекат в группировке |  |  |  | \* |  |  | \* |  | \* |
| 7. Шпагат «прямо» | \* | \* | \* | \* |  | \* | \* | \* | \* |
| 8. Шпагат «боком» | \* | \* | \* | \* |  | \* | \* | \* | \* |
| 9. Кувырок вперёд |  | \* |  | \* | \* |  |  | \* | \* |
| **Прыжки** | 1. В шариковый бассейн, с разной высоты. | \* | \* |  |  | \* | \* | \* |  |  |
| 2. На батутах. |  | \* | \*1 | \*в басс. |  | \*2 |  | \*2 | \*в басс. |
| 3. На скакалке | \* |  |  |  | \* |  | \* |  | \* |
| **ОиВСФВ** | 1. Упражнения с палочками для профилактики плоскостопия, с платочками, с карандашами. | \*спал. | \*с кар-ми |  |  |  |  |  |  | \* |
| 2. Приёмы самомассажа мячом ви.п. стоя и сидя. |  |  | \* | \* |  |  |  | \* |  |
| 3. Упражнения дыхательной гимнастики. |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |
| 4. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |
| 5. Ходьба по дорожке «здоровья» (природный материал) | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | Диагностический инструментарий | \* |  |  |  |  |  |  |  | \* |

***Содержание программы:***

***Сентябрь (старший дошкольный возраст 5-6 лет)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части****НОД** | **СФВ** | **недели** | **ОМУ** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Подготовительная** | **Ходьба:**\*гимнастическим шагом | **+** | **+** | **+** | **+** | Спина прямая, носки тянем, пальцы прямые натянутые, подбородок смотрит вперёд. |  |
| \* на носках «Великаны». | + | + | + | + | Руки вверх, ладонями вовнутрь. |  |
| \* на пятках «Мягкие молоточки». | + | + |  + |  + | Спина прямая, руки на поясе. |  |
| **Бег:** в среднем темпе, 1 минуту. | + | + | + | + | Бег мягкий. Стопу ставить с носка. Обращать внимание на работу рук. |  |
|  | \* «Змейкой» вокруг предметов |  |  | + | + | Соблюдаем дистанцию. |  |
|  | \* с высоким подниманием колен | + | + |  |  | Спину стараемся держать прямо, колени поднимаем выше. |  |
|  | \* с захлёстом голени «Молоточки» | + | + |  |  | Руки на поясе, тянем носки, спину держим прямо, не топаем. |  |
| **Основная** | **Диагностический инструментарий:**Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса «Ванька-встанька» | + |  |  |  | Смотреть описание в приложении. |  |
| Тестирование гибкости «Перочинный ножик» |  | + |  |  | Смотреть описание в приложении. |  |
| **Элементы акробатики:**\* «Лодочка» |  |  | + | + | Смотреть описание в приложении. |  |
| \* «Корзинка»  |  |  | + | + | Смотреть описание в приложении. |  |
| **Прыжки:** \* В шариковый бассейн с разной высоты. | + | + |  |  | Соблюдаем дистанцию. Начинаем с высоты 70 см. |  |
| **Заключительная** | \* Ходьба по «Дорожке здоровья» (природный материал) | + | + |  |  | Руки на поясе, спина прямая, голова прямо. |
| \* Расслабление под инстр. музыку лёжа на ковре. |  |  | + | + |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

***Октябрь (старший дошкольный возраст 5-6 лет)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части****НОД** | **СФВ** | **недели** | **ОМУ** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Подготовительная** | **Ходьба:**\*на внешней стороне стопы | **+** | **+** |  |  | Спина прямая, руки за спину, подбородок смотрит вперёд. |  |
| \* на носках «Великаны». | + | + | + | + | Руки вверх, ладонями вовнутрь. |  |
| \* на пятках «Мягкие молоточки». | + | + |  + |  + | Спина прямая, руки на поясе. |  |
| \* приставным шагом на носках. |  |  | + | + |  Руки на поясе. |  |
| **Бег:** в среднем темпе, 1 минуту. | + | + | + | + | Бег мягкий. Стопу ставить с носка. Обращать внимание на работу рук. |  |
|  | \* «Змейкой» вокруг предметов | + |  | + |  | Соблюдаем дистанцию. |  |
|  | \* с высоким подниманием колен |  | + |  | + | Спину стараемся держать прямо, колени поднимаем выше. |  |
|  | \* с захлёстом голени «Молоточки» |  | + |  | + | Руки на поясе, тянем носки, спину держим прямо, не топаем. |  |
| **Основная** |  Ритм-блок 1 | + | + | + | + |  Смотреть описание. |  |
| **Элементы акробатики:** \* «Лодочка» | + |  | + |  | Смотреть описание в приложении. |  |
| \* «Корзинка»  |  | + |  | + | Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «прямо» | + |  | + |  | Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «боком» |  | + |  | + | Смотреть описание в приложении |  |
| **Прыжки:** \* В шариковый бассейн с разной высоты. | + |  | + |  | Соблюдаем дистанцию. |  |
| **\*** на батуте |  | + |  | + |  |  |
| **Заключительная** | \* Ходьба по «Дорожке здоровья» (природный материал)- тренируем ножки, мы у осминожки. | + |  | + |  | Руки на поясе, спина прямая, голова прямо. |
| \* Упражнения с палочками для профилактики плоскостопия. |  | + |  | + | (боком: палочка по середине стопы; пальцы по палочке; пятки по палочке; прокатывание палочки от пальцев ног до пятки). |
| \* Расслабление под инстр. музыку лёжа на ковре. |  |  | + |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

***Ноябрь(старший дошкольный возраст 5-6 лет)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части****НОД** | **СФВ** | **недели** | **ОМУ** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Подготовительная** | **Ходьба:**\*на внешней стороне стопы | **+** |  | **+** |  | Спина прямая, руки за спину, подбородок смотрит вперёд. |  |
| \* на носках «Великаны». | + | + | + | + | Руки вверх, ладонями вовнутрь. |  |
| \* на пятках «Мягкие молоточки». | + | + |  + |  + | Спина прямая, руки на поясе. |  |
| \* гимнастическим шагом | + | + | + | + | Спина прямая, носки тянем, пальцы прямые натянутые, подбородок смотрит вперёд. |  |
| \* перекатом с пятки на носок |  | + |  | + | Руки в стороны. |  |
| **Бег:** в среднем темпе, 1 минуту. | + |  | + | + | Бег мягкий. Стопу ставить с носка. Обращать внимание на работу рук. |  |
| \* «Змейкой» вокруг предметов | + |  |  | + | Соблюдаем дистанцию. |  |
| \* с высоким подниманием колен |  | + |  |  | Спину стараемся держать прямо, колени поднимаем выше. |  |
| \* с захлёстом голени «Молоточки» |  | + |  |  | Руки на поясе, тянем носки, спину держим прямо, не топаем. |  |
| \* передвижение боком приставным шагом в прыжке «Галоп» |  |  | + | + | Руки на поясе, спину держим прямо, не топаем, тянем носок в сторону. |  |
| **Основная** |  Ритм-блок 1 | + | + | + | + |  Смотреть описание. |  |
| Совершенствование комплекса (ритм-блок 1) |  |  | + | + |  |  |
| **Элементы акробатики:** \* «Мост» изи.п. лёжа |  | + |  | + | Смотреть описание в приложении. |  |
| \* «Лягушка» | + |  | + |  | Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «прямо» | + |  | + |  | Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «боком» |  | + |  | + | Смотреть описание в приложении |  |
| **Прыжки:** \* на батуте | + |  | + |  |  |  |
| **Закл.** | \* Ходьба по «Дорожке здоровья» (природный материал)- тренируем ножки, мы у осминожки. | + |  | + |  | Руки на поясе, спина прямая, голова прямо. |
|  | \* приёмы самомассажа мячом «ёжик» ви.п. сидя и стоя. |  | + |  | + | Смотреть описание |

**Упражнения с массажными мячами-ежами**

*(ноябрь, старший дошкольный возраст 6-7 лет)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **ОМУ** |
| 1 | И.п.: о.с. Стоя, массажный мяч между ладонями. Прокатывание массажного мяча между ними. | Спина прямая. Мяч прижимается ладонями сбоку с усилением. |
| 2 | И.п.: стоя, массажный мяч под стопой. Прокатывание мяча правой, левой стопой попеременно. | Мяч прижимаем стопой к полу. |
| 3 | И.п.: сидя на полу, ноги в стороны. Левой рукой прокатывать мяч по правой руке вверх. Сменить положение рук. | Мячом надавливаем на руку, чтобы оставались точечки (белые и розовые пятнышки). |
|  4 | И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, массажный мяч в руках между ног. Прокатывание мяча руками вперёд. | «Ёж, ёж, где живёшь? Ёж, ёж, что несёшь?». «- Я живу в лесном краю, деткам яблоки несу».Стараемся мяч не терять; наклоняемся к полу, чтобы грудь достала пол. |

***Декабрь (старший дошкольный возраст 5-6 лет)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части****НОД** | **СФВ** | **недели** | **ОМУ** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Подготовительная** | **Ходьба:**\*на внешней стороне стопы | **+** | **+** | **+** | **+** | Спина прямая, руки за спину, подбородок смотрит вперёд. |  |
| \* на носках «Великаны». | + | + | + | + | Руки вверх, ладонями вовнутрь. |  |
| \* на пятках «Мягкие молоточки». | + | + |  + |  + | Спина прямая, руки на поясе. |  |
| **Бег:** в среднем темпе, 1,5 минуты. | + |  | + |  | Бег мягкий. Стопу ставить с носка. Обращать внимание на работу рук. |  |
| \* с высоким подниманием колен |  | + |  | + | Спину стараемся держать прямо, колени поднимаем выше. |  |
| \* с захлёстом голени «Молоточки» |  | + |  | + | Руки на поясе, тянем носки, спину держим прямо, не топаем. |  |
| \* передвижение боком приставным шагом в прыжке «Галоп» | + |  | + |  | Руки на поясе, спину держим прямо, не топаем, тянем носок в сторону. |  |
| **Основная** |  Ритм-блок 1 | + | + |  |  |  Смотреть описание. |  |
| Совершенствование комплекса (ритм-блок 1) |  |  | + | + |  |  |
| **Элементы акробатики:** \* «Берёзка» - стойка на лопатках |  | + |  | + | Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Перекат в группировке | + |  | + |  | Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «прямо» |  | + |  | + | Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «боком» | + |  | + |  | Смотреть описание в приложении |  |
| **Прыжки:** \* на батуте |  |  | + | + |  |  |
| **Заключительная** | \* Ходьба по «Дорожке здоровья» (природный материал)- тренируем ножки, мы у осминожки. | + |  |  |  | Руки на поясе, спина прямая, голова прямо. |
| \* Упражнение дыхательной гимнастики: «Гуси шипят». |  |  | + | + | И.п.: стойка, ноги врозь, руки опущены. Сделать глубокий вдох, наклонить туловище вперёд, руки отвести назад — выдох со звуком «ш-ш-ш». |
| \* приёмы самомассажа мячом «ёжик» ви.п. сидя и стоя. |  | + |  |  | Смотреть описаниезаноябрь. |

***Январь (старший дошкольный возраст 5-6 лет)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части****НОД** | **СФВ** | **недели** | **ОМУ** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Подготовительная** | **Ходьба:**\*на внешней стороне стопы |  | **+** |  | **+** | Спина прямая, руки за спину, подбородок смотрит вперёд. |  |
| \* на носках «Великаны». | + | + | + | + | Руки вверх, ладонями вовнутрь. |  |
| \* на пятках «Мягкие молоточки». | + | + |  + |  + | Спина прямая, руки на поясе. |  |
| \* гимнастическим шагом | + |  | + |  | Спина прямая, носки тянем, пальцы прямые натянутые, подбородок смотрит вперёд. |  |
| **Бег:** в среднем темпе, 1,5 минуты. | + |  | + |  | Бег мягкий. Стопу ставить с носка. Обращать внимание на работу рук. |  |
| \* с высоким подниманием колен |  | + |  | + | Спину стараемся держать прямо, колени поднимаем выше. |  |
| \* с захлёстом голени «Молоточки» |  | + |  | + | Руки на поясе, тянем носки, спину держим прямо, не топаем. |  |
| \*«Змейкой» вокруг предметов | + |  | + |  |  Соблюдаем дистанцию |  |
| **Основная** |  Ритм-блок 2 | + | + | + | + |  Смотреть описание. |  |
| **Элементы акробатики:** \* «Лодочка» | + |  | + |  | Смотреть описание в приложении. |  |
| \* «Корзинка» |  | + |  | + | Смотреть описание в приложении. |  |
| **Прыжки:** \* в шариковый бассейн, с разной высоты | + |  | + |  |  Начинаем с высоты 70 см. |  |
| **Заключительная** | \* Ходьба по «Дорожке здоровья» (природный материал)- тренируем ножки, мы у осминожки. |  | + |  | + | Руки на поясе, спина прямая, голова прямо. |
| \* Упражнение дыхательной гимнастики: «В лесу». | + |  | + |  | И.п.: о.с.сделать вдох, на выдохе с различными интонациями произносить «Ау-у». |

***Февраль (старший дошкольный возраст 5-6 лет)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части****НОД** | **СФВ** | **недели** | **ОМУ** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Подготовительная** | **Ходьба:**\*на внешней стороне стопы | **+** |  | **+** |  |  Спина прямая, руки за спину, подбородок смотрит вперёд. |  |
| \* на носках «Великаны». | + | + | + | + | Руки вверх, ладонями вовнутрь. |  |
| \* на пятках «Мягкие молоточки». | + | + |  + |  + | Спина прямая, руки на поясе. |  |
| \* с высоким подниманием колен |  | + |  | + | Руки в стороны, носок натянут. |  |
| **Бег:** в среднем темпе, 1,5 минуты. | + | + |  |  | Бег мягкий. Стопу ставить с носка. Обращать внимание на работу рук. |  |
| \* с высоким подниманием колен |  |  | + | + |  Спину стараемся держать прямо, колени поднимаем выше. |  |
| \* с захлёстом голени «Молоточки» |  |  | + | + |  Руки на поясе, тянем носки, спину держим прямо, не топаем. |  |
| \*«Змейкой» вокруг предметов | + | + |  |  |  Соблюдаем дистанцию |  |
| **Основная** |  Ритм-блок 2 | + | + | + | + |  Смотреть описание. |  |
| **Элементы акробатики:** \* «Мост» | + |  | + |  |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* «Лягушка» |  | + |  | + |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «прямо» |  | + |  | + |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «боком» | + |  | + |  |  Смотреть описание в приложении. |  |
| **Прыжки:** \* в шариковый бассейн, с разной высоты | + |  | + |  |  Начинаем с высоты 70 см. |  |
| **\*** на батутах |  | +2 |  | +2 |  С батута на батут. |  |
| **Заключительная** | \* Ходьба по «Дорожке здоровья» (природный материал)- тренируем ножки, мы у осминожки. | + |  | + |  | Руки на поясе, спина прямая, голова прямо. |
| \* Упражнения для укрепления мышц спины и живота: «Звёздочка» и «Велосипед». |  | + |  | + | «Звёздочка»- ноги и руки стараемся поднимать прямыми.«Велосипед»- крутить педали стараемся возле пола, не задевая пол. |
| \* Расслабление под инстр. музыку лёжа на ковре. |  | + |  | + |  |

***Март (старший дошкольный возраст 5-6 лет)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части****НОД** | **СФВ** | **недели** | **ОМУ** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Подготовительная** | **Ходьба:**\*на внешней стороне стопы | **+** | **+** |  |  |  Спина прямая, руки за спину, подбородок смотрит вперёд. |  |
| \* на носках «Великаны». |  |  | + | + | Руки вверх, ладонями вовнутрь. |  |
| \* на пятках «Мягкие молоточки». |  |  |  + |  + | Спина прямая, руки на поясе. |  |
| \* гимнастическим шагом | + | + | + | + | Спина прямая, носки тянем, пальцы прямые натянутые, подбородок смотрит вперёд. |  |
| \* перекатом с пятки на носок | + | + |  |  |  Руки в стороны. |  |
| **Бег:** в среднем темпе, 2 минуты. | + | + |  |  | Бег мягкий. Стопу ставить с носка. Обращать внимание на работу рук. |  |
| \* с высоким подниманием колен |  |  | + | + |  Спину стараемся держать прямо, колени поднимаем выше. |  |
| \* с захлёстом голени «Молоточки» |  |  | + | + |  Руки на поясе, тянем носки, спину держим прямо, не топаем. |  |
| \*«Змейкой» вокруг предметов | + | + |  |  |  Соблюдаем дистанцию |  |
| **Основная** |  Ритм-блок 2 | + | + | + | + |  Смотреть описание. |  |
| Совершенствование комплекса (ритм-блок 2) |  |  | + | + |  Внимательно слушать музыку. |  |
| **Элементы акробатики:** \* «Берёзка» - стойка на лопатках | + |  | + |  |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Перекат в группировке |  | + |  | + |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «прямо» |  | + |  | + |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «боком» | + |  | + |  |  Смотреть описание в приложении. |  |
| **Прыжки:** \* в шариковый бассейн, с разной высоты | + |  | + |  |  Начинаем с высоты 70 см. |  |
| **\*** на скакалке |  | + |  | + |  Научить правильно держать скакалку, правильно вращать.  |  |
| **Заключительная** | \* Ходьба по «Дорожке здоровья» (природный материал)- тренируем ножки, мы у осминожки. | + |  | + |  | Руки на поясе, спина прямая, голова прямо. |
| \* Упражнения для укрепления мышц спины и живота: «Лодка» и «ванька-встанька». |  | + |  | + | «Лодка»- ноги и руки стараемся держать вместе и поднимать прямыми.«Ванька -встанька»-руки не отпускаем, локтями не помогаем. |
| \* Расслабление под инстр. музыку лёжа на ковре. |  | + |  | + |  |

***Апрель (старший дошкольный возраст 5-6 лет)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части****НОД** | **СФВ** | **недели** | **ОМУ** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Подготовительная** | **Ходьба:**\*на внешней стороне стопы | **+** |  | **+** |  |  Спина прямая, руки за спину, подбородок смотрит вперёд. |  |
| \* на носках «Великаны». |  | + |  | + | Руки вверх, ладонями вовнутрь. |  |
| \* на пятках «Мягкие молоточки». |  | + |  |  + | Спина прямая, руки на поясе. |  |
| \* с высоким подниманием колен | + |  | + |  |  Спина прямая, руки в стороны. |  |
| **Бег:** в среднем темпе, 2 минуты. | + |  | + |  | Бег мягкий. Стопу ставить с носка. Обращать внимание на работу рук. |  |
| \* с высоким подниманием колен |  | + |  | + |  Спину стараемся держать прямо, колени поднимаем выше. |  |
| \* с захлёстом голени «Молоточки» |  | + |  | + |  Руки на поясе, тянем носки, спину держим прямо, не топаем. |  |
| \*«Змейкой» вокруг предметов | + |  | + |  |  Соблюдаем дистанцию |  |
| **Основная** |  Показательный комплекс | + | + | + | + |  |  |
| **Элементы акробатики:** \* «Мост» изи.п. лёжа | + |  | + |  |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* «Корзинка» |  | + |  | + |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «прямо» | + |  | + |  |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «боком» |  | + |  | + |  Смотреть описание в приложении. |  |
| **Прыжки:** \* на батутах | +2 |  | +2 |  | С батута на батут. |  |
| **Заключительная** | \* Ходьба по «Дорожке здоровья» (природный материал)- тренируем ножки, мы у осминожки. | + |  | + |  | Руки на поясе, спина прямая, голова прямо. |
| \* Самомассаж мячом «ежом» ви.п. стоя и сидя |  | + |  | + | Смотри описание за ноябрь. |

***Май (старший дошкольный возраст 5-6 лет)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части****НОД** | **СФВ** | **недели** | **ОМУ** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Подготовительная** | **Ходьба:**\*на внешней стороне стопы | **+** |  | **+** |  |  Спина прямая, руки за спину, подбородок смотрит вперёд. |  |
| \* на носках «Великаны». |  | + |  | + | Руки вверх, ладонями вовнутрь. |  |
| \* на пятках «Мягкие молоточки». |  | + |  |  + | Спина прямая, руки на поясе. |  |
| \* гимнастическим шагом | + | + | + | + | Спина прямая, носки тянем, пальцы прямые натянутые, подбородок смотрит вперёд. |  |
| \* перекатом с пятки на носок | + |  | + |  |  Руки в стороны. |  |
| **Бег:** в среднем темпе, 2 минуты. | + |  | + |  | Бег мягкий. Стопу ставить с носка. Обращать внимание на работу рук. |  |
| \* с высоким подниманием колен |  | + |  | + |  Спину стараемся держать прямо, колени поднимаем выше. |  |
| \* с захлёстом голени «Молоточки» |  | + |  | + |  Руки на поясе, тянем носки, спину держим прямо, не топаем. |  |
| \*«Змейкой» вокруг предметов | + |  | + |  |  Соблюдаем дистанцию |  |
| **Основная** |  Показательный комплекс | + | + |  |  |  |  |
| **Элементы акробатики:** \* «Берёзка» - стойка на лопатках | + |  |  |  |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Перекат в группировке |  | + |  |  |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* «Лягушка» | + |  |  |  | Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «прямо» |  | + |  |  |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «боком» | + |  |  |  |  Смотреть описание в приложении. |  |
| **Диагностический инструментарий**.Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса «Ванька-встанька» |  |  | + |  | Смотреть описание в приложении. |  |
| Тестирование гибкости «Перочинный ножик» |  |  |  | + | Смотреть описание в приложении |  |
| **Прыжки:** \* на батутах. | + |  | + |  | Запрыгиваем на батут и с батута прыгаем в бассейн. |  |
| **Заключительная** | \* Ходьба по «Дорожке здоровья» (природный материал)- тренируем ножки, мы у осминожки. | + |  | + |  | Руки на поясе, спина прямая, голова прямо. |
| \* Упражнения с гимнастической палочкой. |  | + |  | + | (боком: палочка по середине стопы; пальцы по палочке; пятки по палочке; прокатывание палочки от пальцев ног до пятки). |

***Содержание программы:***

***Сентябрь (подготовительный дошкольный возраст 6-7 лет)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части****НОД** | **СФВ** | **недели** | **ОМУ** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Подготовительная** | **Ходьба:**\*гимнастическим шагом | **+** | **+** | **+** | **+** | Спина прямая, носки тянем, пальцы прямые натянутые, подбородок смотрит вперёд. |  |
| \* на носках «Великаны». | + | + | + | + | Руки вверх, ладонями вовнутрь. |  |
| \* на пятках «Мягкие молоточки». | + | + |  + |  + | Спина прямая, руки на поясе. |  |
| **Бег:** в среднем темпе, 1 минуту. | + | + | + | + | Бег мягкий. Стопу ставить с носка. Обращать внимание на работу рук. |  |
|  | \* «Змейкой» вокруг предметов |  |  | + | + | Соблюдаем дистанцию. |  |
|  | \* с высоким подниманием колен | + | + |  |  | Спину стараемся держать прямо, колени поднимаем выше. |  |
|  | \* с захлёстом голени «Молоточки» | + | + |  |  | Руки на поясе, тянем носки, спину держим прямо, не топаем. |  |
| **Основная** | **Диагностический инструментарий:**Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса «Ванька-встанька» | + |  |  |  | Смотреть описание в приложении. |  |
| Тестирование гибкости «Перочинный ножик» |  | + |  |  | Смотреть описание в приложении. |  |
| **Элементы акробатики:** \* «Лодочка» | + |  | + |  | Смотреть описание в приложении. |  |
| \* «Корзинка»  |  | + |  | + | Смотреть описание в приложении. |  |
| «Лягушка» | + |  | + |  | Смотреть описание в приложении |  |
| Шпагат «прямо» | + |  | + |  | Смотреть описание в приложении |  |
| Шпагат «боком» |  | + |  | + | Смотреть описание в приложении |  |
| **Прыжки:** \* В шариковый бассейн с разной высоты. |  | + |  | + | Соблюдаем дистанцию. Начинаем с высоты 70 см. |  |
| **Заключительная** | \* Ходьба по «Дорожке здоровья» (природный материал) |  | + |  | + | Руки на поясе, спина прямая, голова прямо. |
| Упражнения для профилактики плоскостопия с гимн.палочкой. | + |  | + |  | (боком: палочка по середине стопы; пальцы по палочке; пятки по палочке; прокатывание палочки от пальцев ног до пятки). |
| \* Расслабление под инстр. музыку лёжа на ковре. | + |  | + |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

***Октябрь (подготовительный дошкольный возраст 6-7 лет)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части****НОД** | **СФВ** | **недели** | **ОМУ** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Подготовительная** | **Ходьба:**\*на внешней стороне стопы | **+** | **+** |  |  | Спина прямая, руки за спину, подбородок смотрит вперёд. |  |
| \* на носках «Великаны». | + | + | + | + | Руки вверх, ладонями вовнутрь. |  |
| \* на пятках «Мягкие молоточки». | + | + |  + |  + | Спина прямая, руки на поясе. |  |
| \* приставным шагом на носках. |  |  | + | + |  Руки на поясе. |  |
| **Бег:** в среднем темпе, 1 минуту. | + | + | + | + | Бег мягкий. Стопу ставить с носка. Обращать внимание на работу рук. |  |
|  | \* «Змейкой» вокруг предметов | + |  | + |  | Соблюдаем дистанцию. |  |
|  | \* с высоким подниманием колен |  | + |  | + | Спину стараемся держать прямо, колени поднимаем выше. |  |
|  | \* с захлёстом голени «Молоточки» |  | + |  | + | Руки на поясе, тянем носки, спину держим прямо, не топаем. |  |
| **Основная** |  Ритм-блок 1 | + | + | + | + |  Смотреть описание. |  |
| **Элементы акробатики:** \* «Лодочка» | + |  | + |  | Смотреть описание в приложении. |  |
| \* «Корзинка»  |  | + |  | + | Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «прямо» | + |  | + |  | Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «боком» |  | + |  | + | Смотреть описание в приложении |  |
| \* кувырок вперёд | + |  | + |  | Смотреть описание в приложении |  |
| **Прыжки:** \* В шариковый бассейн с разной высоты. | + |  | + |  | Соблюдаем дистанцию. |  |
| **\*** на батуте |  | + |  | + |  |  |
| **Заключительная** | \* Ходьба по «Дорожке здоровья» (природный материал)- тренируем ножки, мы у осминожки. | + |  | + |  | Руки на поясе, спина прямая, голова прямо. |
| \* Упражнения с карандашами для профилактики плоскостопия. |  | + |  | + | Прокатывание карандаша стопой, от пятки до пальцев стопы. Выполнять захват карандаша пальцами поочерёдно правой и левой ноги. |
| \* Расслабление под инстр. музыку лёжа на ковре. |  |  | + |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

***Ноябрь (подготовительный дошкольный возраст 6-7 лет)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части****НОД** | **СФВ** | **недели** | **ОМУ** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Подготовительная** | **Ходьба:**\*на внешней стороне стопы | **+** |  | **+** |  | Спина прямая, руки за спину, подбородок смотрит вперёд. |  |
| \* на носках «Великаны». | + | + | + | + | Руки вверх, ладонями вовнутрь. |  |
| \* на пятках «Мягкие молоточки». | + | + |  + |  + | Спина прямая, руки на поясе. |  |
| \* гимнастическим шагом | + | + | + | + | Спина прямая, носки тянем, пальцы прямые натянутые, подбородок смотрит вперёд. |  |
| \* перекатом с пятки на носок |  | + |  | + | Руки в стороны. |  |
| **Бег:** в среднем темпе, 1,5 минуты. | + |  | + | + | Бег мягкий. Стопу ставить с носка. Обращать внимание на работу рук. |  |
| \* «Змейкой» вокруг предметов | + |  |  | + | Соблюдаем дистанцию. |  |
| \* с высоким подниманием колен |  | + |  |  | Спину стараемся держать прямо, колени поднимаем выше. |  |
| \* с захлёстом голени «Молоточки» |  | + |  |  | Руки на поясе, тянем носки, спину держим прямо, не топаем. |  |
| \* передвижение боком приставным шагом в прыжке «Галоп» |  |  | + | + | Руки на поясе, спину держим прямо, не топаем, тянем носок в сторону. |  |
| **Основная** |  Ритм-блок 1 | + | + | + | + |  Смотреть описание. |  |
| Совершенствование комплекса (ритм-блок 1) |  |  | + | + |  |  |
| **Элементы акробатики:** \* «Мост» изи.п. лёжа |  | + |  | + | Смотреть описание в приложении. |  |
| \* «Лягушка» | + |  | + |  | Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «прямо» | + |  | + |  | Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «боком» |  | + |  | + | Смотреть описание в приложении |  |
| **Прыжки:** \* на батуте | +1 |  | +1 |  |  |  |
| **Закл.** | \* Ходьба по «Дорожке здоровья» (природный материал)- тренируем ножки, мы у осминожки. | + |  | + |  | Руки на поясе, спина прямая, голова прямо. |
|  | \* приёмы самомассажа мячом «ёжик» ви.п. сидя и стоя. |  | + |  | + | Смотреть описание |

**Упражнения с массажными мячами-ежами**

*(ноябрь, подготовительный дошкольный возраст 5-6 лет)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **ОМУ** |
| 1 | И.п.: о.с. Стоя, массажный мяч между ладонями. Прокатывание массажного мяча между ними. | Спина прямая. Мяч прижимается ладонями сбоку с усилением. |
| 2 | И.п.: стоя, массажный мяч под стопой. Прокатывание мяча правой, левой стопой попеременно. | Мяч прижимаем стопой к полу. |
| 3 | И.п.: сидя на полу, ноги в стороны. Левой рукой прокатывать мяч по правой руке вверх. Сменить положение рук. | Мячом надавливаем на руку, чтобы оставались точечки (белые и розовые пятнышки). |
|  4 | И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, массажный мяч в руках между ног. Прокатывание мяча руками вперёд. | «Ёж, ёж, где живёшь? Ёж, ёж, что несёшь?». «- Я живу в лесном краю, деткам яблоки несу».Стараемся мяч не терять; наклоняемся к полу, чтобы грудь достала пол. |
| 5 | И.п.: сидя на полу, ноги в стороны. Прокатывать мяч от стопы вверх по голени и бедру. Поочерёдно по правой, левой ноге. | «Шёл наш ёжик по дорожке, промочил он где-то ножки. Ёж, по мостику шагай и уверенно ступай».Мячом надавливаем, чтобы оставались точечки (белые и розовые пятнышки). |

***Декабрь (подготовительный дошкольный возраст 6-7 лет)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части****НОД** | **СФВ** | **недели** | **ОМУ** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Подготовительная** | **Ходьба:**\*на внешней стороне стопы | **+** | **+** | **+** | **+** | Спина прямая, руки за спину, подбородок смотрит вперёд. |  |
| \* на носках «Великаны». | + | + | + | + | Руки вверх, ладонями вовнутрь. |  |
| \* на пятках «Мягкие молоточки». | + | + |  + |  + | Спина прямая, руки на поясе. |  |
| **Бег:** в среднем темпе, 1,5 минуты. | + |  | + |  | Бег мягкий. Стопу ставить с носка. Обращать внимание на работу рук. |  |
| \* с высоким подниманием колен |  | + |  | + | Спину стараемся держать прямо, колени поднимаем выше. |  |
| \* с захлёстом голени «Молоточки» |  | + |  | + | Руки на поясе, тянем носки, спину держим прямо, не топаем. |  |
| \* передвижение боком приставным шагом в прыжке «Галоп» | + |  | + |  | Руки на поясе, спину держим прямо, не топаем, тянем носок в сторону. |  |
| **Основная** |  Ритм-блок 1 | + | + |  |  |  Смотреть описание. |  |
| Совершенствование комплекса (ритм-блок 1) |  |  | + | + |  |  |
| **Элементы акробатики:** \* «Берёзка» - стойка на лопатках |  | + |  | + | Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Перекат в группировке | + |  | + |  | Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «прямо» |  | + |  | + | Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «боком» | + |  | + |  | Смотреть описание в приложении |  |
| \* кувырок вперёд |  | + |  | + | Смотреть описание в приложении |  |
| **Прыжки:** \* на батут, с батута в шариковый бассейн. |  |  | + | + |  |  |
| **Заключительная** | \* Ходьба по «Дорожке здоровья» (природный материал)- тренируем ножки, мы у осминожки. | + |  |  |  | Руки на поясе, спина прямая, голова прямо. |
| \* Упражнение дыхательной гимнастики: «Гуси шипят». |  |  | + | + | И.п.: стойка, ноги врозь, руки опущены. Сделать глубокий вдох, наклонить туловище вперёд, руки отвести назад — выдох со звуком «ш-ш-ш». |
| \* приёмы самомассажа мячом «ёжик» ви.п. сидя и стоя. |  | + |  |  | Смотреть описание заноябрь. |

***Январь (подготовительный дошкольный возраст 6-7 лет)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части****НОД** | **СФВ** | **недели** | **ОМУ** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Подготовительная** | **Ходьба:**\*на внешней стороне стопы |  | **+** |  | **+** |  Спина прямая, руки за спину, подбородок смотрит вперёд. |  |
| \* на носках «Великаны». | + | + | + | + | Руки вверх, ладонями вовнутрь. |  |
| \* на пятках «Мягкие молоточки». | + | + |  + |  + | Спина прямая, руки на поясе. |  |
| \* гимнастическим шагом | + |  | + |  | Спина прямая, носки тянем, пальцы прямые натянутые, подбородок смотрит вперёд. |  |
| **Бег:** в среднем темпе, 1,5 минуты. | + |  | + |  | Бег мягкий. Стопу ставить с носка. Обращать внимание на работу рук. |  |
| \* с высоким подниманием колен |  | + |  | + |  Спину стараемся держать прямо, колени поднимаем выше. |  |
| \* с захлёстом голени «Молоточки» |  | + |  | + |  Руки на поясе, тянем носки, спину держим прямо, не топаем. |  |
| \*«Змейкой» вокруг предметов | + |  | + |  |  Соблюдаем дистанцию |  |
| **Основная** |  Ритм-блок 2 | + | + | + | + |  Смотреть описание. |  |
| **Элементы акробатики:** \* «Лодочка» | + |  | + |  |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* «Корзинка» |  | + |  | + |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* кувырок вперёд | + |  | + |  | Смотреть описание в приложении |  |
| **Прыжки:** \* в шариковый бассейн, с разной высоты | + |  | + |  |  Начинаем с высоты 70 см. |  |
|  | **\*** на скакалке |  | + |  | + |  Научить правильно держать скакалку, правильно вращать.  |  |
| **Заключительная** | \* Ходьба по «Дорожке здоровья» (природный материал)- тренируем ножки, мы у осминожки. |  | + |  | + | Руки на поясе, спина прямая, голова прямо. |
| \* Упражнение дыхательной гимнастики: «В лесу». | + |  | + |  | И.п.: о.с.сделать вдох, на выдохе с различными интонациями произносить «Ау-у». |

***Февраль (подготовительный дошкольный возраст 6-7 лет)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части****НОД** | **СФВ** | **недели** | **ОМУ** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Подготовительная** | **Ходьба:**\*на внешней стороне стопы | **+** |  | **+** |  |  Спина прямая, руки за спину, подбородок смотрит вперёд. |  |
| \* на носках «Великаны». | + | + | + | + | Руки вверх, ладонями вовнутрь. |  |
| \* на пятках «Мягкие молоточки». | + | + |  + |  + | Спина прямая, руки на поясе. |  |
| \* с высоким подниманием колен |  | + |  | + |  Руки в стороны, носок натянут. |  |
| **Бег:** в среднем темпе, 2 минуты. | + | + |  |  | Бег мягкий. Стопу ставить с носка. Обращать внимание на работу рук. |  |
| \* с высоким подниманием колен |  |  | + | + |  Спину стараемся держать прямо, колени поднимаем выше. |  |
| \* с захлёстом голени «Молоточки» |  |  | + | + |  Руки на поясе, тянем носки, спину держим прямо, не топаем. |  |
| \*«Змейкой» вокруг предметов | + | + |  |  |  Соблюдаем дистанцию |  |
| **Основная** |  Ритм-блок 2 | + | + | + | + |  Смотреть описание. |  |
| **Элементы акробатики:** \* «Мост» | + |  | + |  |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* «Лягушка» |  | + |  | + |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «прямо» |  | + |  | + |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «боком» | + |  | + |  |  Смотреть описание в приложении. |  |
| **Прыжки:** \* в шариковый бассейн, с разной высоты | + |  | + |  |  Начинаем с высоты 70 см. |  |
| **\*** на батутах |  | +2 |  | +2 |  С батута на батут.  |  |
| **Заключительная** | \* Ходьба по «Дорожке здоровья» (природный материал)- тренируем ножки, мы у осминожки. | + |  | + |  | Руки на поясе, спина прямая, голова прямо. |
| \* Упражнения для укрепления мышц спины и живота: «Звёздочка» и «Велосипед». |  | + |  | + | «Звёздочка»- ноги и руки стараемся поднимать прямыми.«Велосипед»- крутить педали стараемся возле пола, не задевая пол. |
| \* Расслабление под инстр. музыку лёжа на ковре. |  | + |  | + |  |

***Март (подготовительный дошкольный возраст 6-7 лет)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части****НОД** | **СФВ** | **недели** | **ОМУ** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Подготовительная** | **Ходьба:**\*на внешней стороне стопы | **+** | **+** |  |  |  Спина прямая, руки за спину, подбородок смотрит вперёд. |  |
| \* на носках «Великаны». |  |  | + | + | Руки вверх, ладонями вовнутрь. |  |
| \* на пятках «Мягкие молоточки». |  |  |  + |  + | Спина прямая, руки на поясе. |  |
| \* гимнастическим шагом | + | + | + | + | Спина прямая, носки тянем, пальцы прямые натянутые, подбородок смотрит вперёд. |  |
| \* перекатом с пятки на носок | + | + |  |  |  Руки в стороны. |  |
| **Бег:** в среднем темпе, 2 минуты. | + | + |  |  | Бег мягкий. Стопу ставить с носка. Обращать внимание на работу рук. |  |
| \* с высоким подниманием колен |  |  | + | + |  Спину стараемся держать прямо, колени поднимаем выше. |  |
| \* с захлёстом голени «Молоточки» |  |  | + | + |  Руки на поясе, тянем носки, спину держим прямо, не топаем. |  |
| \*«Змейкой» вокруг предметов | + | + |  |  |  Соблюдаем дистанцию |  |
| **Основная** |  Ритм-блок 2 | + | + | + | + |  Смотреть описание. |  |
| Показательный комплекс |  |  | + | + |  Внимательно слушать музыку. |  |
| **Элементы акробатики:** \* «Берёзка» - стойка на лопатках | + |  | + |  |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Перекат в группировке |  | + |  | + |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «прямо» |  | + |  | + |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «боком» | + |  | + |  |  Смотреть описание в приложении. |  |
| **Прыжки:** \* в шариковый бассейн, с разной высоты | + |  | + |  |  Начинаем с высоты 70 см. |  |
| **\*** на скакалке |  | + |  | + |  Научить правильно держать скакалку, правильно вращать.  |  |
| **Заключительная** | \* Ходьба по «Дорожке здоровья» (природный материал)- тренируем ножки, мы у осминожки. | + |  | + |  | Руки на поясе, спина прямая, голова прямо. |
| \* Упражнения для укрепления мышц спины и живота: «Лодка» и «ванька-встанька». |  | + |  | + | «Лодка»- ноги и руки стараемся держать вместе и поднимать прямыми.«Ванька -встанька»-руки не отпускаем, локтями не помогаем. |
| \* Расслабление под инстр. музыку лёжа на ковре. |  | + |  | + |  |

***Апрель (подготовительный дошкольный возраст 6-7 лет)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части****НОД** | **СФВ** | **недели** | **ОМУ** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Подготовительная** | **Ходьба:**\*на внешней стороне стопы | **+** |  | **+** |  |  Спина прямая, руки за спину, подбородок смотрит вперёд. |  |
| \* на носках «Великаны». |  | + |  | + | Руки вверх, ладонями вовнутрь. |  |
| \* на пятках «Мягкие молоточки». |  | + |  |  + | Спина прямая, руки на поясе. |  |
| \* с высоким подниманием колен | + |  | + |  |  Спина прямая, руки в стороны. |  |
| **Бег:** в среднем темпе, 2 минуты. | + |  | + |  | Бег мягкий. Стопу ставить с носка. Обращать внимание на работу рук. |  |
| \* с высоким подниманием колен |  | + |  | + |  Спину стараемся держать прямо, колени поднимаем выше. |  |
| \* с захлёстом голени «Молоточки» |  | + |  | + |  Руки на поясе, тянем носки, спину держим прямо, не топаем. |  |
| \*«Змейкой» вокруг предметов | + |  | + |  |  Соблюдаем дистанцию |  |
| **Основная** |  Показательный комплекс | + | + | + | + |  |  |
| **Элементы акробатики:** \* «Мост» изи.п. лёжа | + |  | + |  |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* «Корзинка» |  | + |  | + |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «прямо» | + |  | + |  |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «боком» |  | + |  | + |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* кувырок вперёд |  | + |  | + | Смотреть описание в приложении |  |
| **Прыжки:** \* на батутах | +2 |  | +2 |  |  С батута на батут. |  |
| **Заключительная** | \* Ходьба по «Дорожке здоровья» (природный материал)- тренируем ножки, мы у осминожки. | + |  | + |  | Руки на поясе, спина прямая, голова прямо. |
| \* Самомассаж мячом «ежом» ви.п. стоя и сидя |  | + |  | + | Смотри описание за ноябрь. |

***Май (подготовительный дошкольный возраст 6-7 лет)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части****НОД** | **СФВ** | **недели** | **ОМУ** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Подготовительная** | **Ходьба:**\*на внешней стороне стопы | **+** |  | **+** |  |  Спина прямая, руки за спину, подбородок смотрит вперёд. |  |
| \* на носках «Великаны». |  | + |  | + | Руки вверх, ладонями вовнутрь. |  |
| \* на пятках «Мягкие молоточки». |  | + |  |  + | Спина прямая, руки на поясе. |  |
| \* гимнастическим шагом | + | + | + | + | Спина прямая, носки тянем, пальцы прямые натянутые, подбородок смотрит вперёд. |  |
| \* перекатом с пятки на носок | + |  | + |  |  Руки в стороны. |  |
| **Бег:** в среднем темпе, 2 минуты. | + |  | + |  | Бег мягкий. Стопу ставить с носка. Обращать внимание на работу рук. |  |
| \* с высоким подниманием колен |  | + |  | + |  Спину стараемся держать прямо, колени поднимаем выше. |  |
| \* с захлёстом голени «Молоточки» |  | + |  | + |  Руки на поясе, тянем носки, спину держим прямо, не топаем. |  |
| \*«Змейкой» вокруг предметов | + |  | + |  |  Соблюдаем дистанцию |  |
| **Основная** |  Показательный комплекс | + | + |  |  |  |  |
| **Элементы акробатики:** \* «Берёзка» - стойка на лопатках | + |  |  |  |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Перекат в группировке |  | + |  |  |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* «Лягушка» | + |  |  |  | Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «прямо» |  | + |  |  |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* Шпагат «боком» | + |  |  |  |  Смотреть описание в приложении. |  |
| \* кувырок вперёд | + | + |  |  | Смотреть описание в приложении |  |
| **Диагностический инструментарий**.Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса «Ванька-встанька» |  |  | + |  | Смотреть описание в приложении. |  |
| Тестирование гибкости «Перочинный ножик» |  |  |  | + | Смотреть описание в приложении |  |
| **Прыжки:** \* на батут, с батута в шариковый бассейн. | + |  | + |  |  Запрыгиваем на батут и с батута прыгаем в бассейн. |  |
|  | \* на скакалке |  | + |  | + |  |  |
| **Заключительная** | \* Ходьба по «Дорожке здоровья» (природный материал)- тренируем ножки, мы у осминожки. | + |  | + |  | Руки на поясе, спина прямая, голова прямо. |
| \* Упражнения для профилактики плоскостопия с платочками «Помаши платочком» |  | + |  | + | Платочек лежит на полу. Выполнять захват платочка пальцами поочерёдно правой и левой ноги. |

**Список используемей литературы:**

1. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей. / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2010.

2. Программа «Старт» /Л.В.Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

3. Буренина А.И. «Ритмическая пластика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста». - СПб., 1997.

4. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». - СПб.: Пик Мономаш. 1997.

5. Бекина С.И. «Музыка и движение». - М.: «Просвещение», 1984.

6. Лисицкая Т.С. «Ритмическая гимнастика».- М.: Физкультура и спорт, 1986

**Приложение№1**

**Диагностический инструментарий по методике Г.П. Лесковой и Н.А.Ноткиной, А.Б.Лагутина и А.П.Матвеевой:**

**Таблица диагностической карты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ф.И.ребёнка.** | **Возраст.** | **Название теста** |
| ***«Ванька-встанька»***(сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на спине, согнув ноги). | ***«Перочинный ножик»***(наклон вперёд в седе, ноги врозь). |
| Количество повторений | Уровень | Расстояние в сантиметрах | Уровень |
| 1.  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |

**Методика проведения диагностики:**

**Тест *«Ванька-встанька» -*** (сгибание и разгибание туловища

из положения лежа на спине, согнув ноги).

***Контролируем:*** *развитие брюшного пресса.*

***И. п.:*** Лежа на гимнастическом мате на полу с согнутыми под прямым углом ногами, локти прижаты к полу. Руки скрещены на груди, ладони на плечах. Взрослый прижимает ступни ребенка к полу.

***Задание:*** В максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть до касания плечами колен и вернуться в исходное положение.

***Оценивается:*** Количество повторений за 30 секунд.

***Учитывается:*** Результат одной попытки после выполнения 2-3х пробных движений.

***Внимание!!!*** В исходном положении ноги разведены на ширину плеч. Следить, чтобы наклоняясь назад, ребенок обязательно касался лопатками пола.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** |
| **5 лет** | 14-13 раз | 12-10 раз | 10-< раз |
| **6-7 лет** | 16-15 раз | 14-13 раз | 13-< раз |
| Д Е В О Ч К И |

**Тест *«Перочинный ножик»* -** (наклон вперед в седе, ноги врозь).

***Контролируем****: гибкость позвоночника и подвижность в тазобедренных суставах.*

***И. П.:***Сед на полужесткой опоре, ноги врозь на ширине плеч, ноги прямые. Взрослый прижимает рукой колени ребенка к полу.

***Задание:*** Наклонить и положить ладони как можно дальше за линию пяток.

***Оценивается:*** Расстояние в сантиметрах от линии пяток до кончиков пальцев вытянутых кистей.

***Учитывается:***Результат, зафиксированный после 3х пружинистых наклонов из исходного положения.

***Внимание!!!*** Не давать отрывать колени от пола. Сгибание ног значительно облегчает выполнение упражнения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| **5 лет** | 10-7 см. | 6-3 см. | 3-< см. |
| **6-7 лет** | 9-7 см. | 6-2 см. | 2-< см. |
| Д Е В О Ч К И |

**Приложение №2**

**Описание техники выполнения акробатических упражнений:**

***«Лодочка»***

 Исходное положение (И.п.): лёжа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки соединены вместе и вытянуты вперёд.

Выполнение (В.): одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые руки и ноги. В этом положении стараться покачаться вперёд-назад.

Страховка (С.): одной рукой поддержать ребёнка под грудью, другой – под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

***«Лягушка»***

И.п.: лёжа на животе. Руки вытянуты вдоль туловища.

В.: согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и всего туловища.

Для облегчения выполнения упражнения ноги сначала разъединить, но постепенно учиться выполнять упражнение с соединёнными ногами.

С.: помочь детям руками захватить носки и потянуть ноги вверх.

***«Корзинка»***

И.п.: лёжа на животе, упор руками в пол около груди.

В.: выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя замкнутое кольцо.

Для облегчения выполнения данного упражнения ноги в коленях раздвигаются на ширину, удобную для каждого ребёнка индивидуально. Постепенно ноги соединяют и выполняют упражнение с соединёнными ногами.

С.: одной рукой поддержать ребёнка под грудью, другой – ноги около носков, не применяя физических усилий.

***«Мост»***

И.п.: лёжа на спине. Ноги, согнутые в коленях, с упором на ступни. Упор руками за плечами, при этом ладони развёрнуты пальцами к плечам.

В.: сначала пытаться приподнять таз от пола выше и выше. Затем, выпрямляя руки в локтях, приподнимать от пола голову. С упором на ступни и ладони прогнуть туловище вверх, при этом пытаться выпрямить руки, а затем ноги.

*Усложнения:* 1. Пытаться переносить вес тела на прямые руки.

2. Пытаться поднимать одну ногу прямую или согнутую в колене.

3. поочерёдно передвигаться на мостике вперёд-назад.

4. Поочерёдно поднимать одну руку.

5. пытаться на мостике уменьшить расстояние между прямыми ногами и руками.

*Примечание:* Возвращаться ви.п. плавно, без резких движений.

С.: чтобы помочь ребёнку встать с мостика, можно поддержать его за поясницу.

***«Берёзка»***

И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

В.: 1- поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки.

2- затем стараться приподнять таз от мата, как бы опираясь на руки и на лопатки.

3- сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками по одной линии с тазом. Опора получается на лопатках, голове и локтях. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться ви.п.

Усложнения:1. Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой.

2. выполнять различные движения ногами и доставать коленями до носа, плеч и мата.

3. Из положения «берёзка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног.

С.: помогать детям поднимать прямые ноги, не сгибая их в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами. При этом вытягивать носки вверх. Помогать правильно ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки ви.п.

***«Шпагат» (прямо)***

И.п.: о.с.:медленно расставлять прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, необходима опора на двух руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжить расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.

**Полный шпагат** – это раздвинутые прямые ноги на одной прямой линии.

С.: желательно, чтобы ребёнок произвольно сам садился на шпагат. Но помочь выпрямить колени и носки необходимо. Можно предложить делать пружинку, как бы поднимаясь и опускаясь.

***«Шпагат» (боком)***

Это упражнение дается детям тяжелее.

И.п.: одна нога впереди, другая сзади. Поставить руки с двух сторон около ноги, которая выставлена вперед для опоры. И продлжить раздвигать ноги (одну вперед, другую назад).

С.: помочь выпрямить колени и вытягивать носки, далее ребёнок пружинистыми движениями самостоятельно садится на боковой шпагат.

***Перекат в группировке***

И.п.: Сидя на корточках, руками опереться о пол.

В.: опираясь локтём, боком о мат, группируемся перекатываясь по спине на другой бок и встаём на корточки в и.п.

***«Кувырок вперёд с отталкиванием»***

И.п.: присесть, руки в упоре близко к носкам, голову нагнуть к коленям.

В.: выпрямляя ноги, оттолкнуться сразу двумя ногами, перенося массу тела на руки, перевернуться через голову вперёд, не касаясь пола сделать перекат на лопатки и сесть 9в группировке) на ягодицы с упором рук за спиной и наклоненной вперёд головой. Затем оттолкнуться двумя руками сзади за спиной и перейти в группировку приседа, встать в основную стойку, поднять руки вперед и выпрямиться. Или оттолкнуться двумя руками сзади за спиной и, перенося их вперёд, сгруппироваться в приседе и выполнять следующий кувырок. *Страховка и помощь:* воспитатель, стоя сбоку, одной рукой наклоняет голову ребёнка вперёд к коленям, а другой – сзади под ягодицами медленно направляет туловище вперёд до полного переката.